

УДК 159.9

А.А. Урбанович, кандидат исторических наук, доцент, профессор кафедры психологии и педагогики Академии МВД Республики Беларусь

СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Изложены результаты теоретического и эмпирического исследования, выполненного автором. Приведен теоретический анализ ключевых понятий. Показана актуальность проблемы стрессовых состояний у сотрудников правоохранительных органов. Обосновывается необходимость создания системы профилактики и преодоления стрессовых состояний, формирования у сотрудников навыков предупреждения и преодоления этих состояний.

The results of the theoretical and empirical research executed by the author are stated. The theoretical analysis of key concepts is resulted. The urgency of a problem of stressful conditions at employees of law enforcement bodies is shown. Necessity of creation of preventive maintenance system and overcoming of stressful conditions, formations at employees of skills of the prevention and overcoming of these conditions is proved.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов протекает в напряженных ситуациях, часто опасных для здоровья и жизни. Это предъявляет повышенные требования к их психологической подготовке, способности переносить предельные нагрузки. Напряженный характер правоохранительной деятельности способен вызвать у сотрудников разнообразные стрессовые состояния. Воздействие стрессоров способно значительно понизить эффективность профессиональной деятельности сотрудников, сказаться в целом на всей их жизнедеятельности. Вот почему востребовано исследование особенностей стрессоров профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, выявление наиболее продуктивных способов регуляции психических состояний. Наше исследование указанной проблемы было призвано решить следующие основные задачи:

проанализировать теоретические источники по проблеме стрессовых переживаний, особенностей их протекания;

на основе оригинального эмпирического материала определить особенности стрессовых состояний, возникающих у сотрудников правоохранительных органов;

сделать обоснованные выводы и изложить рекомендации, позволяющие в целом повысить эффективность деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Для жизнедеятельности современного человека характерны резкие и значительные изменения в пространственных, временных и социальных обстоятельствах его жизни, возникающие под воздействием разнообразных неблагоприятных факторов [1; 3; 8]. Результатом такого воздействия является возникновение и развитие у людей негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжение физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, возникающим под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс.

Термин «стресс», введенный в 1936 г. Г. Селье [8], широко используется в ряде областей знаний, поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявления и последствий.

В настоящее время понятие стресса используется для обозначения целого ряда явлений: 1) сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие; 2) сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора; 3) сильные как благоприятные, так и неблагоприятные для организма реакции разного рода; 4) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных на него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности; 5) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающие при любых реакциях организма [4, с. 47–48]. Вот почему наибольшая трудность при изучении стресса состоит в том, что это понятие очень расплывчато. До настоящего времени в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения и др. Отсутствует общая, единая теория о природе стресса и его вредных последствий для человека [3, с. 3; 4, с. 45–55; 7, с. 372–373].

На наш взгляд, стресс включает физиологические и психологические проявления адаптационной активности при экстремальных для организма воздействиях; комплекс биохимических, физиологических, психологических, поведенческих реакций человека на разнообразные экстремальные воздействия [3, с. 12; 6, с. 23–24]. Стресс вызывается особыми раздражителями (стрессорами). Стрессор – это чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие.

гоприятное воздействие, вызывающее стресс [7, с. 372–373]. Различные стрессоры вызывают в организме однотипную реакцию вне зависимости от того, какой раздражитель действует на него в данный момент.

В силу особой значимости стрессовой реакции традиционно важным направлением исследования является изучение влияния стресса на деятельность человека. Значительное внимание уделяется исследованию экстремальных условий деятельности, объективно продуцирующих стресс [2; 9]. В силу востребованности таких исследований нами с 2009 г. осуществляется изучение комплексной проблемы «Стрессовые состояния в деятельности сотрудников силовых структур». В 2009 г. указанная проблема была изучена на выборке сотрудников таможенных органов, а результаты исследования были опубликованы. В 2010 г. в качестве объекта исследования выступили сотрудники различных правоохранительных органов, обучающиеся в Академии МВД.

