

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
СУМСЬКА ФІЛІЯ

Кафедра гуманітарних дисциплін

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ
з навчальної дисципліни
«Професійно-психологічна підготовка поліцейського»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

за темою 5 – «Особливості психічних станів в діяльності працівника поліції
в умовах воєнного стану»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2024 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 08.07.2024 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від
27.06.2024 № 22)

Розробник:

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат філософських наук
Тетяна ПОНОМАРЕНКО

Рецензенти:

1. Доцент кафедри юридичних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент
Олена МАРКОВА
2. Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка, кандидат психологічних наук, доцент
Дмитро УСИК

План лекції

1. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості.
2. Поняття про психічний стан. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах та умовах воєнного стану.

Рекомендована література:

Основна

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків, 2020. 272 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
2. Галич М. Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*. 2021. No 2 (29). С. 44–52. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1479/1475>
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Перша психологічна допомога : посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України. Київ, 2017. URL: <https://cutt.ly/7ejiTv9R>
6. Поліцейська деонтологія : навч. посібник / кол. авт. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 144 с. URL: https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/10738/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9F%D0%94_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-1.pdf
7. Процик Л. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. *Проблеми політичної психології*. 2021. 24(1). С. 185–199. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-73>
8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

Додаткова

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О, Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми: ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>
2. Білоус Т. Л. Аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності до екстремальних ситуацій. *Право і безпека*. Харків : Вид-во ХНУВС, 2019. № 4 (75). С. 24–29. URL: <http://pb.univd.edu.ua/index.php/PB/issue/download/20/pdf75>
3. Білоус Т. Л. Шляхи формування надійності працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С. 36–44. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/1_16.pdf#page=36
4. Бортник С. М. Деформація правосвідомості як чинник делінквентної поведінки особистості. (Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 259–262. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>
5. Мілорадова Н. Е., Твердохлебова Н. Є. Застосування професійно-психологічного квесту у професійній підготовці поліцейських. *Право і безпека*, 2021. № 1 (80). С. 109–116. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
7. Швець Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні : монографія. Харків: Майдан, 2018. 518 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/95>

Текст лекції

1. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості

Стійка увага психологів до емоційної сфери людини зумовлена тим, що емоції слугують головним результативним механізмом діяльності. Стан людини — це своєрідна відповідь функціональної системи різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають під час виконання значущої для людини діяльності. Важливим чинником успішної підготовки поліцейського є психологічний аналіз професійної діяльності, її структури та функцій у співвідношенні з мотиваційною сферою особистості.

Психологічна готовність допомагає людині найбільш раціонально використовувати власні можливості, особистісні якості, уміння й навички під

час виконання професійних функцій, вносити необхідні зміни у свою діяльність задля підвищення її ефективності.

Одним з важливих показників психологічної готовності людини до професійної діяльності є характеристика її емоційного стану. Емоції, що виникають у процесі здійснення професійної діяльності, істотно впливають на якість професійних дій. Емоційні властивості (наприклад реактивність, збудливість, урівноваженість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій та їхній зовнішній вияв – експресивність), особливості реагування на інтенсивні зовнішні подразники залежать від індивідуально-психологічних і типологічних характеристик конкретної людини: конституції, типу темпераменту, стану нервової системи, чутливості до впливів тощо.

Огляд основних психологічних особливостей і структурних елементів професійної діяльності працівника вказаної категорії засвідчує складність і багатогранність його діяльності, що передбачає наявність розвинених професійно значущих якостей особистості.

Розвиток професійно значущих якостей особистості – тривалий і складний процес, що є передумовою професійного становлення працівника органів внутрішніх справ. Зазначене підтверджує значущість професійно-психологічної підготовки працівників.

Формування психологічної готовності здійснюється завдяки комплексу цілеспрямованих і систематизованих заходів у межах психолого-педагогічного процесу у відповідних органах та підрозділах. Основними завданнями психологічної підготовки слід вважати:

- 1) виховання почуття обов'язку, відповідальності;
- 2) забезпечення особового складу системою знань і уявлень про особливості й умови діяльності, їхні вимоги до особистості;
- 3) формування в працівників умінь і навичок виконання службових обов'язків у напружених та складних умовах;
- 4) розвиток емоційно-вольової стійкості, здатності до ефективної саморегуляції в разі ускладнення ситуації;
- 5) формування вміння реально оцінювати рівень власної підготовленості до виконання професійних завдань, прогнозувати результати діяльності, коригувати свої вчинки.

