

СТРАТЕГІЯ БОРОТЬБИ З НЕГАТИВНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

STRATEGY FOR FIGHTING NEGATIVE STRESS DISORDERS IN POLICE OFFICERS

У статті розглянуто тему стратегії боротьби з негативними стресовими розладами у поліцейських. Установлено, що термін «стрес» походить від латинського слова *stress*, що означає «напруга», «тиск» або «навантаження». Використання цього терміна у фізіології та психології почалося у XX ст. Однак поняття стресу виникло як підхід до розуміння взаємодії між організмом і його оточенням ще в XIX ст. Автором теорії стресу став видатний фізіолог Ганс Сельє, який почав дослідження з фізіології стресу у 1930-х роках і вперше сформулював поняття «адаптаційний синдром», що описував реакцію організму на стресори (чинники, що викликають стрес) та описав стрес як «неспецифічну реакцію організму на всі вимоги, що йому пред'являються». Він виділив три стадії стресу: стадію тривоги і мобілізації, стадію опору та стадію виснаження. Також вивчення впливу психологічного та фізіологічного стресу займався Річард Лазарус, американський психолог, що зробив величезний внесок у розуміння психології стресу та способів, якими люди реагують на стресові ситуації. Він вважається одним із провідних дослідників та теоретиків у цій сфері. Однією з найважливіших концепцій Лазаруса є його теорія стресу-депресії. Він стверджував, що не сама ситуація викликає стрес, а відповідь людини на неї. Крім того, було вивчено безпосередньо вплив стресу на роботу поліцейського та психологічні складники стресу. Установлено, що стрес – це така зміна в організмі поліцейського, яка виникає унаслідок складності впоратися з певною конкретною ситуацією, а також це обов'язкова наявність важкої стресової ситуації, яку називають стресором. Стресори поділяються на фізичні, психічні, соціальні та особистісні. Описано фізіологічні симптоми стресу та зазначено, що ці симптоми являють собою соматичні реакції організму. Також визначено перелік психічних та поведінкових симптомів проявів реакції на стрес. Описані професійні вимоги, які висуваються до поліцейського у сучасному житті, а також особливості впливу стресових чинників на роботу поліцейського. Указано рекомендовані заходи самопомоги поліцейського, що спрямовані на самопрофілактику негативним проявам стресу. Це допомагає викликати позитивні емоції, що відновлюють ресурси, необхідні для боротьби зі стресом.

Ключові слова: поліцейський, стрес, стресори, заходи самопрофілактики, фізіологія, види стресу.

The article deals with the strategy of combating negative stress disorders in police officers. It was established that the term «stress» comes from the Latin word «stress», which means «tension», «pressure» or «load». The use of this term in physiology and psychology began in the 20th century. However, the concept of stress arose as an approach to understanding the interaction between the organism and its environment as early as the 19th century. The author of the theory of stress was the outstanding physiologist Hans Selye, who began research on the physiology of stress in the 1930s and first formulated the concept of «adaptation syndrome», which described the body's reaction to stressors (factors that cause stress) and described stress as «a non-specific reaction of the body to all the demands placed on him». He distinguished three stages of stress: the stage of anxiety and mobilization, the stage of resistance and the stage of exhaustion. Richard Lazarus, an American psychologist, also studied the impact of psychological and physiological stress, who made a huge contribution to understanding the psychology of stress and the ways in which people react to stressful situations. He is considered one of the leading researchers and theorists in this area. One of the most important concepts of Lazarus is his stress-depression theory. He argued that it is not the situation itself that causes stress, but rather the person's response to it. In addition, the impact of stress on the work of a policeman and the psychological components of stress were studied directly. It has been established that stress is a change in the body of a police officer that occurs as a result of difficulties in coping with a certain specific situation, and it is also the mandatory presence of a difficult stressful situation, which is called a stressor. Stressors are divided into physical, mental, social and personal. Physiological symptoms of stress are described and it is stated that these symptoms are somatic reactions of the body. A list of mental and behavioral symptoms of stress reaction is also defined. The professional requirements that are put forward to the police officer in modern life, as well as the specifics of the impact of stress factors on the police officer's work are described. Recommended self-help measures for police officers aimed at self-prevention of negative manifestations of stress are also indicated. It helps to evoke positive emotions that restore the resources needed to fight stress.

Key words: police officer, stress, stressors, self-prevention measures, physiology, types of stress.

