

## ПРОФЕСІЙНІ СТРЕС-ФАКТОРИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ОСОБИСТОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

### PROFESSIONAL STRESS FACTORS AND THEIR INFLUENCE ON THE LEVEL OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL SAFETY OF LAW ENFORCEMENT BODIES EMPLOYEES

Цуркан-Сайфуліна Ю.В., д.ю.н., професорка,  
заступниця директора з наукової роботи

Чернівецький навчально-науковий юридичний інститут  
Національного університету «Одеська юридична академія»  
[orcid.org/0000-0003-3125-4655](https://orcid.org/0000-0003-3125-4655)

Шинделяр Д.М., асистент кафедри цивільного, господарського права  
та приватно-правових дисциплін

Чернівецький навчально-науковий юридичний інститут  
Національного університету «Одеська юридична академія»  
[orcid.org/0009-0007-8994-6925](https://orcid.org/0009-0007-8994-6925)

У науковій статті досліджено проблему професійних стрес-факторів у діяльності співробітників правоохоронних органів та з'ясовано особливості їхнього впливу на рівень особистої психологічної безпеки. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену стресу, здійснено узагальнення теоретичних положень щодо природи стресових реакцій та їх проявів у професійній діяльності, пов'язаній із підвищеним рівнем ризику та відповідальності. У ході дослідження виконано систематизацію основних груп стрес-факторів, що формуються під впливом організаційних, соціальних, психологічних та екстремальних умов служби, а також визначено їх комплексний і кумулятивний характер.

Здійснено аналіз впливу тривалої дії професійних стрес-факторів на психофізіологічний стан, емоційну сферу та когнітивні процеси правоохоронців, що безпосередньо відображається на здатності до саморегуляції, прийняття виважених рішень і збереження внутрішньої стабільності. Визначено, що хронічна напруга сприяє поступовому виснаженню адаптаційних ресурсів особистості, формуванню станів психологічної вразливості та зниженню рівня особистої психологічної безпеки. Узагальнено підходи до розуміння психологічної безпеки як динамічного стану, що залежить від балансу між інтенсивністю стресових впливів і наявними внутрішніми та зовнішніми ресурсами їх подолання.

Окрему увагу приділено питанням подолання негативного впливу професійних стрес-факторів. Здійснено узагальнення напрямів зниження психоемоційної напруги, що охоплюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних стратегій опанування складних ситуацій, удосконалення системи психологічної підтримки та оптимізацію організаційних умов професійної діяльності. Визначено значення комплексного підходу до забезпечення психологічної стійкості співробітників правоохоронних органів як необхідної умови збереження їхнього ментального здоров'я, професійної надійності та ефективного виконання службових завдань у довгостроковій перспективі.

**Ключові слова:** професійний стрес, стрес-фактори, правоохоронні органи, психологічна безпека, психоемоційна напруга, подолання стресу, психологічна стійкість.

The scientific article examines the problem of professional stress factors in the activities of law enforcement officers and elucidates the specifics of their impact on the level of personal psychological safety. Modern scientific approaches to understanding the phenomenon of stress were analyzed, theoretical propositions regarding the nature of stress reactions and their manifestations in professional activities associated with an increased level of risk and responsibility were summarized. In the course of the study, the main groups of stress factors formed under the influence of organizational, social, psychological and extreme service conditions were systematized, and their complex and cumulative nature was determined.

An analysis of the impact of long-term professional stress factors on the psychophysiological state, emotional sphere and cognitive processes of law enforcement officers, which is directly reflected in the ability to self-regulate, make balanced decisions and maintain internal stability, was carried out. It was determined that chronic stress contributes to the gradual exhaustion of the adaptive resources of the individual, the formation of states of psychological vulnerability and a decrease in the level of personal psychological safety. Approaches to understanding psychological safety as a dynamic state that depends on the balance between the intensity of stressful influences and the available internal and external resources to overcome them are summarized.

Particular attention is paid to the issue of overcoming the negative impact of professional stress factors. A generalization of the directions for reducing psycho-emotional stress, including the development of emotional self-regulation skills, the formation of effective strategies for mastering difficult situations, the improvement of the psychological support system, and the optimization of organizational conditions of professional activity has been carried out. The value of a comprehensive approach to ensuring the psychological stability of law enforcement officers is determined as a necessary condition for preserving their mental health, professional reliability and effective performance of official tasks in the long term.