Психологічна підготовка здійснюється в три етапи: 1) завчасного формування готовності до дій в екстремальних умовах; 2) безпосереднього формування готовності до дій в екстремальних умовах; 3) підтримання готовності в процесі виконання складного завдання.

Завчасне формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях передбачає становлення «психологічної надійності», тобто таких якостей, як упевненість у собі, колегах, власній підготовленості, цілеспрямованість, самостійність щодо прийняття рішень, самовладання, вміння керувати власними емоціями тощо.

Процес психологічної підготовки передбачає засвоєння знань про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їхню сутність й адекватні варіанти реагування, набуття відповідних умінь і формування навичок. Варті також

уваги причини виникнення та особливості перебігу різновидів екстремальних ситуацій, зокрема таких масових явищ, як мітинги, демонстрації, панічний та агресивний натовп тощо. Стан готовності залежить від правової освіченості, правильного розуміння власних завдань й обов'язків, знання порядку несення служби, правил застосування зброї та спеціальних засобів.

Необхідно навчитися прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинників: наявність значної кількості збуджених людей, емоційний стан яких мимоволі передається працівникам: агресивні чи принижуючі гідність висловлювання та дії окремих громадян, певної групи; дії, які провокують на несанкціоноване застосування сили; раптовість, неочікуваність ускладнення ситуації; ризик, що зумовлює небезпеку для здоров'я та життя; підвищена відповідальність за наслідки власних дій; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути небезпеки й необхідністю виконувати професійні обов'язки; страх припуститися помилки та бути покараним за це.

З огляду на складність процесу професійної підготовки, питання психологічної підготовки до умов виконуваної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей особистості залишається відкритим.

Психологічну напруженість особи значно посилює невизначеність і можлива багатоваріантність розвитку ситуації. Отже, на цьому етапі набуває особливої значущості своєчасна і якісна (несуперечлива) інформація про перебіг подій, яка в подальшому надасть змогу прийняти правильне рішення.

Крім відпрацювання конкретних індивідуальних і спільних дій, потрібно приділяти увагу тренуванню навичок сприйняття обстановки та змін у ній, прогнозуванню дій противника, розподілу й концентрації уваги, оперативному запам'ятовуванню, формуванню емоційної стійкості, впевненості в собі, наполегливості в досягненні мети.

Найбільш суттєвими показниками готовності на цьому етапі є цілеспрямована мобілізованість особистості, актуалізація досвіду поведінки в аналогічних обставинах, концентрація на завданні та шляхах його реалізації, установка на максимально раціональне спрямування власних сил на подолання труднощів і досягнення позитивного результату.

Стан готовності залежить від багатьох об'єктивних і суб'єктивних чинників, зокрема мотивів поведінки та ставлення до вимог завдання і своїх можливостей. Позитивне ставлення спонукає зацікавленість, пізнавальну активність, емоційно-вольовий підйом. У разі нейтрального (пасивного) чи негативного ставлення підготовчі дії потребують більшого напруження, оскільки виникає додаткова потреба в подоланні бар'єрів негативних емоцій. За відсутності мотивів працівник починає керуватися особистісними прагненнями та міркуваннями, ігноруючи інтереси колективу, а отже, власні. Має значення також наявність досвіду, індивідуальні особливості особистості й результативність психологічної підготовки на попередньому етапі.

Готовність до дій у напружених ситуаціях на етапі безпосередньої підготовки до виконання складного завдання досягається за рахунок цілеспрямованого та послідовного впливу на працівників за такими напрямками:

1) проведення виховних заходів; 2) обговорення змісту завдання, ознайомлення з обставинами й особливостями майбутніх дій; 3) проведення вправ і тренувань; 4) активізація на успішні дії.

Ознайомлення з обставинами майбутніх дій передбачає роз'яснення сутності завдання, словесне чи наочне ознайомлення з його об'єктивними чинниками, що допомагає визначити найближчі та перспективні цілі діяльності, реально оцінити можливі труднощі, обговорити оптимальні варіанти поведінки, спланувати власні дії та дії групи загалом.