Цель этого этапа исследования – определить качественные показатели стрессовых состояний, возникающих у сотрудников правоохранительных органов в практической деятельности. Исходя из этой цели решались следующие задачи:

- определить актуальность проблемы стрессовых состояний в деятельности сотрудников;
- выяснить частоту возникновения этих состояний;
- определить актуальные внутри- и внеорганизационные стрессоры;
- узнать индивидуальные способы преодоления стрессовых состояний.

Основными методами исследования явились анализ теоретических источников по проблеме, анкетирование с использованием оригинальной анкеты, составленной на основе разработанных нами критериев, последующее выборочное интервью с некоторыми респондентами. Анкета была апробирована в ходе исследования, проведенного 2009 г. с сотрудниками Минской региональной таможни. Полученные данные обрабатывались с использованием *Microsoft Excel*.

В исследовании на этом этапе приняли участие 157 респондентов, подобранных методом случайной выборки (153 мужчины и 4 женщины) в возрасте от 24 до 40 лет (средний возраст респондентов составил 30,1 года). Стаж работы респондентов в правоохранительных органах от 4 до 17 лет (средний стаж работы респондентов составил 9,2 года). 61,8 % респондентов имеют стаж работы в правоохранительных органах от 6 до 10 лет, что свидетельствует о том, что у данных респондентов период профессиональной адаптации прошел и они являются зрелыми специалистами.

Проведенное исследование подтвердило выдвигаемую нами рабочую гипотезу: переживание стрессовых состояний является актуальной проблемой для сотрудников правоохранительных органов. 91,08 % респондентов указали, что их профессиональная деятельность вызывает разнообразные стрессовые состояния. 32,2 % респондентов указали, что переживают стрессовые состояния очень редко (4–5 раз в год), 29,3 % – редко (8–10 раз в год), 28,7 % – часто (2–3 раза в месяц) и 9,8 % – очень часто (2–3 раза в неделю).

С возрастом и приобретением профессионального опыта уменьшается частота возникновения стрессовых состояний. Так, переживают стресс очень редко и редко 50 % респондентов, имеющих стаж деятельности менее 5 лет, и 71,1 % респондентов, имеющих стаж деятельности 6–10 лет.

Если у каждого второго респондента, проработавшего в правоохранительных органах менее 5 лет, стрессовые состояния возникают часто и очень часто, то лишь у каждого четвертого сотрудника, имеющего стаж более 6 лет, наблюдается такая частота. Сказывается приобретение профессионального и жизненного опыта, умение рассматривать текущую ситуацию без излишнего драматизма и др.

Представляет интерес анализ стрессоров, способных вызвать стрессовые состояния у сотрудников. Анализ литературы, опыт проведения аналогичного исследования в 2009 г., интервью с рядом сотрудников по исследуемой проблеме позволили разделить выявленные стрессоры на две группы – внутриорганизационные и внеорганизационные стрессоры. Для такой классификации есть определенные основания. Так, А.М. Жуков, занимающийся исследованием стресса в жизни офицеров Вооруженных сил Российской Федерации, предлагает разделять стрессогенные факторы на служебные (факторы военной организации, воздействующие на личность офицера) и общесоциальные (факторы основных сфер жизнедеятельности общества, в которые активно включен офицер: социально-экономические, семейно-бытовые, социально-политические и др.) [5, с. 77].

Стрессоры первой группы вызваны особенностями функциональных обязанностей, взаимоотношений как по горизонтали, так и по вертикали. Внеорганизационные стрессоры вызваны особенностями взаимоотношений с физическими и представителями юридических лиц, особенностями функционирования законодательной базы правоохранительной деятельности, с материально-денежным обеспечением труда сотрудников и др.