УДК 159.944.4:351.74
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.50>

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Папінян В.В.
асистент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Узагалі тема стресу, впливу цього психофізіологічного явища на організм людини, а також боротьба з негативними наслідками стресу є предметом вивчення представниками багатьох напрямів психологічної науки сучасності.

У нашій роботі ми розглянемо безпосередній негативний вплив стресових чинників на поліцейського, результат цього впливу та особливості боротьби із стресовими розладами. Адаже якісне виконання поліцейським своїх

професійних обов'язків є запорукою спокійного життя населення будь-якої країни.

Термін «стрес» походить від латинського слова *stress*, що означає «напруга», «тиск» або «навантаження». Використання цього терміна в контексті фізіології та психології почалося у ХХ ст. Однак поняття стресу виникло як підхід до розуміння взаємодії між організмом і його оточенням ще в ХІХ ст. Перші згадки про стрес у контексті фізіології відносяться до робіт американського фізіолога Волтера Брейлова, який у 1930-х роках вивчав вплив фізичних чинників на організм. Але справжній прорив у розумінні стресу був зроблений канадським фізіологом Гансом Сельє. Він вважається «батьком» сучасного вчення про стрес. Сельє почав дослідження з фізіології стресу у 1930-х роках і вперше сформулював поняття «адаптаційний синдром», що описував реакцію організму на стресори (чинники, що викликають стрес) та описав стрес як «неспецифічну реакцію організму на всі вимоги, що йому пред'являються» [1].

Ганс Сельє у своїх роботах виділив три стадії реакції на стрес [2]:

Стадія тривоги та мобілізації – ця фаза починається етапом шоку, несподіванки, загального психічного та соматичного потрясіння і призводить до мобілізації захисних механізмів. На цьому етапі відбувається сприйняття, орієнтація та оцінка ситуації і власних можливостей, а також концентрація енергії.

Фаза опору – на цій фазі організм пристосовується до роботи в більш екстремальних умовах, відмінних від нормального стану, періодично він стає стійким до руйнівного впливу специфічних (вибраних) стресорів. Суть розумових і біологічних зусиль на цій фазі полягає в інтеграції та підтримці балансу, порушеного зміненими вимогами середовища. На цьому етапі також спостерігається значне зниження активності процесів, які розпочалися на етапі тривоги.

Фаза виснаження – під впливом тривалого перебування в екстремальних ситуаціях порушуються і блокуються адаптаційні механізми. Знову виникають тривожні реакції, активація ендокринної системи, спроби підлаштуватися під ситуацію, які, однак, не приносять результатів. Причина стресу – вичерпання адаптивних енергетичних ресурсів. Якщо вичерпані лише поточні енергетичні ресурси, то ми маємо справу з простим функціональним дисбалансом організму. Однак якщо вичерпуються запаси глибокої, кінцевої і важко поповнюваної енергії, то відбувається блокування функцій організму, що може призвести до вкрай негативних психологічних наслідків, як-от вигорання [3], вплив на здоров'я, зокрема й небезпечний для життя.

Вивченням впливу психологічного та фізіологічного стресу займалися багато видатних

науковців. Річард Лазарус (1922–2002) – американський психолог зробив величезний внесок у розуміння психології стресу та способів, якими люди реагують на стресові ситуації. Він вважається одним із провідних дослідників та теоретиків у цій сфері. Однією з найважливіших концепцій Лазаруса є його теорія стресу-депресії. Він стверджував, що не сама ситуація викликає стрес, а відповідь людини на неї. Ця відповідь залежить від того, як індивід оцінює стресор і здійснює з ним управління. Лазарус розглядав стрес як результат взаємодії між людиною й оточенням, а не просто як об'єктивну подію. Досліджуючи стрес, Лазарус також вивчав механізми копіngu (способів управління стресом), такі як проблемні та емоційні копіng-стратегії. Він розрізняв активні та пасивні способи копіngu та вивчав їхні наслідки для психічного здоров'я. Загалом Річард Лазарус зробив значний внесок у розуміння та теорію стресу, а його дослідження стали основою для подальших робіт у цій сфері.