Стан безпосередньої готовності формується й закріплюється за допомогою тренувань і спеціальних вправ (вирішення ситуаційних завдань, моделювання ситуацій, наближених до реальних). Попри певну умовність, така робота допомагає створити моделі подальшої діяльності. Безперечно, такі програвання означені суперечностями: окрім їх корисного результату у вигляді нейтралізації чинника несподіваності як основного стресора напруженої ситуації, прогнозування поведінки в майбутній екстремальній ситуації може викликати почуття тривожного очікування, страху тощо. Тому паралельно з тренуваннями потрібно прагнути до самомо-білізації та налаштування на виконання завдання, застосування спеціальних прийомів регуляції емоційних станів. Виокремлення етапу підтримання готовності в процесі виконання складного завдання зумовлене ймовірними змінами ситуації, виникненням нових труднощів і перепон, до яких потрібно додатково пристосуватися. Крім того, специфіка діяльності працівників правоохоронних органів передбачає тривале чекання небезпеки, яке породжує нудьгу, сонливість, пригнічення або ж надмірне збудження, афективні спалахи. У разі настання екстремальної ситуації ці негативні стани призводять до порушення перебігу пізнавальних та емоційно-вольових процесів, настання небажаних результатів.

Крім нервово-психічної напруги, працівники вказаної категорії зазнають значне фізичне навантаження. Зазвичай вони несуть службу в посиленому режимі, у спеціальному спорядженні, з використанням спецзасобів і зброї. Зростання кількості тяжких злочинів призводить до збільшення кількості випадків застосування вогнепальної зброї як для захисту громадян, так і для особистої безпеки в ситуаціях, які фактично є екстремальними незалежно від того, ідеться про участь у бойових діях чи повсякденну оперативно-службову діяльність.

Упродовж останніх років збільшується кількість працівників, які отримали поранення під час виконання службових обов'язків, що майже завжди супроводжується посттравматичними стресовими розладами. Найбільш психологічно значущим для правоохоронців є участь в операціях з підтримки конституційного порядку, припиненні злочинних дій організованих злочинних груп та інших антисоціальних виявів, забезпечення охорони суспільного порядку, розкриття і розслідування кримінальних злочинів, а також цілодобове спостереження за діями місцевого населення стосовно їх зв'язку зі злочинними формуваннями.

Таким чином, особовий склад під час виконання службово-бойових завдань зазнає впливу значної кількості несприятливих чинників, різних за

своєю природою, формами вияву, характером. Усе це може викликати сильний емоційний стрес і нервово-психічні розлади.

Сучасні фахівці в галузі психології тлумачать стрес як функціональний стан організму, що виник унаслідок зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів; загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу; багатовимірний феномен, що виявляється в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини.

Психологічна готовність поліцейських залежить від таких основних факторів: джерело формування (реактивно-особистісно зумовлена), рівень вияву (низька – висока), емоційний вплив (позитивна – негативна), тривалість існування (довготривала – короткочасна), ступінь усвідомленості (неусвідомлена – усвідомлена), домінування креативного чи емоційного компонентів (емоційна – обміркована, зосереджена).

Структура психологічної готовності до професійної діяльності в умовах ризику залежить від таких чинників:

- 1) життєвий досвід працівника;
- 2) особиста уява про ризик та індивідуальна здатність до його подолання;
- 3) якості особистості;
- 4) мотивація до такого виду діяльності;
- 5) оцінка впливу небезпечних умов на особисте здоров'я та життя;
- 6) прийняття рішення про дії та поведінку в конкретних умовах;
- 7) психологічна підготовка до діяльності в небезпечних умовах.

Високий рівень психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності в ризиконебезпечних ситуаціях є можливим за умови періодичного відпрацювання спеціальної психологічної підготовки та постійного психологічного супроводу. Вказані заходи є надзвичайно важливими, адже психологічна готовність – це система динамічна, тобто така, що формується за певних умов задля досягнення результату – створення психічного стану, який забезпечує можливість і здатність бійців успішно виконувати завдання. Причому слід зауважити, що сформований психічний стан потребує постійного підтримання рівня функціонування.