**Key words:** professional stress, stress factors, law enforcement agencies, psychological safety, psycho-emotional stress, overcoming stress, psychological resilience.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження професійних стрес-факторів та їхнього впливу на рівень особистої психологічної безпеки співробітників правоохоронних органів зумовлена сучасними умовами функціонування правоохоронної системи, що характеризуються підвищеним рівнем соціальної напруженості, зростанням професійних ризиків і постійним перебуванням праців-

ників у ситуаціях невизначеності та загрози. Службова діяльність у цій сфері пов'язана з інтенсивним психоемоційним навантаженням, необхідністю оперативного прийняття відповідальних рішень, взаємодією з агресивним або травмованим контингентом, а також високим рівнем суспільної відповідальності. Сукупність зазначених чинників формує стійке стресове середовище, яке без належ-

ної психологічної підтримки та науково обґрунтованих механізмів профілактики може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, зниження професійної мотивації та порушення психологічної рівноваги.

У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження впливу професійних стрес-факторів саме на рівень особистої психологічної безпеки співробітників правоохоронних органів як інтегративного показника здатності зберігати внутрішню стійкість, ефективну саморегуляцію та психічне здоров'я в умовах тривалого стресу. Недостатня увага до зазначеної проблематики може мати негативні наслідки не лише для окремого працівника, але й для ефективності діяльності правоохоронних органів загалом, зокрема через зростання професійного вигорання, помилок у службовій діяльності та зниження рівня довіри суспільства. Саме тому наукове осмислення природи професійних стрес-факторів, їх класифікації та механізмів впливу на психологічну безпеку є важливим і своєчасним завданням сучасних міждисциплінарних досліджень у галузі права, психології та безпекознавства.

**Мета статті** полягає у дослідженні професійних стрес-факторів та їхнього впливу на рівень особистої психологічної безпеки співробітників правоохоронних органів.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність працівників правоохоронних органів характеризується високим рівнем психоемоційної напруги, що зумовлюється постійною взаємодією з джерелами небезпеки, конфліктними ситуаціями, криміногенним середовищем та необхідністю прийняття відповідальних рішень у невизначених умовах, що істотно підвищує ризик виникнення стресових станів. У ході виконання службових завдань працівники стикаються з загрозами для життя і здоров'я, інтенсивним робочим навантаженням, негативними соціальними реакціями, нерівномірним розподілом обов'язків, недостатністю ресурсного забезпечення та морально-психологічного супроводу, що посилює вплив стресогенних факторів на їхню поведінку та емоційну стійкість.

Як підкреслює Т. В. Циганчук, у сучасній науковій літературі підходи до визначення феномену стресу традиційно диференціюються на дві ключові групи:

1. Перша група, розглядає стрес як ендегенний стан організму, відштовхуючись від концепції гомеостазу і класичної теорії загального адаптаційного синдрому Ганса Сельєта та визначає, що ключовим критерієм ідентифікації стресу слугують об'єктивні зміни фізіологічних функцій організму людини. У межах даної групи розрізняють емоційні психічні стани за рівнем психофізіологічної активності (підвищеної або зниженої), причому сам стрес, поряд із хвилюванням, тривогою, страхом і фрустрацією, визначається як нормальний психологічно дискомфортний стан з підвищеною психофізіологічною активністю.

2. Друга група теоретичних концепцій акцентує увагу на психологічній складовій стресу, прагнучи відокремити його від суто медико-біологічних аспектів та асоціювати, насамперед, із психологічною напруженістю та іншими емоційними явищами. Для дослідників цієї групи характерне розуміння стресу як стану, що виникає в контексті певної діяльності або ситуації, причому особлива увага приділяється характеру зрушень, які відбуваються в процесі цієї діяльності, та впливу стресу на працездатність [1, с. 671–672]. Окремий важливий напрямок таких досліджень зосереджений на вивченні залежності між рівнем стресу, працездатністю та загальним станом здоров'я фахівців різного профілю, що наразі визнається одним із найбільш актуальних питань психології професійного здоров'я.

