

запобігання. В цілому у професійній діяльності поліцейських має бути сформована конструктивна копінг-поведінка, яка дозволяє завжди адекватно реагувати на стресове роздратування. В процесі професійної підготовки майбутніх поліцейських потрібно формувати систему уявлень про основні психологічні механізми закономірності опанування зі стресом, а також придбання практичних навичок використання проактивних копінг-стратегій, формування професійно-психологічної стійкості і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості в цілях ефективного управління своєю поведінкою в напружених ситуаціях майбутньої професійної діяльності [4, с. 99].

Список бібліографічних посилань

1. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227–238.
2. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності // Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.) : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98–99.

Отримано 28.02.2020



УДК 159.972:159.944.4]:351.741

Софія Борисівна ВЛАСЕНКО,

доцент кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ (м. Київ),

кандидат психологічних наук

РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ЯК РЕАКЦІЯ НА ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Присвячено проблемі розладів адаптації у працівників правоохоронних органів як наслідків впливу професійного стресу на особистість. Визначено поняття стресу та факторів професійного стресу, розкриваються ознаки розладів адаптації як реакції на важкий стрес, визначені основні методи профілактики розладів адаптації у правоохоронців.

Екстремальний характер правоохоронної діяльності нерозривно пов'язаний із негативним впливом стресових факторів, наслідком чого

стає порушення психічного та фізичного здоров'я працівника. Останнє виявляється у виникненні ознак гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, розладів адаптації, психосоматичних захворювань тощо. Усе вищеперераховане накладає негативний відбиток на виконання професійних обов'язків, призводить до нервово-психічного виснаження, втрати працездатності, високого рівня травматизму та смертності, в тому числі, шляхом суїциду.

Реакція особистості на стрес є досить вивченим питанням в межах психології та суміжних наукових галузей. Зокрема проблема розладів адаптації підіймається у роботах Ю. Александровського, О. Антипової, Н. Антонової, В. Грубеляс, Р. Єгорова, О. Краснова, Д. Свечнікова та співавторів, О. Сукачової, Л. Юр'євої, О. Шелестової та ін. Розлади адаптації, по аналогії із іншими реакціями на стрес, розглядають із однаковою частотою як у галузі психології, так і у галузі психіатрії, оскільки дані порушення досить часто задовольняють категорію психічного розладу. Варто також відмітити, що вивчення розладів адаптації у працівників правоохоронних органів є недостатньо висвітленим питанням, оскільки дана проблема вивчалася переважно у категорії військовослужбовців та учасників бойових дій.

Актуальність проблеми розладів адаптації у відповідь на професійний стрес працівників правоохоронних органів та недостатнє вивчення даного питання у психології зумовили вибір теми дослідження.

Мета доповіді полягає у теоретичному аналізі проблеми розладів адаптації, які виникають у працівників правоохоронних органів під впливом стресових факторів.

У психологічному словнику під редакцією Б. Мещерякова та В. Зінченка подається наступне визначення поняття стрес: «це стан психічної напруги, який виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, тяжких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих обставин».

Найчастіше множину факторів, які викликають стрес, прийнято поділяти у відповідності до піраміди потреб А. Маслоу, визначаючи: неможливість задовольнити фізіологічні потреби, потреби безпеки, любові, самотовари, естетичні, когнітивні потреби та потреби самореалізації.

Г. Чухраєва, посилаючись на роботи Г. Никифорова, виділяє наступні стресові фактори, що проявляються у професійній діяльності працівників поліції і визначають поняття професійного стресу [1]: організація та зміст професійної діяльності; професійна кар'єра; оплата праці або економічна стимуляція; неорганізаційні джерела стресу, в тому числі, сімейні проблеми, проблеми здоров'я, життєві кризи та інші.

З. Кісіль та Р.-В. Кісіль, досліджуючи чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України, констатують, що специфіка

умов діяльності поліцейських є одним із головних чинників професійного стресу. У складі моделі професійного стресу поліцейських автори виділяють зовнішні стрес-фактори, внутрішні стрес-фактори, фізіологічні та психологічні вияви професійного стресу [2].