2. Поняття про психічний стан. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах та умовах воєнного стану

У контексті розгляду негативних психічних станів і реакцій працівників поліції під *екстремальними умовами* їхньої роботи ми розуміємо такі умови, що сягають межі або перевищують резервний потенціал організму, коли один або декілька факторів мають екстремальні, тобто гранично можливі, постійні значення.

Особливостями їх прояву є: відхилення від норм здійснення професійної діяльності; наявність небезпечних факторів, які загрожують стану здоров'я, життю людини і перевищують резервний потенціал її організму; мобілізація організму, стрес, зниження здатності регулювати свою діяльність. Важливою

особливістю екстремальних умов праці працівників поліції є те, що вони викликають в особистості яскраво виражені емоційні реакції, які впливають на перебіг усіх психічних процесів й результативність діяльності. Також екстремальні ситуації зумовлюють переживання особистістю граничного напруження і перенапруження. Вони ставлять перед нею складні об'єктивні і психологічні завдання. У разі виникнення екстремальних ситуацій різко знижується ймовірність успіху і зростає ризик негативних наслідків.

У професійній діяльності працівників поліції можна виділити такі *різновиди екстремальних умов та ситуацій*:

1) *швидкоплинна* – пов'язана з необхідністю діяти в умовах жорсткого дефіциту часу, у швидкому темпі, що вимагає високого рівня організованості і супроводжується значним психологічним навантаженням (затримання злочинця, участь у ліквідації наслідків катастрофи);

2) *довготривала* – потребує постійної готовності до можливої небезпечної дії за загальних монотонних умов праці (чекання виклику на виїзд, перебування в засідці);

3) *викликана необхідністю перевірки інформації* – повідомлення, метою якого є дезінформування про вчинений злочин, про можливу небезпеку (пожежу, мінування тощо);

4) *викликана «невизначеністю»* – потребує вибору одного з варіантів поведінки, однаково значущих для працівника (виконати службовий обов'язок або не втручатися в події задля власної безпеки);

5) *спричинена суб'єктивними обставинами*, тобто самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги тощо).

М. Корольчук зазначає, що проблеми загальних закономірностей та особливостей діяльності фахівців в екстремальних умовах загалом зводяться до проблем взаємин у системі «середовище-людина-техніка», життєдіяльності виробничо-технічних об'єктів, умов праці та розроблення профілактичних заходів психологічного забезпечення ефективної і безпечної діяльності працівників. Дослідник визначає такі *факти впливу на ефективність виконання поставлених завдань в екстремальних умовах*: фізичні, хімічні, біологічні, соціально-побутові, медико-біологічні, соціально-психологічні, зміна біоритмів.

Отже, в усьому різноманітті екстремальних ситуацій службової діяльності на психіку і поведінку працівників поліції впливатимуть певні *стрес-фактори*, причини розвитку яких можна умовно розділити на дві групи: *зовнішні і внутрішні*.

Зовнішні причини: психологічний вплив наслідків екстремальної ситуації; рішучість і темп проведення службових дій; інтенсивність і новизна застосування спеціальної техніки; нестандартність засобів і прийомів дій під час виконання покладених завдань; загибель або поранення особового складу і цивільного населення; характер дій особового складу, укомплектованість і якісний склад підрозділу, його злагодженість, ступінь керованості і стиль діяльності офіційних і неофіційних лідерів; безперервність, тривалість і динаміка виконання службового завдання; руйнація цивільних об'єктів,

природно-географічні і кліматичні особливості місцевості, час року і доби.

Внутрішні причини: раптовість, несподіваність, загроза (очікування можливих негативних наслідків службової обстановки); небезпека (усвідомлення реальної можливості негативного впливу конкретних елементів службової діяльності на життя і здоров'я особового складу); новизна, незвичайність (визначення особовим складом невідомих компонентів службової діяльності); невизначеність (коли щодо сформованої ситуації зовсім немає інформації, або коли її бракує, або коли вона суперечлива або ж її забагато), дефіцит часу, відповідальність; усвідомлення персоналом особливого характеру і результатів службової діяльності; тривале потерпання від незручностей, труднощів і дискомфорту.

Розглянуті характеристики екстремальних умов службової діяльності спричиняють виникнення у працівників поліції специфічних психічних станів і реакцій.

