

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**  
**навчальної дисципліни**

**«Стресостійкість»**

**табірного збору**

**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**за темою 2 – «Стрес в професійній діяльності поліцейського»**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 р. №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 р. №8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
29.08.2023 №2)

**Розробник:**

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

**Рецензенти:**

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук  
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського  
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

## План лекції

1. Стресогенні фактори в роботі поліцейського.
2. Поняття професійного стресу. Професійне вигорання у роботі поліцейських.

### Література:

1. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>
2. Електронний журнал Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2022 стаття «Профілактика професійного вигорання у поліцейських». Автор Наталія Сургунд. URL: <https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf)
4. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. / К.М. Недря. – Дніпро: ДДУВС, 2020. – 124 с. URL: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/5718>
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

## Текст лекції

### 1. Стресогенні фактори в роботі поліцейського.

Стрес є адаптивною реакцією організму на зовнішні подразники або ситуації, які спричиняють фізіологічну чи психологічну напругу.

Стрес є невід'ємною частиною життя і відображає наше внутрішнє становище під час адаптації до нових ситуацій. Цей процес виникає, коли ми зіштовхуємося з чимось новим або незвичним, і наш організм сприймає це як загрозу або виклик. Тому доцільно розглядати стрес, як постійний супутник нашого життя.

Інша справа, що є професії, інтенсивність та рівень загрози отримання критичного та хронічного стресу в яких суттєво вищий. До таких і належить робота поліцейського. І починається цей стрес із системної невідомості, адже поліцейський, виходячи з дому, здебільшого усвідомлює наявність загроз, через які, можливо, він до нього й не повернеться або це станеться далеко не у запланований ним час. Підвищена стресогенність цього фаху визначається як вищезазначеною невідомістю, так і базовим інстинктом самозбереження, який діє постійно і під час реальної, або уявної загрози є джерелом стресу.

Однією з характеристик поліцейської діяльності та її психології зокрема, є екстремальність. Тому щодо ситуацій, з якими в тому числі штатно стикаються

працівники Національної поліції України, зазначаються поняття екстремальних ситуацій, що вже самі по собі є загалом стресорами, а також набором таких стресорів одночасно, які діють як у визначеному часі та місці, так і можуть діяти в подальшому, формуючи наслідки переживання стресового стану.

**Екстремальні ситуації** - несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні. У таких ситуаціях важливо діяти обачно, враховуючи можливі ризики та наявні ресурси.

**Фактори, що негативно впливають на ефективність професійних дій поліцейського в екстремальних умовах:**

1. **Непередбачуваність обставин.** Екстремальні ситуації підвищеної складності виникають не щодня, несподівано, вони є незвичними для працівників і потребують від них спроможності вірно орієнтуватися в непередбачуваних обставинах, гнучкості, винахідливості, зваженості в діях.
2. **Швидкість перебігу подій.** Більшість складних ситуацій розвивається досить швидко, іноді блискавично. Це вимагає від працівника пильності, уміння не розгубитися за умов дефіциту часу, адекватно відреагувати на зміни обстановки і перебіг подій, готовності до будь-яких ускладнень, у тому числі вірогідності виникнення загрози власній безпеці.
3. **Значні психічні та фізіологічні навантаження.** За незвичних обставин працівники можуть зазнати комплексного впливу розумових, емоційних, вольових, фізичних навантажень, зміни режиму прийому їжі, погіршення умов для особистої гігієни, відпочинку і сну, несприятливих кліматичних і техногенних факторів тощо).
4. **Невизначеність.** Практично завжди працівникам міліції доводиться діяти за інформаційної невизначеності: неясності щодо розгортання подій, нестачі інформації, різноманітних, іноді суперечливих даних.
5. **Рівень особистої витривалості.** Професійна діяльність здійснюється за умов постійного поспіху, необхідності вирішення складних відповідальних задач, порушення планів іншими терміновими завданнями, без перерв, у тісноті, іноді за відсутності належного освітлення, вентиляції, опалення, в польових умовах тощо. Це потребує від працівників міліції високого самовладання, стриманості, уміння мобілізувати себе для продовження якісної роботи і запобігання можливих ризиків.
6. **Здатність приймати рішення.** У екстремальних умовах, кожен працівник зазнає значних, а іноді навіть надмірних навантажень, спостерігаючи за тим, що відбувається і виконуючи необхідні професійні дії. Він багато і напружено розмірковує, оцінює, співставляє, робить висновки, приймає необхідні рішення, продумує різні способи поведінки, мобілізує власні сили і можливості для досягнення визначеної мети.
7. **Ризик.** Ризики є у будь-якій професії і будь-якій справі. Однак, у правоохоронній діяльності працівників підрозділів спеціального та особливого призначення він присутній майже постійно, а ступінь ризику, вірогідність