В загальному розумінні, як зауважує Я. С. Приходченко, стрес являє собою комплексну фізіологічну та психологічну реакцію організму, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, інтенсивність яких перевищує адаптаційний потенціал індивіда, призво-

дячи до мобілізації внутрішніх ресурсів і подальших змін у функціонуванні систем організму [2, с. 130]. Цей стан може бути класифікований за природою чинника на фізіологічний, спричинений фізичними факторами (як от захворювання або надмірне фізичне навантаження), та психологічний, зумовлений емоційними та ментальними переживаннями, а також за тривалістю впливу – на гострий та хронічний, причому останній, як тривалий вплив стресорів, несе ризик виснаження адаптаційних механізмів організму людини і розвитку серйозних патологічних станів здоров'я. Тривала дія стресу, особливо у його хронічній формі, чинить системний негативний вплив на здоров'я, яке проявляється у фізіологічній сфері через активацію виділення катехоламінів (зокрема, адреналіну та кортизолу), що є чинником ризику розвитку серцево-судинних, імунних і гастроінтестинальних захворювань, а також порушує цикл сну та впливає на харчову поведінку особи. У психологічній площині тривалий стрес значно підвищує вразливість до депресивних та тривожних розладів, спричиняє розвиток синдрому професійного вигорання, що характеризується емоційним виснаженням і втратою мотивації, а в разі травматичного досвіду може призвести до формування посттравматичного стресового розладу з повторним переживанням травми; окрім того, стресові стани негативно позначаються на когнітивних функціях, зокрема значно погіршуючи пам'ять, знижуючи концентрацію уваги та ускладнюючи здатність індивіда до ефективного прийняття рішень і засвоєння нової інформації [2, с. 130–131].

В сфері правоохоронної діяльності в умовах тривалого впливу стресових чинників формується поступове виснаження адаптаційних можливостей особи, що виявляється у зниженні професійної мотивації, погіршенні здатності до саморегуляції, порушенні концентрації уваги, виникненні тривожності, дратівливості та емоційної нестабільності у працівників правоохоронних органів, а також у зменшенні здатності швидко і об'єктивно оцінювати службові ситуації. Такі зміни не лише ускладнюють виконання професійних обов'язків правоохоронцями, але й створюють додаткові ризики для прийняття неефективних або помилкових рішень у критичних умовах, що безпосередньо впливає на рівень особистої психологічної безпеки працівника та загальну результативність правоохоронної діяльності. Таким чином, стрес у професійній діяльності правоохоронців має комплексний характер, охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, і потребує системного та цілеспрямованого дослідження для створення ефективних механізмів профілактики, збереження психічного здоров'я і забезпечення стабільності та надійності функціонування правоохоронної служби. А вивчення стрес-факторів у сфері правоохоронної дає змогу глибше осмислити природу стресових реакцій, визначити найбільш уразливі аспекти професійної взаємодії, а також розробити науково обґрунтовані підходи до їх нейтралізації.

Як підкреслює Я. С. Приходченко «Стресові фактори – це зовнішні або внутрішні подразники, які викликають у людини напругу, тривогу та інші негативні емоційні стани. Вони можуть бути різноманітними за своєю природою і впливати на людину по-різному, залежно від її особистих якостей, життєвого досвіду та умов, у яких вона перебуває» [2, с. 131–132]. Автор, також зауважує, що аналіз природи стресових чинників свідчить про їхній багатогранний вплив на психофізіологічний стан людини, що вимагає глибокого розуміння їхньої структури для ефективного управління здоров'ям [2, с. 133].