Проблема психічних станів і реакцій є однією з маловивчених і складних у психологічній науці, особливо в її прикладних розділах, пов'язаних із професійною діяльністю людини в екстремальних умовах.

Психічні стани – це особлива психологічна категорія, що відрізняється від психічних процесів і психічних особливостей особистості та водночас впливає на них, ними ж і детермінується. У класичному поділі психічних явищ вони виділені за ступенем зменшення динамічності, лабільності та швидкості їхніх змін: процеси, стани і властивості.

Н. Левітов визначає *психічний стан* як цілісну характеристику психічної діяльності за визначений період часу, яка відбиває своєрідність перебігу психічних процесів залежно від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і властивостей особистості.

Психічним станам властиві такі особливості.

Перша – це *цілісність, рухливість і відносна стійкість* (тому що психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку).

Друга – *прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості*.

Третя особливість – це *індивідуальна своєрідність і типовість, різноманіття*. Четвертою особливістю є *полярність психічних станів*, тому що кожному з них відповідає протилежний (активності протистоїть пасивність, упевненості – непевність, рішучості – нерішучість).

Зазначені особливості властиві психічним станам будь-якої людини. Однак умови діяльності працівників поліції істотно відрізняються від звичайних життєвих умов, звичних для більшості людей.

Дослідники класифікують *психічні стани за спрямованістю і силою прояву* на чотири умовні групи:

1. *Позитивні психічні стани, що проявляються в активній формі:* стан бойової готовності, активності, піднесення, напруженості, психічної стійкості.

2. *Психічні стани пасивної форми:* стан заспокоєності, передбойової (післябойової) апатії, неухважності, незібраності, зайвої стриманості.

3. *Негативні психічні стани активної форми:* передбойова (передстартова)

«лихоманка», паніка, підупадок сил, стрес, страх.

4. *Негативні психічні стани пасивної форми*: ригідність, фрустрація, синдром нав'язливості (смерті, неминучості поранення), завдання шкоди здоров'ю (отримання травм), тривога, занепокоєння.

Поведінкові реакції працівників поліції в екстремальних умовах, їхні тимчасові характеристики, загалом психофізіологічні можливості – величини надзвичайно варіативні, залежні від особливостей нервової системи, життєвого досвіду, професійних знань, навичок, мотивації, стилю діяльності. Під час виконання професійних обов'язків *високого рівня відповідальності*, що потребують пошуку швидких і нестандартних варіантів виходу з екстремальної ситуації, можуть проявлятися розгубленість, зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення та розсіяність уваги.

У разі *переходу через межу конструктивності стресу і появи перенапруження* втрачається адекватне розуміння того, що відбувається, дії стають стереотипними і недоцільними. Якщо інтенсивність психічного напруження зростає і далі, з'являються помилки навіть у відпрацьованих уміннях і навичках, їх кількість поступово збільшується, водночас результативність діяльності швидко зменшується. У разі виникнення *надмірного напруження* можуть траплятися фатальні помилки, попередні інструкції та рекомендації забуваються, дехто навіть відмовляється виконувати доручення тощо.

Якщо психічне напруження в екстремальних умовах переходить критичну межу, настає *перенапруження* і відбувається злам психічної діяльності – втрата здатності розуміти навколишнє й усвідомлювати власну поведінку. Злам може відбиватись у гальмуванні поведінки (ступор, психологічний шок, байдужість, втрата свідомості та ін.) чи істеричній поведінці (паніка, агресія).

Процес проходження негативних психічних станів в екстремальних умовах охоплює: *збудження*, що проявляється в настороженості, вразливості, тривозі, які у частини людей переростають у страх, жах і панічний стан; *гальмування*, що супроводжується зниженням розумової і рухової активності, відчуженням, в окремих людей – ступором; *перехідні стани* – розгубленість, здивування, нерозуміння, істерика.