допущення помилки та відповідальність за свої дії надто високі. Помилкові дії працівників підрозділів спеціального призначення, несвоєчасність їх реагування на актуальні події, можуть призвести до серйозних наслідків, зокрема:

- втрати власного життя або отримання важкого поранення, що в подальшому може призвести до серйозних фізичних або психічних вад;
- загрози життю та здоров'ю оточуючих;
- руйнування власного соціального статусу, престижу (звільнення з посади або притягнення до кримінальної відповідальності внаслідок непрофесійних дій);
- уникнення кримінальної відповідальності злочинцями;
- виникнення помсти з боку криміналітету, ймовірність фізичної розправи тощо.

**Якості, що найбільш негативно впливають на успішність професійної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах:**

- надмірно висока інтенсивність психічної напруги;
- неспокій, тривога;
- розгубленість, нерішучість, уповільнення реакцій;
- побоювання невдачі;
- прагнення уникнути відповідальності;
- зниження спостережливості, пам'яті, кмітливості;
- погіршення спроможності об'єктивно та оперативно оцінити обстановку;
- пасивність, зниження активності, наполегливості, цілеспрямованості, винахідливості у досягненні професійної мети;
- відчуття слабкості, безсилля, втоми без об'єктивних причин (відсутність травм, поранень, надмірних і тривалих навантажень), нездатність мобілізуватися;
- зростання дратівливості, втрата контролю над собою, імпульсивні, необдумані дії, що можуть становити небезпеку для себе і оточуючих тощо.

Професія поліцейського, безперечно, пов'язана зі стресом. Робота правоохоронця вимагає постійного контакту зі складними та небезпечними ситуаціями, а також великої відповідальності за громадський порядок та безпеку. Постійний напружений стан, несподівані обставини та потреба приймати швидкі та рішучі рішення можуть викликати емоційний та фізичний стрес.

Для поліцейських важливо мати навички керування стресом, використовувати методи релаксації та зберігати психоемоційний баланс. Організації та департаменти поліції мають штатних психологів, які надають підтримку своїм співробітникам у вигляді психологічних консультацій, тренінгів зі стрес-менеджменту та інших заходів для збереження психічного здоров'я поліцейських.

## **2. Поняття професійного стресу. Професійне вигорання у роботі поліцейських.**

Феномен синдрому «професійного вигорання» є невід'ємною частиною професійної діяльності поліцейських, які у своїй професійній діяльності постійно перебувають під тиском фактора ризику, змушені виконувати завдання в умовах недостатньої інформації, дефіциту часу, високої відповідальності за результати своєї діяльності, а також виявляти комунікативну компетентність та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.

**Професійне вигорання** - це стан, коли протягом тривалого періоду роботи поліцейський втрачає інтерес до своєї роботи, відчуває виснаженість, дратівливість, низьку самооцінку, а також може стати менш ефективним у виконанні обов'язків. Це може бути наслідком тривалого стресу та невідповідності між очікуваннями і реальністю.

Розвитку синдрому «професійного вигорання» передуює період підвищеної активності, коли поліцейські повністю занурені у службу, забувають про власні потреби, через це, згодом, настає перша **ознака «професійного вигорання» – емоційне виснаження.**

**Емоційне виснаження** – це механізм психологічного захисту, який має форму повного або часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи та проявляється відчуттям «приглушення» або «притуплення» емоцій.

Розвиток «емоційного вигорання», як і стресу, відбувається у 3 фази:

- **Тривоги(напруження)**
- **Резистентності(опору)**
- **Виснаження (або відновлення)**

Суттєвою відмінністю між вигоранням та стресом є специфіка впливу на поведінку та діяльність суб'єкта. Якщо стрес як адаптаційний синдром може мобілізувати всі сторони психіки людини та не тільки знижувати показники ефективності професійної діяльності, але й покращувати їх, то вигорання приводить до зниження самооцінки в області професійної успішності та в подальшому к погіршення показників діяльності. Ще одна відмінність вигорання від стресу – ступінь його розповсюдженості. На відміну від стресу, що виникає у багатьох соціальних ситуаціях (війна, стихійні лиха, безробіття, хвороба, сімейні проблеми та ін.), вигорання являє собою професійний синдром, що найбільше проявляється в соціально-орієнтованих професіях.

