

self-control's indicator ( $P=0,013$ ;  $p\leq 0,05$ ) has been found out; it is higher within the first group. In both groups, there is a low-level indicator of the self-adjustment of "Independence".

**Keywords:** *duty and military activities, self-adjustment of behavior, atypical conditions of duty activities, law enforcement officers, style of the behavior's self-adjustment.*

УДК [159.9:351.74](477)

**А. В. НЕЖУТА,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 (права та масових комунікацій)*

*Харківського національного університету внутрішніх справ;*

*ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7528-0252>;*

**Т. П. ТОМАН,**

*слухач магістратури кафедри соціології та психології факультету № 6 (права та масових комунікацій)*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПРАВООХОРОНЦЯМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Вивчено проблему переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. Виявлено ступінь схильності правоохоронців до стресу, визначено рівень професійного стресу та ступінь стресостійкості у правоохоронців на різних етапах професійного становлення.

**Ключові слова:** *професійне становлення, стрес, правоохоронні органи, професійна адаптація, професійне вигорання.*

Nezhuta, A.V. and Toman, T.P. (2016), "Features of experiencing stress by law enforcement officers at different stages of professionalization" ["Osoblyvosti perezhivannia stresu pravookhorontsiamy na riznykh etapakh profesionalizatsii"], *Pravo i Bezpeka*, No. 3, pp. 139–142.

**Постановка проблеми.** Стрес – це корисна для організму реакція, яка виникла в ході еволюції людини та сприяє оптимальній адаптації її до мінливих умов життя. Однак сильні та багаторазово повторювані дії стресорів можуть призвести до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксують свою увагу багато дослідників [1; 2].

Сьогодні проблема переживання стресу набула особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. У нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, у тому числі ті, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Особливо це стосується військових і працівників МВС. Професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ здійснюється в досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій. Крім того, здійснення професійної діяльності працівниками поліції відбувається на тлі нестабільної політичної, економічної та соціальної ситуації в країні, тому виникає потреба в ретельному вивченні про-

блеми переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації.

**Стан дослідження.** Уперше поняття «стрес» почав використовувати Г. Сельє. Він створив концепцію стресу, розробив когнітивну теорію емоцій і подолання стресу [3]. Багато вчених вивчають цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан). У межах когнітивного підходу стрес вивчав А. Ейнштейн, а М. Горовиць розробив інформаційну концепцію стресу. У межах психосоціального підходу стрес досліджували Р. Грін і Б. Вілсон. Багато зарубіжних дослідників звертали увагу на наслідки стресу, викликані виробничою діяльністю (Дж. Гілтон, С. Палмер, Т. Пікеринг) [1].

На пострадянському просторі деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В. О. Ганзен, В. М. Мясіщев); стрес як процес, що призводить до психічних відхилень, розглядали Л. М. Аболін та Т. І. Аболіна; у контексті емоцій стрес вивчали Г. Г. Аракелов [4], Г. І. Кассиль, О. І. Медведєв, Н. М. Русалова, В. В. Суворова; психологічні особливості людини у стресових ситуаціях досліджували В. О. Бодров, О. М. Вейн, Л. В. Куликов, К. В. Судаков; феномен стресу в міжособистісних

стосунках людей вивчав Л. О. Китаєв-Смик [5]; особливості переживання людиною стресів в екстремальних умовах досліджували М. М. Решетніков, Ю. А. Баранов, А. П. Мухін, С. В. Чермянін [1].

З метою вивчення особливостей переживання стресу у правоохоронців на різних етапах професіоналізації нами було проведено дослідження, об'єктом якого став стрес, а предметом – особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації.

Для реалізації мети дослідження були поставлені такі завдання:

1) виявити ступінь схильності правоохоронців до стресу на різних етапах професіоналізації;

2) визначити рівень професійного стресу у правоохоронців на різних етапах професійного становлення;

3) визначити ступінь стресостійкості правоохоронців на різних етапах професіоналізації.

Для проведення психологічного дослідження були використані такі методики:

1) методика виявлення ступеня схильності до стресів (Є. О. Тарасов);

2) тест на професійний стрес (Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков);

3) методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Прає).

У дослідженні взяли участь 60 правоохоронців, які були поділені на дві групи. Перша група – 30 правоохоронців, які мали стаж роботи в МВС від 1 до 5 років. Друга група –

30 курсантів курсів початкової підготовки, які мали стаж роботи від 1 до 3 місяців.

Достовірність отриманих результатів забезпечувалася методом математичної статистики кутового перетворення Р. Фішера.

#### Результати дослідження.

За допомогою Методики виявлення ступеня схильності стресових впливів Є. О. Тарасова ми виявили ступінь схильності до стресів правоохоронців на різних етапах професіоналізації (див. табл. 1).