Професійний стрес працівників поліції найчастіше розуміють як негативний психічний стан, викликаний особливостями та вимогами самої професії, у вузькому для неї значенні. *Стрес в екстремальних умовах* супроводжується енергійною мобілізацією організму і викликає значні зміни в серцево-судинній, дихальній, м'язово-руховій та ендокринній функціях. *Помірний стрес* сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси. Відповідно, тривала й інтенсивна дія негативних екстремальних чинників, висока їх значущість для працівника поліції здатні породжувати непродуктивні стресові стани, зокрема дистрес. У разі *дистресу* спостерігаються безпорадність, безсилля, безнадійність, пригніченість, що часто супроводжуються порушенням психічних процесів – відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення; виникненням

негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність); порушенням координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння); тимчасовими або тривалими особовими трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя та впевненості в успіху, недовіра до колег тощо).

Як наслідок, можливий розвиток *неврозу* – стану, викликаного неможливістю розв'язати проблему позитивно й раціонально. Невроз супроводжується виникненням болісних та обтяжливих невдач, незадоволених потреб, неможливістю досягнення життєвих цілей, втратою сенсу життя. Часом невроз стає наслідком тяжкої травми і переживання різноманітних за змістом нав'язливих станів, особливо у вигляді фобій – нав'язливих неадекватних переживань, страхів. Невротична особистість, на відміну від здорової, завжди фіксується на якомусь одному переживанні (почутті провини, розчаруванні, страху захворіти, відчутті безвиході тощо), воно набуває в її свідомості виняткової значущості й витісняє все, що справді реальне і цінне.

Ще один негативний психічний стан – *стомлення*, що проявляється в почутті слабосилля, порушеннях у моторній сфері, ослабленні волі, сонливості, водночас спостерігаються значні зміни в перебігу різних психічних процесів. Найбільш вираженими й істотними *ознаками стомлення є порушення уваги*: звужується її обсяг, страждають функції переведення і розподілу. Ці симптоми можна інтерпретувати як порушення процесів свідомого контролю за виконанням діяльності. Також порушуються функції пам'яті, знижується ефективність мислення через віддавання переваги стереотипним способам вирішення завдань у ситуаціях, що потребують якихось нових, неординарних рішень. Відбувається трансформація мотивів діяльності: якщо на ранніх стадіях реакції стомлення зберігається адекватна «робоча мотивація», то потім уже переважають мотиви припинення діяльності чи відходу від неї. У разі продовження роботи це призводить до формування негативних емоційних реакцій.

Особливе місце в переліку негативних психічних станів займають монотонія, персеверація, ригідність і фрустрація.

Монотонія, що є наслідком одноманітності діяльності, викликає прояв деяких специфічних станів, як-от: психічне насичення чи перенасичення, нудьга, стан зниженої пильності, стан сонливості.

Персеверація – психічний стан, який характеризується невідступним або частим повторенням якого-небудь слова, думки, мелодії, дії.

Ригідність – більш активний стан, що характеризується опором змінам (близький до упертості).

Фрустрація – специфічний емоційний стан, зумовлений незадоволенням потреби або нездійсненням бажання, що супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, розпачем. Стан фрустрації виникає в ситуації конфлікту, коли людина, намагаючись задовольнити потребу, наштовхується на нездоланні перешкоди. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності і зниження її ефективності. Виникнення фрустрації зумовлене об'єктивною ситуацією, але залежить і від особливостей особистості.

Механізм фрустрації досить простий: спочатку виникає стресова ситуація, яка веде до перенапруження нервової системи, а потім це напруження «розряджається» в ту чи іншу найбільш вразливу систему. Виділяють позитивні і негативні реакції на фрустрацію.

Позитивні реакції – це конструктивні дозволи, подолання перешкоди, що заважає досягненню стимулу. В іншій ситуації фрустрація здатна спрямовувати енергію індивіда по іншому, але також конструктивному каналу активності.

Негативні реакції фрустрації можуть викликати також різні форми неконструктивної поведінки. До них відносять агресію, регресію, фіксацію, відмову, негативізм, репресію.

Страх являє собою емоцію, що виникає в разі загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямовану на джерело реальної або уявної небезпеки. Переживання страху змістово виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, втрати колег по службі тощо. Стан страху може варіювати в широкому діапазоні переживань.

Виділяють такі форми страху: *переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка*. Якщо особа перебуває у стані страху, треба говорити з нею спокійно, дати їй можливість усвідомити ситуацію, виплакати, якщо дозволить – доторкнутися до неї (активні точки – на зап'ястку, «батьківська зона» на спині).

