

УДК 159.9:351.74

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-73>

Процик Любов Сергіївна

кандидат психологічних наук,

науковий співробітник науково-дослідної лабораторії

психологічного забезпечення,

Державний науково-дослідний інститут МВС України,

м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0002-5440-5826

protsyk14@gmail.com

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА РЕАКЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність дослідження. Виконання службових завдань працівниками поліції в екстремальних умовах із психологічної точки зору характеризується впливом на психіку особистості широкого спектра несприятливих стрес-факторів. Тривале здійснення своїх службових обов'язків у надто напружених, екстремальних умовах може призводити до дезадаптації, нервово-психічного перенапруження, унаслідок чого стає можливим розвиток стійких негативних психічних станів. Проблема психічних станів є однією з маловивчених і складних у психологічній науці, зокрема в її прикладних розділах, пов'язаних із професійною діяльністю особистості в екстремальних умовах.

Метою статті є аналіз особливостей негативних психічних станів та реакцій працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності.

Методи і методологія. На основі комплексного аналізу наукових джерел досліджено негативні психічні стани та реакції, які виникають у працівників поліції під час виконання службових завдань в екстремальних умовах: професійний стрес, невроз, стомлення, монотонія, персеверація, ригідність, фрустрація, страх, паніка, істерика, афект.

Результати дослідження. Охарактеризовано найбільш типові умови і стрес-чинники, які найчастіше проявляються під час виконання працівниками поліції своїх професійних обов'язків і призводять до виникнення негативних психічних станів та реакцій. Показано, що під час виконання професійних обов'язків високого рівня відповідальності, що потребують пошуку швидких і нестандартних варіантів виходу з екстремальної ситуації, у працівників поліції можуть спостерігатися розгубленість, зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення та розсіяність уваги. Запропоновано шляхи екстреної психологічної допомоги в разі негативних психічних реакцій.

Практична значущість та перспективи подальших досліджень. Дослідження зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів, що впливають на особистість працівника поліції в екстремальних умовах службової діяльності, сприяє розробленню засобів і методів психологічної профілактики негативних психічних станів та реакцій у працівників поліції.

Ключові слова: екстремальні умови службової діяльності; психічні стани; працівник поліції; професійний стрес; фрустрація; страх; афект.

Liubov S. Protsyk

PhD in Psychology

Researcher of the Research Laboratory of Psychological Support
State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

ORCID ID 0000-0002-5440-5826

protsyk14@gmail.com

NEGATIVE MENTAL CONDITIONS AND REACTIONS OF POLICE OFFICERS IN EXTREME CONDITIONS OF OFFICIAL ACTIVITY

Relevance of the research. From the psychological point of view, the performance of official duties by police officers in extreme conditions is characterized by the impact on the psyche of the individual a wide range of adverse stressors. Prolonged performance of their duties in too stressful, extreme conditions can lead to maladaptation, mental and mental strain, resulting in the development of persistent negative mental states. The problem of mental states is one of the least studied and complex in psychological science, in particular in its applied sections related to the professional activities of the individual in extreme conditions.

The purpose of the article to analyze the characteristics of negative mental states and reactions of police officers in extreme conditions of work.

Methods and methodology. Based on a comprehensive analysis of scientific sources studied the negative mental states and reactions that occur in police officers when performing official duties in extreme conditions: occupational stress, neurosis, fatigue, monotony, perseveration, rigidity, frustration, fear, panic, hysteria and affect.

Research results. The most typical conditions and stress factors that are most common in the performance of police duties and lead to negative mental states and reactions are described. It has been shown that when performing high-level professional responsibilities that require quick and unconventional solutions to an emergency situation, police officers may show confusion, decreased coordination and accuracy of movements, slow reaction, disruption of logic, reduced critical thinking and distraction. Ways of emergency psychological assistance in case of negative mental reactions are offered.

Practical significance and prospects for further research. The study of external and internal stressors that affect the personality of a police officer in extreme conditions of work will help develop tools and methods for psychological prevention of negative mental states and reactions in police officers.

Keywords: extreme working conditions; mental states; police officer; occupational stress; frustration; fear; affect.

