**Тема 3. Психологічна готовність працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях**.

План

1. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.

2. Психологічний вплив екстремальних ситуацій на особистiсть працівника правоохоронних органів.

3. Психологічна готовність працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах.

4. Напрямки психологічної підготовки правоохоронців до роботи в екстремальних ситуаціях.

Трапляються надзвичайні обставини, викликані явищами і факторами природного, техногенного чи соціального характеру, що нерідко порушують нормальне життя населення, загострюють суспільну небезпеку і порядок на конкретній території. Це дії стихійних сил природи (землетруси, урагани, лісові пожежі, селі, епідемії й епізоотії й ін.), аварійні зміни техносфери (аварії на хімічних, екологічно небезпечних виробництвах, атомних електростанціях, катастрофи транспорту, руйнування будинків тощо) і соціальні катаклізми (масові безлади, терористичні акти, захоплення заручників і літаків, дії незаконних збройних формувань, груповий опір силам правопорядку й ін.). Подібні ситуації, умови, обставини здійснюють на усіх, у тому числі й на працівників правоохоронних органів, сильний психологічний вплив і називаються екстремальними (особливими, винятковими, надзвичайними). Вони створюють великі складнощі в рішенні професійних задач, позначаються на успішності дій, вимагають від персоналу психологічної стійкості, особливої підготовленості, особливого уміння діяти за таких умов.

**1. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці**

У професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ нерідко виникає ситуація, в якій здійснення професійних обов’язків відбувається в екстремальних умовах. Вітчизняні вчені-психологи (О.В. Тімченко, С.М. Миронець) зауважують, що у психологічній літературі дотепер зустрічається різноманітне тлумачення поняття «екстремальні умови». В.Д. Небиліцин їх визначає як граничні, крайні значення тих елементів ситуації, що у середніх своїх значеннях є оптимальним робочим фоном або, принаймні, не відчуваються як джерела дискомфорту [13]; його учень Б.Ф. Ломов – як умови, що потребують мобілізації звичайних «буферних», а іноді й «аварійних» резервів організму [13]; К.Д. Шафранська – як умови, несприятливі для діяльності [10]; Л.О. Китаєв-Смик – як межу психологічних і фізіологічних адаптаційних перетворень [6]. Звичайно, перелічені вище численні варіанти розуміння і визначення екстремальності в чомусь збігаються, перекривають одне одного. Проте, як уже відзначалося, кожний із них відображає лише один бік екстремальності. А.Б. Леонова, В.І. Медведєв [10] вважають, що характеристика умов, які дозволяють віднести їх до екстремальних, залежить від їхнього впливу на стан людини. Тому, на їхню думку, до екстремальних варто віднести такі чинники, вплив яких призводить до виникнення станів «динамічної неузгодженості». Л.Г. Дика і Л.П. Гримак [3, 4] пов’язують екстремальні умови з виникненням у здорової людини «важких станів», пов’язаних із значними змінами у психофізіологічному стані людини і рівні активізації функціональних структур мозку. – 356 – Екстремальним називають стан, який характеризується надзвичайним напруженням фізичних і психічних сил та виснаженням адаптаційних механізмів.

До екстремальних станів належать стрес, термінальні стани патологічних процесів: колапс, шок, кома [12]. Вважають, що мірою екстремальності є ступінь незакінченості адаптаційного процесу з розвитком явищ часткової або повної дезадаптації, коли екстремальний стан переходить у критичний [12]. Цю ситуацію можна охарактеризувати, використовуючи наступну тріаду ознак: фізична характеристика факторів; стан працівника; показник службової діяльності. Під екстремальною ситуацією (стосовно професійної діяльності органів внутрішніх справ України) умовно розуміють будь-яке поєднання компонентів зовнішнього середовища, що характеризуються наявністю: безпосередньої загрози фізичному чи психічному здоров’ю працівника; опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, соціальні втрати, можливі наслідки фахових неуспіхів і т.п.); опосередкованої або неопосередкованої загрози особистої смерті. Екстремальні ситуації, що виникають у діяльності ОВС України, мають свій конкретний зміст, виявляються у відповідних формах і можуть бути подані для вивчення і психологічної класифікації, яка охоплює наступні типи ситуацій: 1. Ситуації, при яких діяльність здійснюється в умовах жорсткого дефіциту часу з максимальним психічним навантаженням, у готовності до негайних дій у винятково швидкому темпі. Такій ситуації властиві несподіваність, новизна окремих її елементів, швидкість виникнення, нестача і суперечливість інформації, інтенсивне функціонування мислення, психічних процесів. Основний фактор даної ситуації – раптовість, при якій найбільш значимою є наявність у особового складу відповідного досвіду і навичок. Науковці часто називають її швидкоплинна. 2. Для ефективної діяльності у тривалій ситуації необхідні стійкі мотиви діяльності, психічна витривалість, висока мобілізованість, відповідальність, самостійність та інші якості працівників правоохоронних органів. 3. Часто трапляються випадки, коли перед працівниками постає проблема вибору єдино правильного рішення з декількох можливих і однаково значущих, відчутна відсутність або суперечливість інформації. Такі ситуації мають характер невизначеності. У вирішенні різних задач у рамках цієї ситуації вагомого значення набувають адекватна мотивація, емоційна усталеність, висока професійна підготовка й інтелектуальна працездатність.

Серед інших найбільш типових є обставини, коли працівник, знаходячись у стані «поглинання» конкретними переважаючими обставинами, слабо реагує на інші впливи, сигнали і команди, що може призвести до негативних наслідків. Тоді необхідно використовувати дуже сильні подразники або попереджувальні сигнали, що можуть вивести спеціаліста з цього стану. На думку сучасних вітчизняних учених-дослідників психології екстремальності на чолі з професором О.В. Тімченком [16], в залежності від особливостей конкретних службових задач і умов, у яких вони вирішуються, на працівників ОВС можуть впливати в основному дві умовні групи стрес-факторів службової діяльності [15]:

– ті, що мають безпосередній емоційний вплив (групи А): А1 – небезпека, А2 – невизначеність, А3 – раптовість, А4 – негативні емоційні реакції;

– котрі мають опосередкований емоційний вплив, який залежить від професійних можливостей працівника (умовно – групи Б): Б1 – дефіцит часу, Б2 – збільшення темпу дій, Б3 – поєднання декількох видів діяльності, Б4 – надмір інформації, Б5 – крайня інтелектуальна складність, Б6 – ступінь злагодженості.

Сукупність перелічених факторів створює психологічне навантаження, що впливає на працівника в службовій обстановці. Сила навантаження у конкретній ситуації діяльності залежить від сумарного впливу факторів, але з обов’язковим домінуванням окремих із них. Розмір і структура психологічного навантаження в різних ситуаціях визначаються особливостями конкретної службової діяльності.

А1 – небезпека: небезпека сприймається як об’єктивно існуючий збіг обставин або предметів, що загрожують життю і здоров’ю людей. При цьому вона може бути реальною або уявною. Неадекватне сприйняття небезпеки призводить до помилок, до зриву діяльності. Щоб уникнути подібних ситуацій, небезпека не повинна застати працівника зненацька або викликати в нього непереборне почуття страху. Це можливо при розвиненій стійкості в оцінці реальної небезпеки й обачності при зовнішньо невразливій ситуації.