Згідно з критерієм Р. Фішера між правоохоронцями, які мають стаж роботи від року до п'яти, та курсантами курсів початкової підготовки виявлено значущі розбіжності за двома ступеням. Показник низького ступеня у правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти, дорівнював 33,3 %, у курсантів курсів початкової підготовки – 63,3 %,  $\phi$  емпр = 2,33,  $p < 0,01$ . Це свідчить про те, що професійна діяльність курсантів проходить більша в умовах навчання, де вони набувають знань та вмінь, які намагаються реалізувати на практиці, де можуть переживати стрес. За середнім ступенем показник серед правоохоронців зі стажем роботи дорівнював 66,7 %, у курсантів курсів початкової підготовки – 36,7 %,  $\phi$  емпр = 2,36,  $p < 0,01$ . Тобто професійне життя правоохоронців більш напружене, що пов'язано з реальними екстремальними ситуаціями; вони страждають від стресів через невелике виконання службового завдання, через великий обсяг складної роботи в умовах дефіциту інформації та часу.

Таблиця 1

Показники ступеня схильності правоохоронців до стресів ( $M \pm m$ )

Ступінь	Правоохоронці, які мають стаж роботи від року до п'яти	Курсанти курсів початкової підготовки	$\phi$	P
Низький	33,3 %	63,3 %	2,33	$p < 0,01$
Середній	66,7 %	36,7 %	2,36	$p < 0,01$
Пороговий	–	–	–	–
Високий	–	–	–	–

За результатами дослідження можемо стверджувати, що стаж професійної діяльності правоохоронців значно впливає на схильність до стресів, зокрема зі збільшенням стажу роботи збільшується схильність, що невдовзі може призвести до професійного вигорання особистості та, як наслідок, до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я. Однак потрібно

вказати, що молоді фахівці зі стажем роботи до 5 років знаходяться у процесі професійної адаптації, яка впливає на продуктивність діяльності, успішність виконання завдань.

2. За допомогою тесту на професійний стрес Т. Д. Азарних та І. М. Тиртишнікова ми визначили рівень професійного стресу у правоохоронців (див. табл. 2).

Таблиця 2

## Показники професійного стресу правоохоронців

Рівень	Правоохоронці, які мають стаж роботи від року до п'яти	Курсанти курсів початкової підготовки	φ	P
Низький	26,7 %	90 %	5,47	p<0,01
Помірний	73,3 %	10 %	5,47	p<0,01
Середній	–	–	–	–
Високий	–	–	–	–

Згідно з критерієм Р. Фішера між правоохоронцями, які мають стаж роботи від року до п'яти, та курсантами курсів початкової підготовки спостерігаються значущі розбіжності по двох рівнях. У правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти показник низького рівня становив 26 %, у курсантів – 90 %,  $\phi$  емпр = 5,47,  $p<0,01$ , тобто для них стрес не є проблемою. На помірному рівні також були виявлені певні відмінності. Як показало дослідження, показник помірного рівня серед правоохоронців зі стажом роботи становив 73,3 %, а у курсантів курсів початкової підготовки – 10 %  $\phi$  емпр = 5,47,  $p<0,01$ . Тобто можна стверджувати, що для правоохоронців зі стажом роботи від року до п'яти нормально мати помірний рівень професійного стресу, тому що це свідчить про вміння контролювати свою поведінку, свої емоції, організувати себе під час

виконання завдань. Все це свідчить про те, що молоді правоохоронці успішно проходять етап професійної адаптації. Що ж стосується курсантів, то для них стрес поки що не є проблемою у професійному житті, тому що вони знаходяться лише в умовах навчання.

Отже, правоохоронці зі стажом роботи до 5 років мають більш виражені показники професійного стресу, і це свідчить про те, що ступінь переживання стресу в них залежить від стажу професійної діяльності та умов виконання професійних завдань. А тривале перебування у стресових станах та екстремальних ситуаціях згодом може призвести до професійного вигорання.

3. Використовуючи методіку визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, ми визначили ступінь стресостійкості правоохоронців на різних етапах професіоналізації (див. табл. 3).

Таблиця 3

## Показники стресостійкості правоохоронців

Ступінь	Правоохоронці, які мають стаж роботи від року до п'яти	Курсанти курсів початкової підготовки	φ	P
Великий	36,7 %	66,7 %	2,36 %	p<0,01
Високий	33,3 %	20 %	1,177 %	–
Пороговий	30 %	13,3 %	1,59 %	–
Низький	–	–	–	–

Згідно з критерієм Р. Фішера між правоохоронцями які мають стаж роботи від року до п'яти, та курсантами курсів початкової підготовки є певні великі відмінності. Серед правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти, показник великого ступеня склав 36,7 %, у курсантів першочергового навчання – 66,7 %,  $\phi$  емпр = 2,36,  $p<0,01$ . Отже, для курсантів характерний мінімальний ступінь стресового навантаження, умови їх діяльності, незалежно від її спрямованості та характеру, менш стресогенні, ніж у правоохоронців зі стажом роботи до 5 років. Тобто можна стверджувати, що курсанти курсів початкової підготовки мають менше стресове навантаження, яке залежить від умов виконання завдань.