Постановка проблеми. Нині Україна перебуває у складній соціальній і геополітичній ситуації, адже від початку проведення Операції Об'єднаних сил (ООС) залишається неконтрольованою частина державного кордону, на іншій території нашої держави спостерігаються численні прояви порушення законності та порядку. Сучасні екстремальні умови передбачають високі вимоги до діяльності працівників поліції, адже їхня професійна активність супроводжується постійним нервово-психічним напруженням, фізичним перенавантаженням, браком часу для прийняття рішень, неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та підвищеним вітальним ризиком. Невідповідність між складними професійними завданнями і здатністю особистості поліцейського з ними впоратися призводить до виникнення професійного стресу та різних негативних психічних станів і реакцій як під час виконання службових завдань, так і після їх завершення. Негативні психічні стани працівників поліції стають причиною зниження ефективності виконання службових завдань, збільшення можливих втрат, а іноді й підвищення рівня суїцидальної активності. Отже, з огляду на те, що службова діяльність працівників за своєю сутністю є ризиконебезпечною, питання психотравмуючого впливу екстремальних умов та розуміння негативних психічних станів поліцейських є надзвичайно актуальною проблемою психологічного супроводу проходження служби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Проблему впливу негативних психічних станів працівників поліції в екстремальних умовах на їхню службову діяльність активно вивчали провідні українські вчені, зокрема В. Андросюк, В. Бондаренко, Л. Дика, Л. Казміренко, В. Лебедев, О. Сафін, О. Тімченко, Д. Швець, С. Яковенко та ін.. (Бондаренко, 2018; Казміренко, Александров, Андросюк, Юсупов, & Черновський, 2013; Тімченко, 2005; Швець, 2018).

Однією із найбільш вдалих спроб побудови повної *класифікації екстремальних умов* досі залишається класифікація, запропонована О. Столяренком. Він поділяє умови (ситуації) на *нормальні, параекстремальні, екстремальні й гіперекстремальні* (залежно від необхідної активності і від позитивності досягнення результату). На думку О. Столяренка (2002), до *нормальних (буденних)* належать ті ситуації, які не створюють труднощів і якихось небезпек для особистості, а вимагають від неї звичайної активності і, як правило, закінчуються позитивно. *Параекстремальні ситуації* викликають сильне внутрішнє

напруження і здатні приводити особистість до переживання невдач (Абабаков, & Перре, 2004).

Л. Криворучко звертає увагу на те, що для працівників поліції в екстремальних умовах у моменти сильного психічного та емоційного напруження поняття «знання», «розуміння даної проблеми» часто стають другорядними. «Страх» перед виконанням службового завдання в екстремальних умовах у їхній поведінці витісняє інші відчуття. У цьому випадку дії працівників поліції визначаються рефlekсами та відпрацьованою інтуїцією – емоційною керованістю, «інстинктом самозбереження» (Криворучко, 2008). Проблему професійного страху і шляхи його подолання, фізичної агресії як форми поведінки службовця у процесі розв'язання кризової ситуації розглядає також М. Логачов (2001).

На думку В. Пліска, тривала дія стресогенних чинників, постійна загроза життю, висока ймовірність загибелі або поранення, травматизації ставлять високі вимоги до психологічних якостей особи, від яких залежить її психологічна готовність до роботи в екстремальних умовах. Дослідник вважає, що з практичного погляду проблема впливу екстремальних факторів на працівників поліції має кілька аспектів, а саме: *прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах, визначення наслідків їхнього впливу і вибір особистістю адекватних стратегій поведінки в стресогенних умовах* (Пліско, 2004).

М. Ануфрієв і Я. Кондратьєв наголошують, що безпека працівників поліції залежить як від *організаційно-правових умов роботи* (зовнішніх), так і від *мотиваційно-особистісної складової* цієї безпеки (морально-поведінкові настановлення), психологічної готовності «до виживання», тобто дотримання норм, правил і спеціальних процедур, які гарантують особисту безпеку. З огляду на наслідки, шкоду і ризик екстремальних умов праці можемо говорити про необхідність згоди самого працівника на роботу в таких умовах і наявність у нього позитивної мотивації (позитивне ставлення до роботи, наявність соціальних і професійних мотивів, професійного інтересу до правоохоронної діяльності, потреба в долатті труднощів, свідоме прагнення до виконання службового обов'язку) (Ануфрієв, & Кондратьєв, 1999).

Сьогодні в Україні діє *«Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»*, затверджений наказом МВС України від 06.02.2019 р. № 88, у якому визначено *6 напрямів системи психологічного забезпечення*: психологічне вивчення об'єктів системи психологічного забезпечення; психологічна підготовка об'єктів системи психологічного

забезпечення; психопрофілактична робота щодо об'єктів системи психологічного забезпечення; підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах; психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі під час проведення ними оперативних заходів та слідчих дій; психологічне супроводження освітнього процесу у ЗВО. Кожен із зазначених напрямів впливає на формування у поліцейського психологічної стійкості в можливих екстремальних умовах службової діяльності. Отже, нині проблема психологічного супроводу службової діяльності працівників поліції представлена в науковій літературі досить широко, однак недостатньо розкрито особливості їхніх негативних психічних станів і реакцій у різних видах екстремальних ситуацій (Порядок..., 2019).