А2 – невизначеність: це дефіцит або суперечливість особистісно значущої інформації. Службова обстановка в умовах надзвичайної ситуації найчастіше буває дуже невизначеною: інформації мало, вказівок немає. До того ж, може йти потужний потік дезінформації. В таких умовах персонал МНС повинен оцінювати обстановку і приймати рішення за порівняно неповною і недостатньою інформацією.

А3 – раптовість (несподіванка): як правило, її ефективний вплив на психіку працівника досягається за трьома основними параметрами – часом, місцем і рішенням. Досвід доводить, що дуже часто в умовах надзвичайної ситуації персоналу МНС треба застосовувати цілком нові (особливо для молодих працівників) елементи, прийоми, дії, що ставлять окремих рятувальників у дуже складні умови, викликані фактором новизни. А4 – негативні емоційні реакції: цей фактор включає знервованість, острах сутички, непевність у своїх діях. Він може викликати загострення вже наявних конфліктів і стимулювати розвиток нових міжособистісних конфліктних ситуацій, що знижує ефективність службової діяльності.

До другої групи факторів належать:

Б1 – дефіцит часу на оцінку обстановки, вироблення і прийняття рішень в умовах впливу психогенних факторів сформованої обстановки. В умовах виконання задачі цей дискомфорт набуває гнітючого значення. Часу завжди бракує й особливо при нестачі професійних навичок.

Б2 – збільшення темпу дій. Все це потребує швидкості як моторних дій, так і прийняття рішень. При цьому ефективність майбутнього рішення може бути забезпечена на основі випереджального виявлення, передбачення подій, що назрівають.

Б3 – суміщення декількох видів діяльності: – аферентні операції – сприйняття інформації за допомогою засобів зв’язку або встановлених сигналів, одержання наказів і команд від вищих начальників, одержання інформації від взаємодіючих працівників, підрозділів і т.п.; – логічні операції – пов’язані з переробкою інформації, оцінкою обстановки й ухваленням рішення в ході виконання службових задач; – еферентні операції – пов’язані з реалізацією прийнятих рішень: проведення аварійно-рятувальних робіт, подача сигналів голосом, віддавання команд за допомогою засобів зв’язку та т.ін.

Всі види діяльності «спресовуються», збільшується її психогенність, зростає психічна напруженість. Серед причин, які можуть зумовлювати виникнення стресфакторів, розрізняють зовнішні і внутрішні.

До зовнішніх відносять: психологічний вплив наслідків надзвичайної ситуації; рішучість і темп проведення службових дій; нестандартність засобів і прийомів дій при виконанні покладених задач; загибель або поранення колег по роботі чи цивільного населення; укомплектованість складу підрозділу, його злагодженість, ступінь управління і стиль діяльності офіційних і неофіційних лідерів; природно-географічні і кліматичні особливості місцевості.

Внутрішніми передумовами стрес-факторів можуть бути як характер обставин виникнення (наприклад, раптовість, несподіванка, погроза, очікування можливих негативних наслідків службової обстановки, усвідомлення реальної можливості негативного впливу конкретних елементів службової діяльності на життя і здоров’я, новизна, незвичайність, невизначеність (включає повну відсутність, нестачу або суперечливість інформації про обстановку), дефіцит часу, так і особливості індивідуально-особистісної сфери.

До особливостей індивідуально-особистісної сфери належать:

1) відсутність, недостатня сформованість або наявність суперечливих мотивів діяльності в процесі виконання службових задач;

2) наявність негативних для службової діяльності емоційних особливостей особистості (надмірна вразливість, емоційна нестійкість, підвищена емоційна збудливість, неврівноваженість);

3) тривожність, агресивність, надмірна схильність до ризику;

4) слабка спроможність до адаптації в службовій обстановці, що обумовлена нестачею досвіду (знань, умінь і навичок, фахової та психологічної підготовленості);

5) невідповідність рівня домагань і самооцінки особистості;

6) недостатній розвиток і функціонування психічних пізнавальних процесів;

7) низькі можливості адаптації, що обумовлені станом здоров’я, витривалості, рівнем фізичного розвитку;

8) несприятливий функціональний стан організму, викликаний психічною травмою, захворюванням або тривалою незадоволеністю фізіологічних потреб.

Кожний із чинників окремо може викликати розвиток різноманітних станів напруги. Однак у процесі екстремальної службової діяльності на психіку впливатимуть, як правило, не один, а одночасно декілька стрес-факторів.

В екстремальних умовах правопорушники і злочинці опиняються в критичних, безвихідних ситуаціях і готові пообіцяти, запропонувати, надати працівникам правоохоронних органів усе, щоб врятуватися (деколи й обіцянки, підкуп). Це відразу психологічно ставить працівника перед моральним вибором професійного зрадництва чи вірності обов’язку, присязі, честі.

Сильний вплив морально-психологічних чинників вимагає від працівників високої морально-психологічної підготовленості, мобілізованості, стійкості, самовладання. У побутовому спілкуванні екстремальними найчастіше називають ситуацiї, що загрожують здоров’ю i самому життю людини. Більш точно екстремальні ситуації можна визначати як несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об’єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні. Це – зовнішня, об’єктивна сторона проблеми.

Суб’єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності – особливого стану людської психiки (екстремум-стану), спричиненого незвичними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Ситуація стає для особи надзвичайно значимою, причому безвідносно до того, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна: екстремальність є суб’єктивним переживанням реальної дійсності. Тому не виключено, що одна й та ж ситуація різними людьми буде усвідомлюватись або як екстремальна, або як ординарна; об’єктивно екстремальна ситуація сприйматиметься конкретною особою як штатна і, навпаки, об’єктивно безпечна – як екстремальна.

Екстремальні ситуації у найбільш загальному вигляді поділяються на чотири групи:

1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо);

2) життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань), тобто такi, що виникають у житті кожної людини;

3) пов’язані з захопленням потенційно небезпечними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда та ін.);

4) службові, професійні – зумовлені виконанням фахових обов’язків.

З небезпекою для життя i здоров’я пов’язане виконання багатьох видів робіт, що містять елементи виробничого i професійного ризику (шахтарі, льотчики, моряки та iн.), а також службова діяльність військовиків, працівників правоохоронних органів та службовців МНС України.

У дiяльностi працівників правоохоронних органів можлива кожна з зазначених ситуацій, але ми приділятимемо увагу тiльки екстремальним ситуаціям службового характеру. Це може бути: процес безпосереднього попередження чи припинення правопорушень, втручання у вирішення сімейно-побутових та інших конфліктів між громадянами, психологічне протиборство при проведенні оперативнорозшукових і слідчих заходів, протиправне використання громадянами джерел підвищеної небезпеки, припинення групових порушень громадського порядку i масових заворушень, дiї в умовах введення надзвичайного стану тощо.

Окрім того, екстремальність може виникати внаслідок інтенсивного та тривалого навантаження при повсякденному виконанні службових обов’язків. Отже, екстремальна ситуація в діяльності працівників ОВС України являє собою певне поєднання, різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Тому для ефективної, спрямованої регуляції поведінки працівника недостатньо визначити таку ситуацію.