Роберт Сапольські (народився в 1957 р.) – американський біолог та нейроендокринолог відомий своїми дослідженнями у галузі стресу та його впливу на здоров'я. Він є професором нейробіології, генетики та неврології в Університеті Стенфорда. Сапольські вивчає вплив стресу на фізіологію та поведінку, зосереджуючись на взаємодії між гормональною системою та нервовою системою. Він досліджує, як стрес впливає на організм на різних рівнях – від молекулярного до поведінкового. Один із важливих внесків Сапольські полягає у тому, що він досліджує не лише короткострокові ефекти стресу, а й його довгострокові наслідки, такі як вплив на імунну систему, серцево-судинні захворювання та інші аспекти здоров'я. Окрім того, Сапольські досліджує роль стресу в поведінці та соціальних взаємодіях у тварин та людей. Його робота показала, що стрес може впливати на соціальну ієрархію, поведінку розмноження та багато інших аспектів поведінки. Узагальнюючи, Роберт Сапольські відомий своїми важливими дослідженнями у галузі стресу та його впливу на фізіологію, поведінку та здоров'я людини.

Розглядаючи безпосередньо вплив стресу на роботу поліцейського, необхідно відзначити такі психологічні складники. По-перше, стрес – це така зміна в організмі поліцейського, яка виникає унаслідок складностей упоратися з певною конкретною ситуацією. По-друге, це обов'язкова наявність важкої стресової ситуації, яку називають стресором.

Стресори умовно можна поділити так:

1. Фізичні:

- зміна атмосферної температури під час охорони громадського порядку;
- шум від пострілу, під час затримання озброєного злочинця;

- надмірне фізичне навантаження під час затримання правопорушника, що вчиняє активний супротив;

- надмірне освітлення під час регулювання дорожнього руху;

- негативний вплив надзвичайної ситуації (землетрус, пожежа, повінь, дорожньо-транспортна пригода, техногенна аварія та ін.).

2. Психічні:

- страх слідчого щодо невчасно проведеної слідчої дії;

- утрата контролю над натовпом, що вчиняє протиправні дії, поліцейськими поліції особливого призначення;

- перевантаження роботою поліцейським офіцером громад, що має у своєму обслуговуванні географічно віддалені один від одного населені пункти;

- негативний вплив авторитарного керівника;

- міжособистісні конфлікти в колективі поліцейських.

3. Соціальні:

- загибель колег;

- неналежне матеріальне забезпечення;

- негативне ставлення населення до поліцейських.

4. Особистісні:

- несправедливе отримання стягнення;

- нездана атестація з професійної підготовки;

- переведення на посаду, яка не відповідає темпераменту поліцейського (оперуповноваженого кримінальної поліції з вираженим темпераментом холерика за станом здоров'я призначають на посаду співробітника кадрового підрозділу);

- конфлікти з членами родини, розлучення.

Поліцейський, як і будь-яка інша людина, під дією стресорів рефлексує на це по-різному. Усе залежить від резильєнтності та особистісних психофізіологічних характеристик. Така реакція на стрес проявляється різноманітними симптомами, які можна умовно розділити на фізіологічні, психологічні та поведінкові.

Фізіологічні симптоми стресу – це чисто фізична (соматична) реакція організму людини, яка в себе включає:

- зниження імунітету (часті інфекції, застуди, погіршення самопочуття);

- головний біль, біль у хребті (особливо в шиї);

- прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску;

- посилене кровопостачання м'язової системи;

- звуження кровоносних судин травної системи та шкірного покриву;

- підвищення кількості деяких гормонів у крові та сечі;

- підвищене потовиділення;

- сухість у роті;

- здавлювання в горлі;

- приступи холоду і жару, озноб;

- підвищення чутливості рецепторів;

- підвищення секреторної функції гіпофіза (адренкортикотропний гормон АКТГ) і надниркових залоз (адреналін, норадреналін);

- прискорене дихання, відчуття нестачі повітря, прискорене серцебиття;

- розширені зіниці;

- блювота, діарея [4].

Психологічні симптоми на стресори можуть проявлятися такими реакціями, як:

- відчуття напруги, роздратування, нервозність;

- страх, тривога перед невизначеною загрозою;

- ізоляція або надмірні, обтяжливі міжособистісні контакти;

- відчуття безпорадності, апатії, безглуздості, пригнічення, депресії;

- порушення концентрації уваги, запам'ятовування і пригадування, а також процесів творчого мислення;

- труднощі в процесі ухвалення рішень;

- неадекватна самооцінка (зазвичай занижена), невіра в себе;

- вербальна та фізична агресія;

- надмірна чутливість до критики, надмірна підозрілість;

- порушення сну;

- загальна втома;

- відчуття виснаження.