Паніка – це тимчасове переживання гіпертрофованого страху, що зумовлює некеровану, нерегульовану поведінку особистості, часом повну втрату самоконтролю. *Механізм розвитку паніки*: включення «пускового сигналу», відтворення образу небезпеки, активація захисної системи і панічна поведінка. Паніка може проявлятися через *істеріку, агресію, іноді навіть як апатія*.

Істерика – активна, енергозатратна поведінкова реакція, коли людина виплескує свої емоції на оточення, кричить, розмахує руками, плаче. У цьому випадку потрібно за можливості прибрати глядачів, не говорити, що все буде добре; можна скористатися вправами «Розчави лимон», «Зворотний відлік», «Назви п'ять предметів». *Агресія* може проявлятися вербально, коли людина висловлює погрози, і невербально – коли вона вдається до агресивних дій. У такій ситуації не варто вживати частку «не» і говорити людині, що все добре, не треба дивитися їй у вічі, а краще зайняти її роботою. *Апатія* – зниження емоційної, поведінкової та інтелектуальної активності. Людину треба насамперед зігріти, укрити пледом чи курткою, і не кричати на неї.

Афект – сильна і відносно короткочасна емоційна реакція, що супроводжується різко вираженими руховими і вісцеральними проявами. Афект виникає різко, раптово, у вигляді спалаху, пориву і має два варіанти прояву:

Ажитация супроводжується сильною хаотичною руховою активністю. У відповідь на подразники, які сигналізують про небезпеку для життя, на перший план виступають неспокій, тривога. Збудження виражається головним чином у метушливості, у здатності здійснювати тільки прості автоматизовані акти під впливом випадкових подразників, що потрапили в поле зору. У випадку

рухового збудження не можна стримувати рухи – потрібно запитати в людини дозволу і притиснути її до себе, якщо спостерігається нервово тремтіння – потрусити її, вкрити пледом і дати солодкого чаю.

Ступор проявляється в напруженій скруті пози, рухів і мови. В умовах загрози для життя ступор характеризується раптовим заціпенінням, застиганням на місці в тій позі, у якій людина перебувала в момент екстремальної події, а інтелектуальна діяльність зберігається. Може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо постраждалому не надати допомогу і він перебуватиме в такому стані досить довго, це може призвести його до фізичного виснаження. У разі ступору потрібно витягнути руки, пальці людини в «лайк», вкрити її пледом, за можливості дати гарячого солодкого чаю; не можна кричати, розмова має бути спокійна, важливо перевести увагу на інші події та речі. Отже, практично у кожної людини в екстремальних умовах спостерігається перенапруження психоемоційної сфери. Проявляються мимовільні реакції організму як відповідь на незвичайну ситуацію. Подолання таких станів сприяють роз'яснення працівникам поліції причин невдач, шляхів і засобів відновлення психічної стійкості; активна підготовка особового складу до подальших дій; надання психологічної допомоги працівникам поліції, що зазнали психологічної травми; актуалізація широких соціальних мотивів поведінки і т. ін.

Професійна діяльність працівників поліції часто пов'язана з екстремальними умовами: затриманням злочинців, звільнен- ням заручників, застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку в період масових заходів, стихійних лих та надзвичайних ситуацій тощо. Ці умови вимагають від них високого рівня нервово-психічної стійкості, адже йдеться про необхідність протистояти злочинності, яка має високий рівень агресивності та різні форми прояву. Це призводить до виникнення у працівників поліції специфічних психічних станів та реакцій, найбільш типовими серед яких є: професійний стрес, невроз, стомлення, монотонія, персеверація, ригідність, фрустрація, страх, паніка, істерика, афект. Екстремальні ситуації впливають як на особистість працівників поліції (психологічний, фізичний, емоційний, когнітивний, поведінковий вплив), так і на якість їхньої роботи, ефективність виконання професійних функцій. Стан працівників залежить також від індивідуальних особливостей організму, умов праці, попередньої підготовки та обізнаності щодо подій і розуміння ступеня небезпеки. Отже, уміння контролювати свій психічний стан, бути готовим до швидкого прийняття рішень, здатність адекватно оцінювати ситуацію сприятимуть формуванню психологічної стійкості в екстремальних умовах службової діяльності та уникненню негативних психічних реакцій.