При наявності безмежної кількості варіантів поєднань чинників, що викликають напружені стани, в одній і тій же ситуації працівник, маючи індивідуально-психологічні особливості, буде поводитися порізному. Тож варто розрізняти зовнішні та внутрішні причини виникнення і розвитку негативних психічних станів. Інакше кажучи, потрібно визначити механізми впливу на особистість всієї сукупності екстремальних умов і обставин.

**2. Психологічний вплив екстремальних ситуацій на особистiсть працівника правоохоронних органів**

У професійній дiяльностi працівників правоохоронних органів можуть виникати різні види екстремальних ситуацій. Прикладом таких різновидів можуть бути обставини, спричинені різними, аж до полярних, рівнями вольової регуляції поведінки.

Високий рiвень вольової регуляції (адаптивна поведінка, мобілізація) виявляється у підсиленні регулюючих функцiй психiки, своєчасному прогнозуванні і врахуванні змін обставин, швидкому, чіткому й грамотному застосуванні засобiв i прийомів дiй, за необхідності – їх видозміні. Підвищується ступінь вольового управління діяльністю та її загальна ефективність.

Низький рiвень вольової регуляції (неадаптивна поведінка, дезорганізація) – нездатність концентрувати увагу на головному, порушення впорядкованості психічних процесів, непослідовність i неточність виконання дiй, ігнорування минулого професійного досвіду, стереотипне повторення певних дiй за відсутності такої необхідності, покваплива i сумбурна поведiнка або ж загальмованість, заціпеніння.

Аналіз службових ситуацій із трагічними для працівників правоохоронних органів наслідками свідчить, що таке заціпеніння (ступор) при реальній небезпеці для життя звичайно призводить до загибелі людини. Але його настання не буває випадковим, воно спричиняється відсутністю готовностi дiяти доцільно, страхом небезпеки через відсутність досвіду («необстріляність»), боягузтвом та легкодухістю як стійкими рисами характеру, загалом низьким рівнем професійної та психологiчної підготовки чи професійною непридатністю.

За умови недостатнього рівня вольової регуляції поведінки при виконанні професійних дiй високого ступеня вiдповiдальностi, що потребують пошуку нестандартних варіантів виходу з напруженої ситуацiї, спостерігаються такi явища: зниження координованості й точності рухів, уповільнення реакції, розгубленість, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади сприймання i уваги, аж до втрати орієнтації в часі та просторі («тунельне бачення»).

За даними проведеного опитування, в екстремальних ситуаціях приблизно 40% працівників правоохоронних органів виходили з власних моральних принципів, 32% керувалися вимогами закону, 8% визначали свою поведiнку як таку, що детермінувалася самозбереженням. На недостатню психологічну підготовленість до дiй у складних умовах вказали 20% опитуваних, поведiнка яких зовні виглядала впорядкованою. Вплив екстремальних ситуацій на психіку і дії працівників правоохоронних органів.

Потрапивши в екстремальні умови, кожен працівник переживає великі, а подекуди й граничні навантаження, спостерігаючи за всім, що відбувається, і виконуючи необхідні професійні дії. Він напружено міркує, оцінює, робить для себе висновки, приймає рішення, шукає способи поведінки, мобілізує власні сили і можливості, переборює внутрішні труднощі й коливання, підкоряє свою поведінку службовому обов’язку, вирішенню професійних задач і т.п.

Те, що відбувається в його психіці, неминуче відбивається на якості професійних дій працівника, причому неоднозначно. Експериментально встановлено, що екстремально-психологічні чинники позитивно впливають на психіку правоохоронця-професіонала, якщо він морально і психологічно підготовлений.

Для його психічної діяльності в екстремальних умовах характерними є:

•загострене почуття обов’язку, відповідальності й рішучості, поєднане з бажанням безумовно і якісно вирішувати службові задачі;

•повна самомобілізованість, прояв сил і можливостей в процесі вирішення задач;

•підвищена енергійність і активність, велика наполегливість і завзятість у досягненні мети;

•діяльнісний максималізм, який виявляється у прагненні домогтися результату, причому найвищого і безумовного;

• підвищена пильність, уважність, спостережливість, швидка і чітка робота думок;

•зібраність і постійна готовність до будь-яких несподіванок, до швидких реакцій на зміну обстановки і виникнення небезпеки;

• стійкість до тимчасових невдач тощо.

Тому їхні дії відрізняються високою якістю, підвищеною чіткістю, влучністю у використанні вогнепальної зброї, результативністю. Багато хто з працівників ОВС в екстремальних умовах відчувають професійний азарт і задоволення. Позитивні зміни мають не тільки індивідуальний, але і груповий характер.

Так, у бойових групах, загонах, підрозділах, частинах, що відзначаютья високою підготовленістю, спостерігаються зміцнення морально-психологічного клімату, здорова суспільна думка й оптимістичний настрій; взаємини підкоряються бойовим і службовим інтересам, поліпшується взаємодія, взаєморозуміння, взаємодопомога, прояви товариськості, солідарності, взаємної підтримки, додержання професійних і бойових традицій тощо. Однак на працівників, недостатньо підготовлених у професійному, моральному і психологічному аспектах, екстремальні ситуації і властиві їм чинники здійснюють негативний вплив.

У їх психічній діяльності переважають:

•перехід інтенсивності психічної напруги за межі корисності;

• занепокоєння, розгубленість, нерішучість, уповільненість реакцій;

•острах невдачі, відповідальності, підпорядкування своєї поведінки мотиву уникнення невдачі за будь-яку ціну (замість прагнення до максимально можливого успіху);

•погіршення кмітливості, спостережливості, оцінки обстановки, прояву погіршення пам’яті й ілюзій сприйняття («У страху очі великі», «Лякана ворона куща боїться»);

• зниження активності, наполегливості, завзятості, спритності й винахідливості в досягненні мети, підвищення схильності до пошуку виправдовувань («Хто хоче – той шукає способи, хто не хоче – шукає причини»);

•постійне почуття слабкості, втоми, безсилля, невміння мобілізуватися;

• загострення почуття самозбереження, що охоплює часом свідомість і стає єдиною спонукою поведінки;

• зростання дратівливості, втрата контролю над собою й ін.

Ці негативні прояви у психічній діяльності відбиваються на діях і вчинках. При переході за межу корисності напруги і появі перенапруги (дистресу) в першу чергу втрачаються творча здатність, адекватне розуміння того, що відбувається; дії стають стереотипними та недоцільними.

При подальшому зростанні інтенсивності психічної напруги під впливом негативних психологічних явищ починають з’являтися помилки навіть у відпрацьованих уміннях і навичках, їх кількість поступово збільшується, результативність діяльності швидко зменшується.

При виникненні граничної напруги з’являються фатальні помилки (наприклад, водій автомашини замість педалі гальма натискає на педаль газу, а потом, якщо залишається живим, ніяк не може пояснити, чому він це зробив); всілякі інструкції і рекомендації «вилітають з голови»; виникають прояви відвертого боягузтва, відмови від виконання ризикованих доручень, обману, нечесності тощо. Якщо перенапруга продовжує збільшуватися і далі переходить критичну межу, настає позамежова напруга і відбувається злам психічної діяльності – втрата здатності розуміти навколишнє і контролювати власну поведінку.