Зауважимо, що стрес-фактори для працівників правоохоронних органів мають комплексний та специфічний характер, оскільки вони зумовлені постійною необхідністю виконання службових завдань у ситуаціях, пов'язаних із ризиком для життя, високою відповідальністю за безпеку

громадян та щоденним зіткненням із проявами соціальної девіації. У межах цієї професійної групи соціальне середовище стає специфічним джерелом напруги, де високі суспільні очікування щодо бездоганності морального вигляду та професійної ефективності створюють постійний психологічний тиск. Прагнення відповідати стандартам успіху часто супроводжується внутрішніми конфліктами, зумовленими необхідністю балансувати між суворим дотриманням букви закону та реальними викликами практичної діяльності, що посилює страх перед професійною дискредитацією або соціальною ізоляцією з боку цивільного населення. Окрім інтенсивного фізичного навантаження та хронічного порушення режиму праці й відпочинку, ключове місце в структурі професійного стресу посідає психологічний тиск, викликаний жорсткою субординацією, надмірним контролем з боку керівництва та потребою в миттєвому прийнятті правомірних рішень в умовах жорстких часових обмежень. Особливої гостроти набуває ціннісна дисонансія та необхідність стримування власних емоцій при взаємодії з агресивним середовищем, що за умов тривалої служби призводить до накопичення психо-емоційної напруги і професійного вигорання. Додатковим дестабілізуючим тягарем виступають зовнішні обставини, такі як загальна соціально-політична нестабільність, зростання рівня злочинності та глобальні загрози, зокрема наслідки агресії з боку росії, що змушують правоохоронців працювати на межі психологічних можливостей у стані постійної підвищеної тривожності. Хронічне фізичне виснаження, спричинене дефіцитом сну та постійною гіперпильністю, створює стійкий кумулятивний ефект, за якого взаємонакладання професійних, соціальних і особистісних стресорів призводить до вичерпання резервних можливостей організму, деформації адаптаційних механізмів особистості та потребує впровадження спеціалізованих систем психологічної підтримки та відновлення.

Формами прояву впливу стрес-факторів на працівників правоохоронних органів є розгалужена система деструктивних змін, що охоплюють поведінкову, інтелектуальну, емоційну та психосоматичну сфери життєдіяльності особистості. На фізіологічному рівні інтенсивна стресова напруга маніфестується через стійкі порушення функціонування серцево-судинної системи, зокрема прискорення частоти пульсу, лабільність артеріального тиску та зміну ритму серцевих скорочень, що супроводжується відчуттям сухості в роті та спрагою. Глибокі психосоматичні розлади виявляються у зміні біоелектричної активності головного мозку, порушенні мовних функцій, треморі кінцівок і голосу, а також у м'язовому напруженні, яке негативно корелює з точністю та координацією професійних рухів. Окрім цього, стресовий стан правоохоронця суттєво деформує сенсомоторні показники, що проявляється у зниженні гостроти зору, зміні порогів світлової чутливості та збільшенні часу реакції на рухомі об'єкти, що є критично важливим в умовах несення служби. Одночасна трансформація шкіряно-гальванічної реакції, зниженого рефлексу та характеристик почерку свідчить про системну дезорганізацію психофізіологічних процесів, яка за умови тривалого впливу призводить до виснаження адаптаційного потенціалу та зниження загальної ефективності виконання службових обов'язків [1, с. 672–673].

Для подолання впливу дії стрес-факторів на працівників правоохоронних органів необхідно реалізувати комплексну стратегію, що базується на активізації адаптивного потенціалу особистості та розвитку вміння ефективно використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для нівелювання психоемоційної напруги. Напрями подолання впливу стрес-факторів на працівників правоохоронних органів охоплюють комплексну систему заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, відновлення адаптаційних ресурсів та оптимізацію умов професійної діяльності. Пріоритетним вектором є впровадження про-

грам психологічної підготовки та супроводу, які включають навчання правоохоронців технік саморегуляції, методик контролю емоційного стану в екстремальних ситуаціях та розвиток копінг-стратегій для ефективного подолання посттравматичних стресових розладів. Важливе значення має організаційна складова, що передбачає раціоналізацію графіків несення служби, забезпечення належного балансу між працею та відпочинком, а також покращення морально-психологічного клімату в колективах через розвиток системи професійної підтримки та довіри. Окремим напрямком виступає психосоматична реабілітація, яка базується на застосуванні методів біологічного зворотного зв'язку, прогресивної м'язової релаксації та занять фізичною культурою для нівелювання м'язової напруги та стабілізації серцево-судинної системи. В умовах тривалої загрози, зумовленої агресією з боку росії, критично важливим стає створення спеціалізованих центрів медико-психологічної допомоги, де фахівці забезпечують декомпресію та відновлення ментального здоров'я особового складу. Крім того, стратегічним напрямком є підвищення рівня правової та соціальної захищеності працівників, що дозволяє знизити рівень тривожності щодо фінансової стабільності та майбутнього, сприяючи збереженню професійної мотивації і запобіганню емоційному вигоранню в довгостроковій перспективі.