Отже, отримані дані свідчать, що в курсантів курсів початкової підготовки вища стресостійкість, ніж у правоохоронців зі стажом роботи від року до п'яти. Це свідчить про те, що зі збільшенням професійного стажу ступінь стресостійкості знижується, що в майбутньому може призвести до професійного вигорання та професійної деформації.

**Висновки.** В ході аналізу сучасного стану проблеми вивчення особливостей переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації стало зрозуміло, що стаж професійної діяльності значною мірою впливає на схильність до стресів, особливості переживання стресу й узагалі на стресостійкість. Зокрема, зі збільшенням стажу роботи правоохоронця

збільшується його схильність до стресів. Правоохоронці зі стажем роботи від року до п'яти мають більшу схильність до стресів, ніж курсанти, це пов'язано перш за все, з виконанням службових обов'язків та екстремальними умовами діяльності. Молоді фахівці зі стажем роботи від року до п'яти мають помірний рівень професійного стресу. Для курсантів курсів початкової підготовки стрес поки що не є проблемою у професійному житті. Щодо стресостійкості, то у курсантів більша стресостійкість,

ніж у правоохоронців зі стажем роботи. Це пов'язано з тим, що правоохоронці, стаж роботи яких від 1 до 5 років, мають недостатній обсяг професійного досвіду, знаходяться у процесі професійної адаптації, яка впливає на ефективність виконання службових обов'язків, виконують завдання в екстремальних умовах. Тривале перебування у стресовому стані згодом може призвести до професійного вигорання та, як наслідок, до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я.

#### Список бібліографічних посилань

1. Мелоян А. Е. Особливості прояву копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях // Соціум. Наука. Культура: міжнар. наук. інтернет-конф./ТОВ «ТК МЕГАНОМ». URL: <http://intkonf.org/kand-psihol-n-meloyan-ae-osoblivosti-proyavu-koping-povedinki-pidlitkiv-u-stresovih-situatsiyah> (дата звернення: 19.06.2016).
2. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики/под ред. А. А. Крылова. СПб., 1995. С. 92–99. (Экспериментальная и прикладная психология; Вып. 14).
3. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.
4. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология.* 1995. № 4. С. 45–54.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академ. проект, 2009. 943 с.

Надійшла до редколегії 16.09.2016

#### НЕЖУТА А. В., ТОМАН Т. П. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА ПРАВООХРАНИТЕЛЯМИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Изучены проблемы переживания стресса правоохранителями на разных этапах профессионализации. Выявлена степень склонности правоохранителей к стрессу, определены уровень профессионального стресса и степень стрессоустойчивости у правоохранителей на разных этапах профессионального становления.

**Ключевые слова:** профессиональное становление, стресс, правоохранительные органы, профессиональная адаптация, профессиональное выгорание.

#### NEZHUTA A. V., TOMAN T. P. FEATURES OF EXPERIENCING STRESS BY LAW ENFORCEMENT OFFICERS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIONALIZATION

In order to study the features of experiencing stress by law enforcement officers at different stages of professionalization, the author has conducted psychological research. While conducting this research the author has used the following methods: 1) method of identifying the degree of susceptibility to stress (Tarasov); 2) test for professional stress (Azarnykh, Tyrtshnikov); 3) method of determining the stress and social adaptation (Holmes and Pare).

Analyzing the current state of the problem became clear and that is that law enforcement officers with the experience from 1 to 5 years are more prone to stress than the cadets of initial training courses. This is due to the performance of official duties and of extreme conditions of activities. As for the stress, the stress of cadets is higher than of law enforcement officers. This is due to the fact that law enforcement officers have insufficient professional experience, are in the process of professional adaptation, which affects the efficiency of their duties, fulfill the tasks in extreme conditions. Long-term stress condition may later lead to professional burnout and, consequently, to the deterioration of both physical and mental health.

The stated psychological research is important for practical psychology. Methods that have been used in the research are advisable to use during professional and psychological selection of candidates for training at the Universities within the system of the Ministry of Internal Affairs and to serve within the police; educational and professional adaptation of cadets and police officers to service activities; professional and psychological training of law enforcement officers, who move to another position within the system of the Ministry of Internal Affairs; professional and psychological training of law enforcement officers to perform their duties.

**Keywords:** professional development, stress, law enforcement agencies, professional adaptation, professional burnout.