Злам може втілюватись у гальмуванні поведінки (ступор, психологічний шок, заціпеніння, повна пасивність і байдужість, втрата свідомості й ін.) чи істеричній поведінці (панічна, безглузда, хаотична поведінка).

Негативні явища виникають і в недостатньо підготовлених групах: безглузді й песимістичні настрої, чутки, невдоволення, негативні думки, послаблення дисципліни, порушення статутних і службових норм поведінки, схильність до непомірного вживання алкоголю, конфлікти у взаєминах, паніка.

Практичний досвід дозволяє стверджувати, що за умови якісної морально-психологічної та професійно-психологічної підготовки, серйозної особистої роботи працівника над собою всі можливі негативні впливи екстремальних умов на нього і його дії можуть бути успішно нейтралізовані. Вплив екстремальних ситуацій спричиняє виникнення специфічних емоційних станiв, найбільш типовими серед яких є: стрес, афект, фрустрація.

*Стрес* – нервово-психічне перенапруження, викликане несподіваним чи надсильним подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована, але повинна бути знайдена в ситуацiї, що склалася; емоційний стан, що спонукає до вирішення екстремальної ситуацiї за рахунок загальної мобілізації всіх ресурсів організму до пристосування в реальних умовах.

Слід зазначити, що мобілізація психічного й фізичного потенціалу при стресі можлива та бажана, але це не означає, що вона відбудеться обов’язково. Психічна регуляція поведiнки в екстремальних ситуаціях характеризується змінами у вищій нервовій дiяльностi у бік збудження або загальмованості залежно вiд індивідуальнотипологічних (зокрема, психофізіологічних) особливостей суб’єкта.

Надто сильні подразники (стресори) викликають нейро-вегетативні зміни, такi як посилене пульсування, підвищення рівня адреналіну та цукру в крові, що призводить до зниження активності психічних функцій і здатності до прийняття рiшення. У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності; здатність до правильних дiй у таких випадках повертається до людини поступово, тоді й настає стадія мобілізації.

*Афект* – бурхливий та швидкоплинний стан, що повністю оволодіває особою й характеризується значними змінами в свідомості, порушенням вольового контролю за поведінкою. По суті, це емоційний вибух, що породжується надсильним подразником і спричиняє порушення здатності до адекватного встановлення взаємозв’язків між явищами, домінування в свідомості якогось одного, часто перекрученого уявлення.

Деформуються установки та життєві позиції особи й різко змінюється її поведiнка. Таке «звуження свідомості» при афекті з погляду нейрофізіології пояснюється як порушення нормальної взаємодії процесів збудження і гальмування: потерпають, насамперед, гальмівні процеси, збудження починає неупорядковано поширюватися на підкоркові зони мозку, втрачається контроль свідомості за емоціями.

Стан афекту супроводжується порушеннями пам’яті – частковою чи повною амнезією (забуванням). Залежно вiд інтенсивності подразника та індивідуально-психологічної стійкості особи він може виявлятися у малоконтрольованих актах поведiнки (агресія, панічна втеча) або ж у пасивно-оборонних реакціях (непритомність, оціпеніння). Наприклад, афект може виникнути у працівника карного розшуку при переслідуванні злочинця, який на його очах вчинив тяжкий злочин; психофізіологічна перенапруга слідчого здатна породити афективний стан у формі агресії щодо звинувачуваного, який дає неправдиві свідчення; стан оціпеніння ймовірний для недосвідченого працівника, що опинився віч-на-віч перед групою озброєних злочинців. Афект у своєму перебігу має декілька етапів: на першому різко дезорганізується вся психічна діяльність, порушується орієнтування та оцінка дійсності; на другому надмірне збудження супроводжується малоконтрольованими (при фізіологічному афекті) або неконтрольованими (при патологічному афекті) діями; третій етап характеризується спадом нервової напруги, виникненням депресивного стану.

*Фрустрація* – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню особистісно значимої мети. Ступінь її вираженості залежить вiд сили протидії зовнішніх (об’єктивних) чи внутрішніх (суб’єктивних) обставин. Фрустрація виявляється в емоційно-вольовій сфері у відчутті тривожності, пригніченості, відчаю; в когнітивній – у розладах уваги, зниженні пам’яті та здатності до логічного мислення.

До фруструючих особистiсть ситуацій належать, наприклад, активна чи пасивна протидія зацікавлених осiб при розслідуванні злочину, перешкоди у просуванні по службі. Фрустрацію важко переборювати, бо зазвичай людина не може самостійно усунути перешкоди, що їй заважають. Тому вона або ж розпочинає свідомий пошук компенсуючих варіантів поведiнки (за наявності протидії звинувачуваного слідчий активізує діяльність із збирання доказів), або ж неусвідомлено здійснює неадекватні (відмовляється вiд опрацювання iнших версій, переносить своє роздратування на колег чи близьких людей).

Суб’єктивно сильне тривале переживання фрустрації може призвести до характерологічних змін (особа стає дратівливою, замкненою) i навіть хворобливих проявів (депресії, неврозів). У певному сенсі перелічені психоемоційні стани є не стільки самостійними, скільки окремими проявами загального екстремумстану, що охоплює всю особистість і є індивідуалізованим за змістом та динамікою.

Про це свідчить, зокрема, те, що одні й ті ж подразники у різних осіб викликають різні стани (стрес, фрустрацію тощо), а різні подразники у однієї особи часто-густо призводять до виникнення тотожного стану напруженості. Зазначені стани можуть існувати як ізольовано, так і одночасно, у рiзних поєднаннях.

Так, процес безпосереднього припинення злочину може призвести до стресу та фрустрації, психологічне протиборство при проведенні слідчих дiй – до фрустрації та особистісного конфлікту, затримання особливо небезпечного злочинця – до стресу, конфлікту та фрустрації, запровадження надзвичайного стану – до стресу та кризи.

Розвиток екстремальних ситуацій та їх наслідки значною мiрою ускладнюються наступними чинниками: несподіваність виникнення небезпеки, невизначеність ситуацiї та можливих наслідків, відсутність дієвої підтримки (допомоги) з боку оточуючих громадян та гарантій соцiального (у тому числі правового) захисту та iн. Особливо несприятливими є так звані «нештатні», тобто не передбачені нормативно екстремальні ситуацiї. Саме тут надзвичайно важливо зберегти спокій i холоднокровність, швидко оцінити обстановку, не піддатися прагненню дiяти за вже існуючими стереотипами. Прийняття рiшення дiяти неординарно може виявитися єдиним правильним виходом iз ситуацiї, що склалась, i ним потрібно правильно скористатись.

Стереотип дiяти так, а не iнакше, звичка застосовувати лише певні прийоми нападу та захисту завжди має психологічну межу неповторюваності (це стосується використання зброї, прийомів самооборони, допоміжних засобiв та iн.), але екстремальна ситуація ніколи не повторюється в одному й тому ж вигляді, що потрібно враховувати, бути до цього готовим.