Поведінкові симптоми (моторні і соціальні) проявляються так:

- рухова гіперактивність, імпульсивність;

- періодичне підвищення рухової активності і здатності до фізичних зусиль, що призводить потім до зниження активності;

- хаотична, неритмічна, нечітка мова, заїкання;

- нервові тики, нав'язливі рухи і думки;

- збільшення або зменшення соціальних взаємодій;

- міжособистісні конфлікти в сім'ї й на роботі;

- підвищена сприйнятливості до шкідливих звичок;

- зниження працездатності та продуктивності.

У нашій роботі ми акцентуємо увагу саме на професійному стресі поліцейського. Сьогодні існує багато теорій виникнення професійного стресу. Одна з них запропонована Робертом Караском. Він посилається на теорію Лазаруса і каже, що стрес виникає, коли ми маємо справу з високими вимогами та з одночасною нездатністю діяти вільно, коли не володіємо потрібними навичками. Рівень стресу визначається самим працівником, він оцінює власні можливості справлятися зі стресом та вимоги, які до нього висуваються [4].

У цьому сенсі необхідно спроектувати теорію Роберта Караска на формування професійного стресу у поліцейських. Робота поліцейського – соціоцентрована та вкрай відповідальна функція органів державної влади. Поліцейський повинен відповідати високим вимогам (інтелектуальним, фізичним, вольовим, моральним, когнітивним), при цьому розуміти свою особисту відповідальність за дотримання таких вимог та мати бажання їх дотримання. Але інколи відповідність комплексу таких вимог не відповідає реаліям. Так, за приблизно середнього рівня досить високої фізичної підготовки випускників вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання тривалий термін служби на різних посадах показує зовсім різний рівень фізичної готовності до виконання різноманітних поліцейських завдань. Наприклад, поліцейський аналітичного підрозділу поліції, що на практиці не застосовує прийоми самозахисту за затримання, не зможе за необхідності якісно затримати правопорушника. Або командир взводу поліції особливого призначення, що має таку ж освіту, як і слідчий, і прослужив на посаді більше п'яти років, не зможе якісно провести та задокументувати слідчу дію у разі необхідності. Ці приклади показують, що поліцейські не завжди можуть діяти вільно через відсутність достатніх навичок. Конфлікт «хочу, але не можу» і призводить до виникнення стресу. Такий самий стресоутворюючий конфлікт може виникнути у слідчого, коли він не може отримати дозвіл на проведення окремих слідчих чи негласних слідчих дій із чисто технічних причин (помилка в рішенні суду, відмова суду через надумані мотиви та ін.).

Розглядаючи питання впливу стресу на роботу поліцейського, ми говоримо лише про негативний стрес, який у літературі називається дистресом. Адже протилежний бік стресу – це еустрес, або позитивний стрес. Такий стрес мотивує нас і дає сили діяти. Він стимулює творчі прояви в робочій діяльності поліцейського та позитивно впливає на безпосереднє захоплення процесом. Ба більше, він потрібен нам для ефективної роботи. Такий вид стресу може виникнути у поліцейського під час отримання підвищення на посаді, у спеціальному званні, під час отримання премії.

Наслідки тривалого або дуже сильного одномоментного індивідуального стресу у поліцейських можуть бути вкрай серйозними. Ці наслідки можуть проявитися на соматичному рівні та призвести до різноманітних серцево-судинних захворювань, проблем зі шлунком, хронічного головного болю, а також до проблем зі сном і апетитом. Психологічні наслідки дистресу призводять до різних адикцій (наркоманія, алкоголізм, ігроманія), депресивних розладів, розладів особистості та невротичних розладів.

Як небезпечний наслідок хронічного або надмірного стресу можливо окремо виділити: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад (ГСР) та професійне вигорання.

Боротьбу зі стресом сучасні психологи розглядають у трьох контекстах: як процес, стратегію та як стиль. Процес, що складається із серії стратегій, які змінюються з часом та пов'язані зі змінами характеристик ситуації й змінами психофізичного стану індивіда, називають копінг. Представники цього підходу – Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман – стверджували, що цей процес «включає постійні зміни когнітивних і поведінкових зусиль із метою оволодіти певними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які індивід розглядає як надмірне навантаження або перевищення його ресурсів». Цей підхід підкреслює особливу оцінку ситуації людиною, унаслідок чого вона докладає низку зусиль для контролю стресу.