Мета статті – комплексний науковий аналіз особливостей негативних психічних станів та реакцій працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 (Білоус, 2015). 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 (загримання 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) (Гуменюк, & Сулятицький, 2011).

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 (Корольчук et al., 2009).

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 (Миронець, & Тімченко, 2008). 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 (Левітов, 1964).

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, різноманітність*. Четвертою особливістю є *полярність психічних станів*, тому що кожному з них відповідає протилежний (активності протистойть пасивність, упевненості – непевність, рішучості – нерішучість) (Косолапов, 2010). 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, неувважності, 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 (Васильєва, Габдрєва, & Прохоров, 2004).

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, виплакаться, 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. *Анатія* – зниження емоційної, поведінкової та інтелектуальної активності. Людину треба насамперед зігріти, укрити пледом чи курткою, і не кричати на неї.

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

1. *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 нервове тремтіння – потрусити її, вкрити пледом і дати солодкого чаю.

2. *Ступор* проявляється в напруженій скутості 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 проте інтелектуальна діяльність зберігається. Може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо постраждалому не надати допомоги 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. Подоланню 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.

Висновки. Професійна діяльність працівників поліції часто пов'язана з екстремальними умовами: затриманням злочинців, звільненням 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.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні зазначеної проблеми та розробленні засобів і методів психологічної профілактики негативних психічних станів та реакцій у працівників поліції.

Список використаних джерел

- Абабаков, В. А., & Перре, М. (2004). *Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии*. Санкт-Петербург: Речь.
- Ануфрієв, М. І., & Кондратьєв, Я. Ю. (1999). *Забезпечення особистої безпеки працівників ОВС при виконанні службових обов'язків*. Київ.
- Білоус, Т. Л. (2015). *Формування професійної готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутніх працівників органів внутрішніх справ України*. (Дис. канд. пед. наук). Державний ВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ.
- Бондаренко, В. В. (2018). *Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями*. Київ: Кандиба Т. П.
- Васильєва, Т. Н., Габдрєєва, Г. Ш., & Прохоров, А. О. (Сост.) (2004). *Психология состояний: Хрестоматия*. Москва: Пер Сэ; Санкт-Петербург: Речь.
- Гуменюк, Л. Й., & Сулятицький, І. В. (2011). *Психология професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник*. Львів: ЛьвДУВС.
- Казміренко, В. П., Казміренко, Л. І., Александров, Д. О., Андросюк, В. Г., Юсупов, В. В., & Черновський, О. К. (2013). *Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних ситуаціях затримання озброєного злочинця*. Київ: Рута.

Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М., Косенко, А. Ф., & Кочергіна, Т. І. (2009). *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. Київ: ІНКОС.

Косолапов, О. М. (2010). Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 7, 218–226.

Криворучко, Л. С. (2008). *Організація професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах*. (Дис. канд. юрид. наук). Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків.

Левитов, Н. Д. (1964). *Классификация психических состояний* (с. 24–27). Москва.

Логачов, М. Г. (2001). *Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях*. (Дис. канд. психол. наук). Університет внутрішніх справ, Харків.

Миронець С. М., & Тімченко О. В. (2008). *Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації*. Київ: Консультант.

Пліско, В. І. (2004). *Теоретичні і методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій*. (Дис. д-ра пед. наук). Національна академія внутрішніх справ України, Київ.

Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, затверджений наказом МВС України від 06.02.2019 № 88. (2019). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#n15>

Столяренко, А. М. (2002). *Экстремальная психопедагогика*. Москва: Юнити-Дана.

Тімченко, О. В. (2005). Концептуальні положення професійно-психологічної підготовки персоналу ОВС до дій в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності. *Право і безпека*, 1, 42–44.

Швець, Д. В. (2018). *Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні*. Харків: Майдан.

References

Ababakov, V. A., Perre, M. (2004). *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adapting to stress. Fundamentals of theory, diagnosis, therapy]. St. Petersburg: Rech. (in Russian)

Anufriiev, M. I., Kondratiev, Ya. Yu. (1999). *Zabezpechennia osobystoi bezpeky pratsivnykiv OVS pry vykonanni sluzhbovykh oboviazkiv* [Ensuring the personal safety of police officers in the performance of official duties]. Kyiv. (in Ukrainian)

Bilous, T. L. (2015). *Formuvannia profesii noi hotovnosti do roboty v ekstremalnykh umovakh u maibutnykh pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy*