На виникнення та перебіг того чи iншого стану психiки людини в екстремальній ситуацiї впливають наступні чинники:

1) інтенсивність і особливості дiї подразника. Відносно невелике психічне напруження до певної межі є позитивним, але коли воно перевищує поріг можливостей особи, настає різке погіршення психічного стану та ефективності дiяльностi в цілому. Так, поступове наростання загрозливої ситуацiї в умовах повноти iнформацiї про неї i достатнього часу дозволяє працівнику мобілізуватися та успішно виконати завдання (наприклад, затримати злочинця). Навпаки, відсутність необхідної iнформацiї, неочікуване застосування злочинцем зброї чи iнших засобiв підвищеної небезпечності, про якi завчасно не було відомо, може призвести до його дезорганізації;

2) психологічна надійність – інтегральна індивідуальна характеристика, що передбачає наявність сукупності певних психофізіологічних, індивідуально-типологічних та характерологічних властивостей особистості. Зокрема, йдеться про стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у поєднанні зі здатністю до виправданого ризику, швидке подолання переживання та розчарування, оптимальний рiвень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розсудливість.

Розвиненість певних психофізіологічних якостей (швидкість перебігу психічних процесів, сила нервової системи, оптимальна збалансованість процесів збудження i гальмування, висока працездатність) та особливостей психічних пізнавальних процесів (спостережливість, розвинена уява та iн.) дозволяють здійснювати прискорену переробку iнформацiї та приймати правильне рiшення.

У сукупності зазначені особливості, властивості та якості визначають поріг корисності напруження, характерний для конкретної особистостi;

3) психологічна підготовленість – спеціальна тренованість до дiй в екстремальних умовах, пiд впливом якої поріг корисності напру- – 368 – ження підвищується. Вона залежить вiд знання працівником типових форм прояву екстремальних ситуацій та особливостей перебігу емоційних станiв, що при цьому виникають; володіння методами i засобами їх подолання та ступеня сформованості професійної пильності – особливої властивості, що виявляється у виправданій настороженості та підвищеній увазі до ризикованих і небезпечних ситуацій.

Ця властивість допомагає вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти, обставини, дiї). Протилежністю професійної пильності є недбалість, що спричиняється нерозумінням небезпеки, невмінням вчасно її розпізнати та правильно зрозуміти, зниженою концентрацією уваги («не встиг отямитися...», «не помітив», «не звернув уваги» й т. iн.). Недбалість може мати й іншу причину – безтурботність, невиправдана самовпевненість;

4) функціонально-психологічний стан організму – поріг корисної напруженості зменшується пiд впливом перенесених соматичних захворювань та психічних травм, у тому числі внаслідок невдач по службі, втоми, участі в конфліктних ситуаціях із вираженим психофізіологічним реагуванням тощо.

Усе перелічене дає підстави стверджувати, що характер психологічних реакцій на вплив психогенних чинників залежить не тільки від особливостей самих чинників, але й від ряду психологічних особливостей працівника ОВС, що визначають його психологічний стан. Зовнішні причини, пройшовши через внутрішні «умови» людини (цілі, мотиви, установки, переконання та інші психологічні особливості), завжди відбиваються на його діяльності. На недостатньо підготовленого працівника, який володіє малою психологічною стійкістю, психогенні чинники екстремальних ситуацій діють негативно, на добре підготовлених, психологічно стійких – позитивно.

**3. Психологічна готовність працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах**

Серед чинників, вiд яких залежить рiвень i успіх дiяльностi працівника ОВС в екстремальних ситуаціях, особливе значення має психологічна готовність до цих ситуацій та психологічна стійкість.

*Психологічна готовність* – це сукупність якостей особи працівника ОВС, на базі якої виникає стан мобілізованості психiки, настрою на доцільні, активні та рішучі дії у складних умовах службової дiяльностi.

Стан готовності має складну динамічну структуру i включає в себе такі компоненти:

− мотиваційний (відповідальність за виконання обов’язкiв, завдань, почуття обов’язку);

− орiєнтацiйний (знання та уявлення про особливостi та умови дiяльностi, її вимоги до особи);

− операційний (володіння прийомами та способами професійної діяльності);

−вольовий (самоконтроль, мобілізованість, саморегуляція дій);

−оцінний (самооцінка підготовленості, критичність виконання).

*Психологічна стійкість* – це активний стан працівника міліції, який відображає змiст та умови поставленого завдання, нормалізуючи функцiонування психiки й указуючи на доцільність дій у складних умовах дiяльностi ОВС.

Найважливішою її складовою є емоційна вольова стійкість, тобто здатність спiвробiтника за допомогою волі пригнiчувати вплив емоції на дiяльнiсть.

Психологічна стійкість у різних осіб неоднакова, що виявляється у:

−чутливості до психологічних чинників;

− реакції на одні й ті ж чинники;

− ступені деструктивного впливу інтенсивного психологічного напруження на всю психологічну діяльність працівника ОВС та на реальні результати розв’язуваних ним оперативно-службових задач;

−особистій здатності до придушення несприятливих психологічних реакцій.

Психогенні впливи та види психічного напруження, що виникають у екстремальних умовах діяльності працівників правоохоронних органів Виконуючи свої обов’язки, працівник ОВС стикається з різними психогенними чинниками, тобто з подіями, обставинами та умовами, що справляють сильний психологічний вплив, можуть багаторазово збільшувати внутрішні труднощі та позначаються на якості дій.

Слід відзначити, що психогенні чинники можуть справляти і позитивний, і негативний вплив на психіку працівника ОВС та, як наслідок, на результати виконання ним оперативно-службових завдань.

До основних психогенних чинників належать:

велика значущість розв’язуваних задач;

− висока відповідальність;

− значні об’єктивні труднощі на шляху вирішення професійних задач;

− висока ціна помилок та їх наслідків;

− чинники ризику (зброя в руках злочинця, агресивні дії правопорушника і т.ін.);

− раптовість, новизна, незвичайність обстановки попередження та розкриття злочинів;

− дефіцит часу, велика інтенсивність діяльності і навантажень, тривалість їх, часта відсутність необхідного відпочинку;

−перешкоди (шум, гамір, спека, холод, темрява тощо);

− неприємні об’єкти, події, що травмують людську психіку (трупи, кров, страждання потерпілих тощо);

− напруженість взаємовідносин із правопорушниками, їхня активна протидія при припиненні, розкритті злочинів;

−конфліктність спілкування в багатьох службових ситуаціях, образливі, а іноді й провокуючі висловлення та дії деяких правопорушників;

−тривале очікування можливих різких ускладнень обстановки, що потребують постійної пильності та внутрішньої готовності.

До найбільш характерних психологічних реакцій, що позитивно позначаються на діяльності працівника ОВС в екстремальних умовах, належать:

− активізація почуття обов’язку і відповідальності – реакція працівника ОВС зі сформованою правосвідомістю, що усвідомлює свій службовий, громадянський обов’язок, відповідальність;

−мобілізованість – активізація ділових мотивів, прояв усіх можливостей особистості для усунення значних труднощів, концентрація всіх сил для успішного вирішення задачі;

−захопленість, азарт – переживання емоційного піднесення, гострого інтересу до ситуації, жагучого бажання вийти з неї із честю та випробувати себе;

−підвищення пильності та готовності до реагування на зміну оперативної обстановки;

−прискорення всіх реакцій, загострення уваги, чітка та швидка робота думки.

Але в них можуть виникати й негативні психологічні реакції, що знижують ефективність виконання оперативно-службових завдань.