Наприклад, щодо особливого значення копінг-процесу, як психологічного фактору подолання стресу наголошує у своїх дослідженнях Х. Р. Стельмашук. Зокрема, автор зауважує, що копінг-процес – це динамічна сукупність когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання, мінімізацію або адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як такі, що виснажують або перевищують її психофізіологічні ресурси. У контексті діяльності правоохоронних органів цей процес виступає ключовим механізмом психологічного захисту, що дозволяє працівнику зберігати професійну працездатність і емоційну стабільність в умовах критичних навантажень. Копінг-процес охоплює постійну трансформацію стратегій реагування залежно від зміни ситуативних умов, починаючи від первинної оцінки загрози та закінчуючи застосуванням конкретних методів опанування стресу. Ефективність цього процесу визначається здатністю особистості гнучко переключатися між проблемно-орієнтованими стратегіями, спрямованими на усунення джерела напруги, та емоційно-орієнтованими підходами, що дозволяють регулювати внутрішній стан. В умовах системного тиску, зокрема при виконанні завдань у зоні бойових дій або при ліквідації наслідків агресії з боку росії, копінг-процес трансформується у стійку систему професійного виживання, яка забезпечує не лише збереження ментального здоров'я правоохоронця, а й запобігає деструктивним змінам особистості та професійній деформації.

**Висновки.** Сфера правоохоронної діяльності характеризується системною дією стрес-факторів, які мають складну та багатовимірну природу і формуються під впливом службових, соціальних та особистісних обставин. Постійна загроза безпеці, високий рівень відповідальності, жорсткі часові обмеження, емоційно напружена взаємодія з конфліктним середовищем і організаційний тиск створюють стійке стесуюче середовище, що супроводжує професійну діяльність правоохоронця. Накопичувальний характер таких чинників призводить до порушення адаптаційної рівноваги, зниження здатності до концентрації, емоційної стабільності та ефективного контролю поведінки, що безпосередньо впливає на внутрішній стан захищеності особистості.

Тривала дія професійних стрес-факторів зумовлює глибокі зміни у психофізіологічному функціонуванні, проявляючись у зростанні емоційної напруги, дратівливості, виснаженні внутрішніх ресурсів і деформації

механізмів саморегуляції. В умовах хронічного навантаження послаблюється здатність до раціональної оцінки службових ситуацій, ускладнюється прийняття виважених рішень, зростає ризик помилкових дій у критичних обставинах. Такі процеси формують небезпечне поєднання психологічної вразливості та професійної відповідальності, що підвищує загрозу як для самого працівника, так і для результативності правоохоронної діяльності загалом.

Подолання негативного впливу стрес-факторів потребує комплексного підходу, орієнтованого на відновлення

та підтримання адаптаційного потенціалу особистості. Вирішальне значення має розвиток ефективних стратегій опанування напружувальних ситуацій, формування навичок емоційної саморегуляції, забезпечення системної психологічної підтримки та оптимізація організаційних умов служби. Поєднання індивідуальних і інституційних механізмів зниження стресової напруги створює передумови для збереження психологічної стійкості, нейтралізації деструктивного впливу професійних стресорів і підтримання належного рівня особистої психологічної безпеки співробітників правоохоронних органів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2015. Вип. 30, С. 669–678. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158121/157515> (дата звернення: 10.11.25)
2. Приходченко Я.С. Стресові фактори та рівень контролю за своїм життям. *UNIVERSUM*. 2024. № 12. С. 131–136. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1218/1230> (дата звернення: 11.11.25)
3. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 29. С. 671–68. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158387/157742> (дата звернення: 11.11.25)

*Дата першого надходження рукопису до видання: 30.11.2025*

*Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.12.2025*

*Дата публікації: 31.12.2025*