Щоб упоратися зі стресом, поліцейському потрібно зосередити свої зусилля на зміні того значення, яке він надає ситуації, й пошукати в ній позитивні аспекти. Це допомагає викликати позитивні емоції, що відновлюють ресурси, необхідні для боротьби зі стресом. Потрібно докласти когнітивних та поведінкових зусиль у кожній конкретній стресовій ситуації. Когнітивний підхід може в себе включати, наприклад, або роздуми над різними шляхами вирішення проблеми, або так зване когнітивне уникнення (спроба забути все негативне). Поведінковий шлях подолання стресу може охоплювати складання та виконання плану конкретних дій, при цьому дотримуючись усіх пунктів плану.

Існує велика кількість методик боротьби зі стресом. Ми ж представимо найбільш адаптивні, на нашу думку, методики, які може застосувати поліцейський у своєму повсякденному житті. Такими методиками є:

- почати робити звичні речі трохи по-іншому (під час руху на роботу чи з неї трохи змінити маршрут);
- обов'язково робити короточасні перерви в роботі, які дають можливість відволіктися;
- менш особистісно сприймати функціональні обов'язки (не плутати з халатним відношенням до служби);
- завжди шукати позитивні боки життя, концентруючи увагу на тому, що добре і що приносить задоволення;
- навчитися пізнати себе (нове хобі, нові друзі);
- застосовувати різноманітні дихальні практики (метод глибокого дихання, дихання по квадрату);
- фізичне навантаження (заняття спортом, фізична праця);

- тепла ванна;
- прослуховування розслаблюючої музики;
- включити саморуйнівну поведінку (алкоголь, адикції);
- віртуальний тур VAKOG. Це абревіатура від: visual – візуальний, auditory – слуховий, kinesthetic – кінестетичний, olfactory – нюховий, gustatory – смаковий. Цей метод полягає у переміщенні в уявну картину і переживанні якоїсь ситуації за допомогою всіх своїх чуттів (уявити себе в реальному чи вигаданому місці, де буде приємно відпочивати);
- дотримання балансу між роботою та відпочинком, адже будь-якому організму після фізичного чи психологічного навантаження потрібне відновлення. Його відсутність призводить до перевтоми;
- дієта, адже правильне харчування забезпечує такі елементи, як вітамін В6, вітамін С, магній і триптофан, які необхідні для синтезу серотоніну – гормону, що відповідає також і за гарний настрій. Триптофан також бере участь у синтезі мелатоніну, який регулює добовий ритм організму і потрібен для нормального сну. При цьому потрібно враховувати, що повинно бути п'ятиразове харчування невеликими порціями;
- сон. Кількість потрібного сну коливається в широких межах – від 4 до 10 годин і найчастіше у дорослої людини становить близько 5–7,5 годин на добу;
- релаксаційні тренінги. Це може бути аутогенний тренінг (грец. «первинний», «автоматичний»), складається з шести комплексів

вправ і базується на самонавіюванні, тобто викликанні наступних відчуттів шляхом їх уявлення [6].

Резюмуючи, можемо зробити такий висновок. Розуміючи соціоцентрованість професії, особливості професійної діяльності, яка часто пов'язана із загрозою життю та здоров'ю, потрібно виховувати в рамках навчальної та практичної підготовки поліцейського таку важливу властивість, як резильєнтність. Також поліцейський повинен уміти проводити самопрофілактичні заходи, спрямовані на попередження шкідливого впливу стресових чинників, адже ментально здоровий правоохоронець є однією із запорук нашої безпеки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977. Selye H., *Stress without Distress*, J.B. Lippincott, Philadelphia 1974.
2. Borkowski J., *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Elipsa, Warszawa 2001.
3. Okła W., Steuden S., *Psychologiczne aspekty zespołu wypalenia*, *Roczniki Psychologiczne* 1998, 1: 119–130.
4. Dudek B. i in., *Stres związany z pracą a teoria zachowania zasobów* Stevana Hobfolla, *Medycyna Pracy* 2007, 58 (4): 317–325.
5. Наугольник Л.Б. *Психологія стресу* : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Розов В.І. *Психологія екстремальних ситуацій* : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.