Серед них такі:

− безтурботність – недооцінка труднощів та ймовірності невдачі, необережність, недостатня пильність і готовність до зустрічі з труднощами;

− ейфорія – стан неприборканої радості, захвату, що супроводжується різким зниженням пильності, уваги до навколишнього та готовності до зустрічі з несподіванками;

−занепокоєння, непевність, тривожність;

− острах невдачі, страх перед відповідальністю, домінування мотиву невдачі над мотивом досягнення максимально можливого успіху;

− загострене почуття самозбереження, страх за своє життя та життя інших людей;

−розгубленість, нерішучість, загальмованість, сповільненість реакцій на події, що відбуваються;

− нерозуміння того, що відбувається, зниження творчих можливостей, спритності, кмітливості;

− зниження активності, наполегливості, завзятості в досягненні мети;

− почуття слабості, утоми, виснаження сил;

− психологічне перенапруження, котре дезорганізує діяльність.

− Часто у правоохоронній практиці виникають ситуації, які за своєю природою є психологічно важкими, напруженими, небезпечними чи критичними, оскільки вони є наслідком великих і тривалих повсякденних навантажень, улагодження конфліктів між громадянами, між правопорушником і працівником ОВС, протиборства при здійсненні оперативно-розшукових та слідчих дій, ускладнення оперативної обстановки, проведення небезпечних операцій, дії стихійних природних сил (землетрус, повінь, пожежа тощо), наслідків великих транспортних та промислових аварій.

Складнощі вирішення подібних оперативно-службових задач висувають гранично високі вимоги до психологічної стійкості працівника ОВС – його спроможності не піддаватися несприятливим психологічним обставинам, не знижувати при цьому якості професійних дій.

Екстремальні ситуації характерні наявністю в них чинників (об’єктів, умов, змін), що справляють сильний психологічний вплив на людей.

Критичні ситуації в сучасній психології зводяться до чотирьох основних типів: стрес, фрустрація, конфлікт та криза.

Чинники, що породжують психічну напруженість, залежно від виду напруженості стресорами, фрустраторами й т.ін., можуть в одних випадках справляти позитивний, мобілізуючий вплив на особистість, а в інших негативний, такий, що дезорганізує. У випадку мобілізації внутрішніх резервів працівника ОВС відбувається покращання його діяльності, при впливі, що дезорганізує, нейтралізується його психологічна підготовленість, ускладнюється прояв сформованих якостей, навиків, умінь.

Дезорганізація відбувається за збудливим (надмірна активізація, мобілізація, що порушують збалансованість та узгодженість різних психічних процесів) або гальмуючим типом (надмірне стримування, ослаблення, утруднення протікання всіх чи частини процесів). Розходження впливу психогенних чинників на психіку працівника ОВС та на результати його службової діяльності пояснюються рядом причин.

По-перше, мають значення змістові особливості реакцій. Діяльність працівника ОВС ґрунтується на його психічних властивостях та процесах, що належать до різних рівнів системної за своєю структурою психіки. Вирішальне значення мають спонукальні (цілемотиваційні) реакції. Вони виражають ступінь впливу психогенних чинників на підпорядкування працівником ОВС усіх своїх дій обов’язку, почуттю відповідальності, зрілим моральним переконанням, нормам поведінки.

*Спонукальні реакції* – реакції вищого рівня психіки працівника ОВС, тому вони вирішальним чином впливають на його дії. Психофізіологічні реакції нижчого рівня психічної діяльності. Вони не визначають, до чого прагне працівник ОВС, але модулюють силу, врівноваженість, координацію, швидкість дій та процесів. В екстремальних ситуаціях вплив професійних знань, навиків та вмінь зростає.

По-друге, позначається емоційне забарвлення психологічних реакцій: приємні вони чи неприємні (позитивні чи негативні). Позитивні емоції зазвичай сприятливо впливають на психіку та підвищують якість вирішення службових задач. Але буває, що й вони знижують успіх (наприклад, безтурботність чи ейфорія – стан невтримного захвату, що не відповідає об’єктивним умовам).

У деяких випадках і негативні емоції можуть підвищувати якість дій. Це відбувається, насамперед, тоді, коли невдача настає після серії успіхів. Шкодять негативні емоції, котрі виникають при невдачах в початку служби недосвідченого працівника міліції і стають несприятливими передумовами виконання визначених професійних дій в подальшому. Так, сильний переляк чи сильне потрясіння, пережиті при першій участі у вирішенні якоїсь складної службової задачі, можуть на тривалий час сформувати психологічний бар’єр до успішного їх виконання в подальшому. Сильні негативні емоції, що виникли при першій сутичці молодого працівника ОВС з труднощами служби, можуть стати навіть причиною його звільнення з ОВС.

По-третє, вплив різних психологічних реакцій, що виникають у психологічно складних умовах, на дії працівника ОВС визначаються силою цих реакцій. Ще на початку століття Р. Перке и Дж. Джонсон експериментально довели, що при досягненні певного рівня активності нервової системи результати діяльності людини починають погіршуватися. Поки психічне напруження не перевищує межі корисності (МК), професійні дії працівника ОВС стають під його впливом більш енергійними, активними, швидкими, увага поліпшується, думка працює швидко й чітко, мотивація підсилюється, виявляються рішучість і сміливість, завдання виконуються з емоційним піднесенням, з інтересом.

Коли напруження зростає та переходить межу корисності (МК), настає дистрес, що викликає погіршення діяльності. Він виявляється по-різному та деструктивно відбивається на діяльності. Настає перенапруження (параекстремальний дистрес), що позначається на погіршенні діяльності працівника міліції. Він втрачає творчу спроможність, у його діях з’являється шаблон, він погано враховує особливості обстановки. Згодом у роботі з’являються неточності, невеликі помилки, їх число зростає, із часом вони переростають у грубі помилки, яких у працівника ОВС раніше не спостерігалося. Тим не менше, він діє активно, наполегливо та прагне перебороти труднощі.

Коли перенапруження переходить мотиваційну межу (ММ), виникає граничне напруження (екстремальний дистрес) та починається погіршення поведінки: працівник ОВС послабляє активність, утрачає наполегливість, виявляє боязкість, яку не може подолати, робить погано мотивовані вчинки та навіть може відмовитися від виконання завдання.

При переході й цього рубежу наступає позамежне напруження (гіперстрес), що приводить до зриву психічної діяльності, афектів та психопатології (психічних захворювань). Таким чином, екстремальність – об’єктивно-суб’єктивна ознака чинників та ситуацій, оскільки вона залежить від об’єктивно властивих їм особливостей та від психологічної стійкості працівника ОВС. Для екстремальних ситуацій, що справляють несприятливий психологічний вплив та погіршують ефективність вирішення службових задач, характерне виникнення гострого внутрішнього конфлікту між вимогами, що висуває до нього службова діяльність, і його можливостями в даний момент.

Цей конфлікт виникає або в результаті зростання вимог, висунутих до працівника міліції, або через зниження з якихось причин його можливостей. Саме тому одні й ті ж ситуації для різних працівників міліції можуть мати різну психологічну складність, ступінь екстремальності. Більше того, одні й ті ж ситуації для одного й того ж працівника міліції можуть змінювати ступінь екстремальності при змінах його психологічної стійкості.