Умовно можна виділити 4 групи поліцейських, які **найбільш схильні** до синдрому «професійного вигорання»:

1. Особливо швидко «вигорають» поліцейські, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі службової діяльності, через це вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.
2. Поліцейські, які відчують постійний внутрішній конфлікт у зв'язку зі службовою діяльністю.

3. Жінки, що переживають внутрішню суперечність між професійною, службовою діяльністю і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками-поліцейськими.
4. Поліцейські, професійна та службова діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця.

На прояви синдрому «професійного вигорання» у поліцейських суттєво впливають такі чинники, як: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, соціальне становище та ставлення до виконання своїх обов'язків. Синдром «професійного вигорання» має досить складну структуру, тобто обумовлюється цілим комплексом симптомів і проявів, які у кожного поліцейського можуть проявлятися по-різному, з урахуванням конкретних обставин його професійної, службової та особистісної сфери життєдіяльності.

**Симптомами, що сигналізують про розвиток синдрому «професійного вигорання» у поліцейських можуть бути:**

- зниження мотивації до професійної та службової діяльності;
- різко зростаюча незадоволеність професійною та службовою діяльністю;
- втрата концентрації уваги і збільшення помилок під час служби;
- ігнорування вимог до безпеки та процедур, які висуваються;
- недотримання стандартів виконання професійної та службової діяльності;
- невідповідність очікувань;
- невиконання зобов'язань та порушення встановлених термінів робіт;
- пошук виправдань замість рішень;
- конфлікти на службі та робочому місці;
- хронічна втома;
- дратівливість, нервозність, неспокій;
- дистанціювання від колег по службі та оточуючих;
- збільшення пропущених робочих годин та днів тощо.

Наявність лише одного симптому не свідчить про розвиток синдрому «професійного вигорання» і потребує додаткового спостереження за станом та поведінкою працівника та за необхідності звернення до штатного психолога.

**Синдром «професійного вигорання», умовно можна розділити на 3 основні групи, а саме:**

***Психофізіологічні симптоми:***

- відчуття постійної втоми;
- емоційне та фізичне виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності до змін зовнішнього середовища;
- загальна слабкість;
- часті безпричинні головні болі;
- різка втрата ваги або її різке збільшення;
- повне або часткове безсоння;
- загальмованість, сонливий стан;

- задишка або порушення дихальної системи при фізичному або емоційному навантаженні.

***Соціально-психологічні симптоми:***

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- часті нервові «зриви»;
- постійне переживання негативних емоцій, що не пов'язані із зовнішніми причинами;
- почуття неусвідомленого неспокою і підвищення рівню тривожності;
- почуття надмірної відповідальності і страху.

***Поведінкові симптоми:***

- відчуття, що служба та професійна діяльність стає все складнішою, а виконувати її - все важче;
- поліцейський починає істотно змінювати свій робочий режим дня;
- відчуття безцільності існування, марності буття, зниження ентузіазму щодо професійної та службової діяльності, байдужість до результатів своєї діяльності;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і зосередження на дрібних деталях, які не відповідають службовим вимогам;
- дистанційованість від товаришів по службі, підвищення неадекватної критичності по відношенню до них та своєї професійної діяльності;
- зловживання алкоголем та наркотичними засобами.

**Правила профілактики професійного вигорання у поліцейських**

1. Слід повсякчас слідкувати і спостерігати за своїм психоемоційним станом.
2. Бути уважним до себе та свого здоров'я - це допоможе своєчасно помітити перші симптоми синдрому «професійного вигорання».
3. Адекватно оцінювати свої можливості та не брати на себе занадто багато відповідальності.
4. Припинити шукати у своїй професійній та службовій діяльності порятунк від інших проблем.
5. Припинити жити життям інших. Жити не замість людей, а разом з ними.
6. Намагатися частіше знаходити час для перерв та відпочинку.
7. Знаходити час та можливість на те, щоб позбутися емоційної напруги.
8. Завжди знаходити час для себе. Мати право не тільки на професійне та службове, але і на приватне життя.
9. Особливу увагу приділяти відновленню власних внутрішніх ресурсів.
10. Слід відмовитись від зловживання алкоголем, наркотичними засобами і висококалорійною їжею, ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.
11. Намагатися висипатись, адже повноцінний сон (не менше 8 годин) – це запорука здоров'я, гарного самопочуття та настрою.
12. Не ігнорувати можливості звернутися за допомогою і підтримкою до кваліфікованого спеціаліста, саме він допоможе зрозуміти сутність проблеми і зорієнтувати, як саме діяти у певних ситуаціях.