Респондентам предлагалось указать не менее пяти стрессоров каждой группы и расположить их в порядке значимости. При обработке результатов анкетирования учитывались только три стрессора,

получивших наибольшую приоритетность. Были выявлены следующие шесть внутриорганизационных стрессоров (в порядке убывания, здесь и далее в скобках – процент указавших этот стрессор): взаимоотношения с вышестоящим руководством (73,2 %) (причем каждый пятый респондент указал его как наиболее значимый стрессор); напряженный характер и значительные физические и психологические перегрузки в ходе служебной деятельности (69,4 %); адаптация к сложным и ответственным профессиональным обязанностям (46,5 %); взаимоотношения с коллегами по горизонтали (29,7 %); жесткие требования субординации (26,7 %); взаимоотношения с подчиненными (21,2 %). Причем приоритетность этих стрессоров не зависит от стажа работы. Так, для молодых сотрудников (до 5 лет работы) наиболее значимыми стрессорами выступают адаптация к сложным и ответственным профессиональным обязанностям, напряженный характер и значительные физические и психологические перегрузки в ходе служебной деятельности и взаимоотношения с вышестоящим руководством (по 75 % на каждый стрессор).

Для опытных сотрудников, имеющих стаж работы более 6 лет, наиболее значимыми стрессорами являются напряженный характер и значительные физические и психологические перегрузки в ходе служебной деятельности (75,8 % опытных сотрудников); взаимоотношения с вышестоящим руководством (73,1 %); адаптация к сложным и ответственным профессиональным обязанностям (44,1 %). Другими словами, для опытных сотрудников взаимоотношения со своим начальством являются стрессором, незначительно уступающим по своему значению другим. Анализ полученных данных подводит к очевидному выводу: в системе вертикальных взаимоотношений должно доминировать общение коллег, заинтересованных в совместном решении текущих задач.

Анализ ответов респондентов позволил выделить следующие шесть внеорганизационных стрессоров (в порядке убывания, в скобках – процент указавших этот стрессор): неуважительное (часто оскорбительное) отношение физических лиц, постоянное ожидание провокаций с их стороны и др. (73,8 %); нерациональная организация рабочего времени, места, бытовые неурядицы и др. (59,2%); недостаточно высокий уровень денежного довольствия (57,3 %); динамичность юридической базы, обеспечивающей регламентацию правоохранительной деятельности (49,7 %); возможный внутренний конфликт, вызванный противоречием между чувством долга и вполне объяснимым сочувствием к правонарушителю (но не преступнику) (32,5 %); отсутствие необходимого опыта работы с гражданами (7,6 %).

73,8 % сотрудников указывают на стрессогенный характер профессионального взаимодействия с гражданами. Указанная проблема актуальна как для молодых, так и для опытных сотрудников: они испытывают стресс различной степени интенсивности, сталкиваясь с неуважением и откровенным хамством граждан. Ситуация усугубляется тем, что сотрудник не имеет ни морального, ни юридического права вести себя аналогичным образом. Он обязан демонстрировать корректность, уважение и объективность по отношению к гражданину. В результате сотрудник «носит» проблему в себе и способен в любой момент «разрядиться» самым неконструктивным образом. Это одна из наиболее кричащих проблем в профессиональной деятельности сотрудников, когда, по словам одного из респондентов: «У граждан – права, а у сотрудников – обязанности».

Невысокий уровень денежного довольствия как стрессогенный фактор вполне объясним. У сотрудника нет иного заработка, кроме службы, которой он отдает свои силы, время, здоровье, а иногда и жизнь. Вот почему в этой сфере, как ни в какой другой, должен быть безусловно обеспечен принцип справедливости. Одним из вариантов выхода из сложившегося положения может стать, например, реализация жесткого дифференцированного подхода (без пресловутой уравниловки) к премированию сотрудников, гласность и др.

Динамичность законодательной базы как стрессогенный фактор свидетельствует о возможной поведенческой ригидности части сотрудников, их неумении «держать руку на пульсе» правовых изменений. В этой связи необходимо повысить эффективность занятий с сотрудниками, на которых оперативно доводятся изменения законодательной базы, указываются возможные алгоритмы действий сотрудников в изменившихся условиях.

Актуальным является анализ индивидуальных способов преодоления стрессовых состояний. К основным из них респонденты отнесли использование различных форм отвлечения (87,3 %); физическую зарядку и занятия спортом (54,7 %); управление своими собственными психическими состояниями (23,6 %); четкий распорядок дня и рациональное питание (21,6 %); фармакологическую регуляцию (12,1 %) и др.