Таким чином, ефективнiсть професiйної дiяльностi при виконаннi складних завдань залежить вiд багатьох чинникiв, основними серед яких є готовнiсть до дiй в екстремальних умовах (психологiчна стiйкiсть, надiйнiсть, витривалiсть). Стан готовностi передбачає наявнiсть мотивацiйних, орiєнтацiйних, операцiональних, вольових та оцiнювальних компонентiв. Вiн формується завчасно i пiдтримується при виконаннi завдання в екстремальних умовах.

Працiвник правоохоронних органiв повинен знати i володiти комплексом прийомiв, що регулюють емоцiйний стан при ускладненнi ситуацiї (самоконтроль за зовнiшнiми проявами емоцiй, самонаказ, самосхвалення, аутогенне тренування та iн.)

**4. Напрямки психологічної підготовки правоохоронців до роботи в екстремальних ситуаціях**

Формування психологiчної готовностi повинно забезпечуватися за допомогою цілеспрямованого та систематизованого комплексу заходів, що здійснюється в межах психолого-педагогічного процесу в органах та підрозділах.

Основними завданнями психологiчної підготовки слід вважати:

1) виховання почуття обов’язку, вiдповiдальностi;

2) забезпечення особового складу системою знань i уявлень про особливостi та умови дiяльностi, їх вимоги до особистостi;

3) формування у працівників умінь і навичок виконання службових обов’язків у напружених та складних умовах;

4) розвиток емоційно-вольової стійкості, здатності до ефективної саморегуляції при ускладненні ситуацiї;

5) формування вмінь реально оцінювати рiвень своєї підготовленості до виконання професійних завдань, прогнозувати результати дiяльностi, коригувати свої вчинки.

Психологічна підготовка здійснюється в три етапи:

1) завчасного формування готовностi до дiй в екстремальних умовах;

2) безпосереднього формування готовностi до дiй в екстремальних умовах;

3) підтримання готовностi в процесi виконання складного завдання. Завчасне формування готовностi до дiй у екстремальних ситуаціях передбачає формування «психологічної надійності», тобто таких якостей, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, самостiйнiсть при прийнятті рiшення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін.

У процесi такої підготовки засвоюються знання про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їх сутність та адекватні варіанти реагування, набуваються відповідні вміння та навички.

Потрібно також знати причини виникнення й особливостi перебігу різновидів екстремальних ситуацій, у тому числі таких масових явищ, як мітинги, демонстрації, панічний та агресивний натовп тощо. Стан готовностi визначається правовою освіченістю, правильним розумінням своїх завдань i обов’язків, знанням порядку несення служби та правил застосування зброї i спеціальних засобiв.

Необхідно навчитися прогнозувати i враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинникiв: наявність великої кількості збуджених людей, емоційний стан яких мимоволі передається працівникам; агресивні чи принижуючі гідність висловлювання та дiї окремих громадян, певної групи; провокуючі на несанкціоноване застосування сили дії; раптовість, неочікуваність ускладнення ситуацiї; ризик, зумовлюючий небезпеку для здоров’я i життя; пiдвищена відповідальність за наслідки своїх дiй; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути небезпеки та необхідністю виконувати професійні обов’язки; страх помилки та покарання за неї.

Етап безпосереднього формування готовностi до виконання складних завдань полягає в моделюванні умов майбутньої дiяльностi i створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дiй та їх послідовності.

Практика свiдчить, що чим точніше й повніше уявлення про наступний розвиток ситуацiї, тим більш адекватні методи і засоби реагування особа обирає в необхідний момент (наприклад, перед затриманням озброєного злочинця вивчається план місцевості, розташування приміщень у будинку чи квартирі, шляхи проникнення в приміщення чи його блокування, узгоджуються дiї учасників групи).

Про різноманітність психічних станів i реакцій працівників перед складними, ризикованими подіями свідчать результати проведених нами досліджень: у половини з них зберігаються нормальні психофізіологічні та психологічні показники, близько 30% відчувають напруженість і невпевненість, у решти спостерігаються ознаки сильного хвилювання i тривоги, аж до проявів неупорядкованої активності чи надмірної скованості.

В останньому випадку актуальною стає пересторога щодо їх можливості взагалі виконувати поставлені завдання. Як раніше вже зазначалося, психологічну напруженість особи значно посилює невизначеність та можлива багатоваріантність розвитку ситуацiї – отже, на цьому етапі набуває особливої значущості своєчасна i якісна (несуперечлива) інформація про перебіг подій, яка в подальшому надасть змогу прийняти правильне рiшення. Поряд із відпрацюванням конкретних індивідуальних i спільних дiй, потрібно приділяти увагу тренуванню навичок сприймання обстановки та змін у ній, прогнозуванню дiй супротивника, розподілу та концентрації уваги, оперативному запам’ятовуванню, формуванню емоційної стійкості, впевненості в собі, наполегливості в досягненні мети.

Найбільш суттєвими показниками готовностi на даному етапі є цілеспрямована мобілізованість особистості, актуалізація досвіду поведінки в аналогічних обставинах, концентрація на завданні та шляхах його реалізації, установка на максимально раціональне спрямування своїх сил на подолання труднощів i досягнення позитивного результату. Стан готовностi залежить вiд багатьох об’єктивних та суб’єктивних причин, зокрема, мотивів поведiнки та ставлення до вимог наступного завдання i своїх можливостей.

Позитивне ставлення спонукає зацікавленість, пізнавальну активнiсть, емоційно-вольовий підйом; при нейтральному (пасивному) чи негативному ставленні підготовчі дiї потребують більшого напруження, оскільки виникає додаткова необхідність у подоланні бар’єрів негативних емоцій. За відсутності мотивів до роботи працівник починає керуватися вузькоособистiсними прагненнями і міркуваннями, ігноруючи інтереси колективу, а в кінцевому рахунку і свої власні. Має значення також наявність досвіду, індивідуальні особливостi особистостi та результативність психологiчної підготовки на попередньому етапі.

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

1) проведення виховних заходів;

2) обговорення змісту завдання, ознайомлення з обставинами та особливостями майбутніх дiй;

3) організація вправ i тренувань;

4) активізація самонастроєності на успішні дiї.

При проведенні виховних заходів необхідно акцентувати увагу на залежність загального успіху вiд згуртованості колективу, точності й своєчасності виконання своїх обов’язків кожним учасником; наголошувати на почутті вiдповiдальностi, формувати установку на безумовне виконання поставленого завдання, впевненість в успіху; популяризувати приклади професійної майстерності, взаємовиручки, винахідливості.

Особливого піклування потребують працівники, у яких раніше були службові негаразди чи емоційні зриви. Негативні емоції можуть зберігатися протягом тривалого часу i впливати на діяльність у новій обстановці, тому їм слід допомогти проаналізувати причини помилок, порекомендувати, як найбільш оптимально поводитися в подальшому.