Як зазначалося вище, наслідком впливу стресових факторів на особистість є різноманітні порушення психічного та фізичного здоров'я. Одним із найбільш небезпечних порушень, що можуть виникнути на фоні професійного стресу у працівників правоохоронних органів, прийнято вважати розлади адаптації.

У відповідності до МКХ-10 виділяють наступні ознаки розладів адаптації (розладів пристосувальних реакцій): подавлений настрій, тривожність, неспокій, відчуття неможливості справитися із ситуацією, зниження здатності діяти у повсякденному житті. До даних ознак часто приєднуються порушення поведінки та емоційних реакцій, останні можуть набувати форми короткочасної чи більш довготривалої депресії. Усе перераховане накладає негативний відбиток не лише на професійну діяльність особистості, а і на її соціальну взаємодію, особливості сімейних стосунків, можливість успішної самореалізації у різних сферах життєдіяльності. Основним та найбільш небезпечним ускладненням депресії є суїцидальні думки, плани та спроби самогубства. Саме тому розлади адаптації у правоохоронців потребують профілактики, якомога більш раннього виявлення та корекції.

Як зазначалося вище, станом на сьогодні розлади адаптації підлягають детальним психолого-психіатричним дослідженням переважно у категорії військовослужбовців та учасників бойових дій. Серед напрямків психологічної профілактики розладів адаптації у правоохоронців можемо виділити, в першу чергу, мотивованість та професійну підготовленість. Так О. Шелестова, вивчаючи особливості розладів адаптації у військовослужбовців, встановила, що військовослужбовці контрактної служби, які проявляють свідомість при виборі діяльності, є більш особистісно стійкими, порівняно із військовослужбовцями, які проходять строкову службу. Тобто, вибір професії повинен бути свідомим, а не виникати під впливом випадкових зовнішніх умов. Варто також зазначити, що у психології на сьогодні існує обмежена кількість робіт, присвячених спеціальним заходам профілактики розладів адаптації особистості. Беручи до уваги, що розлади адаптації за своєю суттю є реакцією на тяжкий стрес, то загальним профілактичним заходом слід вважати профілактику стресу та розвиток стресостійкості. В. Доценко до основних методів нейтралізації стресу у майбутніх правоохоронців відносить такі: тренінгову роботу; індивідуальні та групові заняття у вигляді консультацій за темами; психологічну саморегуляцію, самоорганізацію, самоконтроль та самонавіювання [3]. Усі вищеперераховані методи

можуть бути застосовані психологом не лише на етапі фахової підготовки правоохоронців, а і у процесі професійно-трудової діяльності.

Узагальнюючи вищевикладене варто зазначити, що розлади адаптації є одним із найбільш небезпечних наслідків впливу професійного стресу на особистість правоохоронця. При цьому питання розладів адаптації, їх профілактики та корекції в процесі трудової діяльності працівників правоохоронних органів станом на сьогодні недостатньо розкриті у психології, що створює перспективу подальших досліджень.

Список бібліографічних посилань

1. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 69. С. 94–97.
2. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Вип. 1 (3). С. 22–31. DOI: <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2019-1-22-31>.
3. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2018.2.04>.

Отримано 20.02.2020



УДК 159.99

Марина Миколаївна ДІДУХ,

*старший викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ (м. Київ),
кандидат психологічних наук*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ВНУТРІШНЬОЇ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Здійснено теоретичний аналіз проблеми саморегуляції особистості поліцейського в професійній діяльності. Встановлено, що успішність реалізації професійних обов'язків в особливих умовах визначається здатністю поліцейського до саморегуляції психічних станів.

Ефективність діяльності поліцейських залежить від успішності виконання її суб'єктом професійних функцій і спроможності подолання стресового впливу зовнішніх умов. Великого значення в таких умовах набуває здатність людини до регуляції власних психічних станів, поведінки та діяльності. Особливістю людської психіки є те, що вона допомагає відсторонюватися від реальної дійсності та використовувати створені образи для психічної саморегуляції. Поняття «саморегуляції» ми можемо зустрічати в різних сферах науки для визначення роботи органічних і неорганічних систем, функціонування яких ґрунтується на принципі