Представляет интерес изложение указанных респондентами форм отвлечения: «уход» в работу, физический труд на даче и по дому, ремонт автомобиля, компьютер, общение с близкими и коллегами

во внеслужебной обстановке, охота, рыбалка, баня, прогулки, просмотр телепередач и кинофильмов, сон, чтение интересной литературы и др. Лишь 5,7 % указали на эпизодическое употребление несильных алкогольных напитков как способ «на время сбросить напряжение».

Таким образом, значительная часть респондентов используют активные способы преодоления стрессовых состояний. Однако лишь $\frac{1}{4}$ респондентов рассматривает управление своим психологическим потенциалом в качестве ведущего способа преодоления стресса. Возможно, сотрудники не знают, как его использовать, имеют недостаточно высокий уровень психологической культуры (только один респондент указал беседу со штатным психологом в качестве способа преодоления стресса).

Анализ теоретических источников по проблеме стрессовых переживаний выявил ее актуальность в современных условиях. Вместе с тем среди специалистов по стрессу так и не сложилось единое мнение как на природу этого явления, так и на основные способы его преодоления и коррекции.

Эмпирическая часть исследования подтверждает актуальность проблемы стрессовых состояний для сотрудников правоохранительных органов. Стрессоры, возникающие в их деятельности, можно условно разделить на две группы – внутриорганизационные и внеорганизационные. К основным внутриорганизационным стрессорам следует отнести взаимоотношения с вышестоящим руководством; напряженный характер и значительные физические и психологические перегрузки в ходе служебной деятельности; адаптация к сложным и ответственным профессиональным обязанностям и др. К основным внеорганизационным стрессорам следует отнести неуважительное (часто оскорбительное) отношение физических лиц, постоянное ожидание провокаций с их стороны; нерациональная организация рабочего времени, места, бытовые неурядицы; недостаточно высокий уровень денежного довольствия; динамичность юридической базы, обеспечивающей регламентацию правоохранительной деятельности, и др.

К основным способам преодоления стрессовых состояний респонденты отнесли использование различных форм отвлечения, физическую зарядку и занятия спортом, четкий распорядок дня и рациональное питание, управление своими собственными психическими состояниями и др.

Стрессовые состояния, возникающие у сотрудников, способны серьезно понизить эффективность их профессиональной деятельности. Влияние большинства стрессоров может быть минимизировано при помощи ряда организационных решений в рамках ведомства и отдельных подразделений. В этой связи считаем целесообразной (в рамках системы служебной подготовки сотрудников) организацию проведения специального комплекса занятий, посвященных предупреждению и преодолению стрессовых состояний. Исследование показало актуальность этого не только для молодых, но и для опытных сотрудников. Проводимые занятия должны предусматривать формирование навыков и умений управления собственными психическими состояниями, оптимального делового общения, управления возможными конфликтными ситуациями.

Требуется повседневная кропотливая работа с руководителями правоохранительных органов всех уровней, призванная сформировать у них качества мудрого, обладающего жизненным опытом старшего товарища, а не оторванного от жизни бюрократа, опирающегося преимущественно на авторитарные способы воздействия на подчиненных.

Реализация предложенных рекомендаций позволит использовать современные достижения практической психологии и добиться определенной психологизации всей правоохранительной деятельности, в частности формирования соответствующей психологической культуры у каждого сотрудника, умения самостоятельно справляться с неблагоприятными стрессовыми состояниями.

Библиографические ссылки

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006.
4. Горобец Т. Н., Жданов О.И. Стресс: сущность, функция, значение // Мир психологии. 2008. № 4.
5. Жуков А.М. Стресс жизни офицеров Вооруженных сил Российской Федерации // Там же.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса : монография. М. : Наука, 1983.
7. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л.А.Карпенко. 2-е изд., расш., испр. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 1998.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982.
9. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков : Гуманитар. центр, 2007.

Дата поступления в редакцию: 19.10.10