Не можна обійти увагою й занадто впевнених у собі осіб, які недооцінюють складність наступного завдання. Виховна робота з ними має бути спрямована на створення адекватної самооцінки, актуалізацію почуття вiдповiдальностi. При ознайомленні з обставинами майбутніх дiй проводиться роз’яснення сутності завдання, словесне чи наочне ознайомлення з його об’єктивними чинниками, що допомагає визначити найближчі та подальші цілі дiяльностi, реально оцінити можливі труднощі, обговорити оптимальні варіанти поведiнки, спланувати власні дiї та дiї групи в цілому. Виокремлення етапу підтримання готовностi у процесi виконання складного завдання зумовлене високоймовірними змінами ситуацiї, виникненням нових труднощів i перепон, до яких потрібно додатково пристосуватися.

До того ж, специфіка дiяльностi працівників правоохоронних органів передбачає інколи тривале очікування небезпеки, яке породжує нудьгу, сонливість, пригнічення або ж надмірне збудження, афективні спалахи. При настанні екстремальної ситуацiї такі негативні стани призводять до порушення перебігу пізнавальних та емоційно-вольових процесів та настання небажаних результатів.

Готовність у процесi виконання складного завдання може підтримуватися за допомогою:

1) управлінського впливу керівника на підлеглих;

2) застосування методів саморегуляції.

Ефективність управлінського впливу визначається, передусім, якістю i своєчасністю надходження оперативної iнформацiї. Результати спеціальних досліджень свідчать, що регулярне надходження iнформацiї дозволяє фахівцю протягом тривалого часу перебувати у станi «активного оператора», коли суттєво нівелюється негативний вплив ситуацiї i зберігається висока працездатність.

Окрім того, суттєве значення має активізація мотивації права, в тому числі й через вплив на групові настрої, установки, цілі та контроль за діяльністю і самопочуттям кожного працівника (вибірковий, фронтальний та iн.). У окремих випадках, коли дозволяють умови, а виконання завдання передбачає тривале очікування з пониженням м’язового тонусу, корисно проводити спеціальні вправи, застосовувати ритмічну музику тощо. Слід пам’ятати, що в екстремальних ситуаціях між сприйняттям обстановки i дією – iнколи навіть не хвилини, а секунди.

Тому доцільним є попереднє опрацювання та застосування формул внутрішнього контролю і самомобілізації: «Зброя до бою! Увага! Зібратися! Я готовий!» та iн. Такі команди підбираються індивідуально, але з дотриманням загальних вимог – вони мають бути короткими, категоричними, сформульованими в теперішньому часі та легкими для запам’ятовування.

Отже, стан безпосередньої готовностi формується й закріплюється за допомогою тренувань i спеціальних вправ: вирішуються ситуаційні завдання, моделюються ситуацiї, наближені до реальних. Незважаючи на деяку умовність, така робота допомагає створити мисленнєві моделі подальшої дiяльностi.

Звичайно, у таких «програваннях» містяться суперечності: окрім їх безумовно корисного результату у вигляді нейтралізації чинника несподіваності як основного стресора напруженої ситуацiї, прогнозування поведiнки в майбутній екстремальній ситуацiї може викликати почуття тривожного очікування, страху та iн.

Тому паралельно з тренуваннями необхідна самомобілізація та настроєність на виконання завдання, застосування спеціальних прийомів регуляції емоційних станiв.

Таким чином, можна сформулювати наступні висновки:

1. Екстремальнi (надзвичайнi) ситуацiї можуть виникати як у зв’язку з повсякденними обставинами, так i зi службовими (професiйними). Вони сприймаються й оцiнюються як такi, що загрожують життю та здоров’ю, тому викликають мобiлiзацiю всiх можливостей особистостi або ж породжують пiдвищену тривожнiсть та особливу емоцiйну напруженiсть, що утруднює дiяльнiсть чи взагалi робить її неможливою.

2. Ефективнiсть професiйної дiяльностi при виконаннi складних завдань залежить вiд багатьох чинникiв, основними серед яких є готовнiсть до дiй в екстремальних умовах (психологiчна стiйкiсть, надiйнiсть, витривалiсть).

3. Стан готовностi передбачає наявнiсть мотивацiйних, орiєнтацiйних, операцiональних, вольових та оцiнювальних компонентiв. Вiн формується завчасно i пiдтримується при виконаннi завдання в екстремальних умовах.

4. Працiвник правоохоронних органiв повинен знати i володiти комплексом прийомiв, що регулюють емоцiйний стан при ускладненнi ситуацiї (самоконтроль за зовнiшнiми проявами емоцiй, самонаказ, самосхвалення, аутогенне тренування та iн.). Без постійної роботи над собою, виявлення і відновлення втраченого відбувається зниження рівня підготовленості. Зброя, яку не виймають із піхв, іржавіє.

**Контрольні питання**

Які ситуації повсякденної поведінки та службової діяльності можна віднести до екстремальних?

Наведіть визначення екстремальної ситуації.?

Назвіть основні різновиди екстремальних ситуацій в діяльності правоохоронців. ?

Наведіть найбільш характерні особливості стресу, афекту, фрустрації як несприятливих психоемоційних станів.?

Перерахуйте чинники виникнення негативних психічних станів в екстремальних ситуаціях. ?

Пригадайте визначення поняття психологічної готовності.?

Перелічіть основні різновиди небезпеки та наведіть їх характеристику.?

Які групи чинників визначають обмеженість використання працівників-правоохоронців в екстремальних та небезпечних службових ситуаціях?

Назвіть основні складові психологічної готовності правоохоронця до дій в екстремальних ситуаціях. ?

Розкрийте основні завдання організації професійної психологічної? підготовки правоохоронців до дій в екстремальних ситуаціях. ?

Інформаційні джерела

1. Андросюк В.Г. Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності працівників ОВС в екстремальних умовах: навч.-метод. посібник / В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко, Я.Ю. Кондратьєв та ін. // Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Ч. 2. – К., 2003. – 143 с.

2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.

3. Дикая Л.Г. Становление системы психических регуляций в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Принципы системности в психологических исследованиях. – М., 1990.

4. Психологічна характеристика екстремальних ситуацій у правоохоронній діяльності / Д.О. Александров, В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко, М.В. Костицький, О.Є. Мойсеєв, С.А. Тарарухін, Г.О. Юхновець // Юридична психологія / за заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моісеєва. – К., 2006. – 392 с. – С. 149–172.

5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – С. 44–49.

6. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

7. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник / В.Г. Кремень, М.В. Костицький, С.Д. Максименко, О.Д. Сафін. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.

8. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні: дис. …канд. психол. наук: 20.02.02 / П.П. Криворучко. – К.: КВГІ НАОУ, 1998. – 263 с.

9. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л.: Медицина, 1982. – 102 с.

10. Миронець С.М. Організаційно-методичні заходи підвищення стресостійкості рятувальників в екстремальних умовах праці / С.М. Миронець // Матеріали VII Всеукраїнської конференції рятувальників МНС України. – К.: УкрНДІПБ МНС України, 2005. – С. 28–29.

11. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: метод. посібник / В.Є. Шевченко, Б.В. Кравченко, С.А. Галкін та ін. – К.: в/ч А0515. – 175 с.

12. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / под ред. Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985. – С. 9.

13. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А.В. Тимченко. – Харьков, 1997. – 184 с.

14. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. … д-ра психол. наук: 19.00.06 / О.В. Тімченко. – Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. – 427 с.

15. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. – К.: Август Трейд, 2008. – 249 с.