[Formation of professional readiness to work in extreme conditions in future employees of internal affairs bodies of Ukraine]. (Dissertation of the candidate of pedagogical sciences). Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet, Sloviansk. (in Ukrainian)

Bondarenko, V. V. (2018). *Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy* [Professional training of patrol police officers: content and perspective directions]. Kyiv: Kandyba T. P. (in Ukrainian)

Humeniuk, L. Y., & Suliatytskyi I. V. (2011). *Psykhologhiia profesiinoi diialnosti pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Psychology of professional activity of law enforcement officers]. Lviv: LvDUVS. (in Ukrainian)

Kazmirenko, V. P., Kazmirenko, L. I., Aleksandrov, D. O., Androsiuk, V. H., Yusupov, V. V., & Chernovskiy, O. K. (2013). *Formuvannia psykhologichnoi hotovnosti pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav do dii v ekstremalnykh sytuatsiakh zatrymanna ozbroienoho zlochyttsia* [Formation of psychological readiness of law enforcement officers to act in extreme situations of detention of an armed criminal]. Kyiv: Ruta. (in Ukrainian)

Korolchuk, M. S., Krainiuk, V. M., Kosenko, A. F., & Kocherhina, T. I. (2009). *Psykhologichne zabezpechennia psikhichnoho i fizychnoho zdorovia* [Psychological support of mental and physical health]. Kyiv: INKOS. (in Ukrainian)

Kosolapov, O. M. (2010). Rol ekstremalnykh umov sluzhbovoi diialnosti riaturalnykiv u vynykenni nehatyvnykh psikhichnykh staniv [The role of extreme working conditions of rescuers in the emergence of negative mental states]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii*, 7, 218–226 (in Ukrainian)

Kryvoruchko, L. S. (2008). *Orhanizatsiia profesiinoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav do dii v ekstremalnykh umovakh* [Organization of professional training of law enforcement officers to act in extreme conditions]. (Dissertation of the candidate of legal sciences). Kharkivskiy natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav. Kharkiv. (in Ukrainian)

Levytov, N. D. (1964). *Klassyfikatsiya psikhicheskikh sostoyaniy* [Classification of mental states] (pp. 24–27). Moscow. (in Russian)

Lohachov, M. H. (2001). *Psykhologichna pidhotovka osobovoho skladu spetsialnykh pidrozdiliv OVS do dii v ekstremalnykh sytuatsiakh* [Psychological training of personnel of special police units to act in extreme situations] (Dissertation of the candidate of psychological sciences). (in Ukrainian)

Myronets, S. M., & Timchenko, O. V. (2008). *Nehatyvni psikhichni stany riaturalnykiv v umovakh nadzvychainoi sytuatsii* [Negative mental states of rescuers in an emergency]. Kyiv: Konsultant. (in Ukrainian)

Plisko, V. I. (2004). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia hotovnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diialnosti v umovakh ekstremalnykh sytuatsii* [Theoretical and methodical bases of formation of readiness of law enforcement officers for activity in the conditions of extreme situations]. (Dissertation of the candidate of pedagogical sciences). Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy. Kyiv. (in Ukrainian)

Poriadok orhanizatsii systemy psykholohichnoho zabezpechennia politseiskyykh, pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy ta kursantiv (slukhachiv) zakladiv vyshchoi osvity iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, yaki zdiisniuiut pidhotovku politseiskyykh, zatverdzhnyi nakazom MVS Ukrainy (2019). [The procedure for organizing the system of psychological support for police officers, employees of the National Police of Ukraine and cadets (students) of higher education institutions with specific training conditions that train police officers, approved by the order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine], 06.02.2019 № 88. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#n15> (in Ukrainian)

Shvets, D. V. (2018). *Psykholohichni ta pravovi zasady formuvannia osobystosti politseiskoho v Ukraini* [Psychological and legal principles of police officer personality formation in Ukraine]. Kharkiv: Maidan. (in Ukrainian)

Stolyarenko, A. M. (2002). *Ekstremalnaya psikhopedagogika* [Extreme psychopedagogy]. Moscow: YuNYTY-DANA. (in Russian)

Timchenko, O. V. (2005). *Kontseptualni polozhennia profesiino-psykholohichnoi pidhotovky personalu OVS do dii v ekstremalnykh sytuatsiakh operativno-sluzhbovoi diialnosti* [Conceptual provisions of professional and psychological training of police personnel to act in extreme situations of operational and service activities]. *Pravo i bezpeka*, 1, 42–44. (in Ukrainian)

Vasilyeva, T. N., Habdrevva, H. Sh., & Prokhorov, A. O. (2004). *Psikhologiya sostoyaniy. Khrestomatiya* [Psychology of states]. St. Petersburg: Rech. (in Russian)