



## Тема 4. Психологічні особливості підготовки до діяльності в надзвичайних умовах

Надзвичайні ситуації в службовій діяльності. Психологічне забезпечення, професійна підготовленість, саморегуляція у правоохоронців.

ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

# Зміст теми

01

---

## Надзвичайні ситуації в службовій діяльності

Поняття екстремальних та надзвичайних ситуацій, гіперекстремальні умови сучасності

03

---

## Специфічні емоційні стани

Стрес, афект, фрустрація, паніка — особливості переживання в екстремальних умовах

02

---

## Вплив екстремальних чинників на психіку поліцейського

Психологічна стійкість, вольова регуляція, позитивний та негативний вплив

04

---

## Прийоми психологічної саморегуляції

Методи управління психічними станами, дихальні та м'язові техніки, децентрація

# Поняття екстремальної ситуації

## Екстремальна ситуація

Ситуація, що характеризується взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які перешкоджають здатності особистості її ефективно подолати. Загрожує здоров'ю та життю, набуває особливої значущості, сприймається як напружена або небезпечна.

## Гіперекстремальна ситуація

Сучасна ситуація в Україні характеризується як **гіперекстремальна** — навантаження є надлюдськими, руйнують звичну поведінку та порушують функціонування. Полон, втрата близьких, тортури, поранення — завжди травмівні для людини.

---

Екстремальність є **суб'єктивним переживанням**: однакові ситуації різні люди сприймають по-різному — як екстремальні або ординарні.



# Зовнішні та внутрішні чинники екстремальності

## Зовнішні чинники (об'єктивні)

- Ризик для здоров'я чи життя
- Занадто складні обставини для подолання
- Небажання оточення розуміти правоохоронця
- Обмежений термін подолання ситуації
- Швидка зміна ситуації та відсутність підтримки

## Внутрішні чинники (суб'єктивні)

- Усвідомлення власного безсилля
- Усвідомлення ризику для власного життя
- Невизначеність ситуації та мотивів
- Невпевненість у власних силах
- Психічна перевантаженість

# Типологія екстремальних ситуацій у діяльності поліції

## Швидкоплинні

Максимальне психічне навантаження при жорсткому дефіциті часу. Властива несподіваність та суперечливість інформації.

## Тривалі

Вимагають високої мобілізованості та психічної витривалості правоохоронців протягом тривалого часу.

## З невизначеністю

Необхідно обрати правильне рішення з декількох можливих. Ключові вміння — адекватна мотивація й емоційна усталеність.

## Критичні

Розкривають індивідуальні особливості поліцейського та виявляють його основні соціально-психологічні якості.

- ❑ Також виокремлюють ситуації з помилковою інформацією, «домінантного стану», дефіциту часу та несподіваності — кожна вимагає специфічних навичок реагування.

# Вплив екстремальних чинників на психіку поліцейського

Професійна діяльність поліцейського супроводжується ризиком для життя та здоров'я в психологічно несприятливих умовах. Екстремальні чинники — висока відповідальність, суперечливість інформації, загроза життю, конфлікти в підрозділі — негативно впливають на психологічну стійкість.

## Психологічна надійність

Індивідуально-типологічні властивості, що посилюють адаптацію: вміння долати розчарування, стійкість до навантажень, саморегуляція поведінки.

## Психологічна підготовленість

Знання форм прояву екстремальних ситуацій, методів подолання негативних станів та розвиток професійної пильності до небезпечних ситуацій.

## Функціонально-психологічний стан

Захворювання, травми, втома та конфлікти знижують поріг корисної напруженості організму та погіршують ефективність дій.



# Психологічна стійкість: позитивний та негативний вплив

## ✓ Підготовлений поліцейський

- Загострення почуття обов'язку та мобілізованість
- Наполегливість у досягненні цілі
- Підвищена пильність та готовність до несподіванок
- Стійкість до тимчасових невдач
- Зміцнення морально-психологічного клімату в підрозділі

## ✗ Непідготовлений поліцейський

- Сповільненість реакцій, переважання негативних емоцій
- Погіршення когнітивних функцій та пам'яті
- Втрата самоконтролю, дратівливість
- Поява стереотипності та недоцільних вчинків
- Песимізм, чутки, порушення дисципліни в команді

При позамежовій перенапрузі може відбуватися **злам психічної діяльності** — гальмівна (ступор, заціпеніння) або істерична (паніка, хаотичність) дезадаптивна поведінка.

# Компоненти психологічної стійкості поліцейського





### РОЗДІЛ 3

## Специфічні емоційні стани під впливом екстремальних ситуацій

Вплив екстремальних ситуацій спричиняє виникнення специфічних емоційних станів. Найбільш типові серед них — **стрес, афект, фрустрація та паніка**. Ці стани можуть існувати як ізольовано, так і одночасно в різних поєднаннях.

# 4

Основні стани

Стрес, афект,  
фрустрація, паніка

# 2

Типи афекту

Фізіологічний та  
патологічний

# 3

Ступені паніки

Легка, середня, повна

# Стрес та афект: ключові характеристики

## Стрес

Емоційний стан нервово-психічного перенапруження через несподіваний подразник. Мобілізує ресурси для адаптації.

- **Еустрес** — підвищує ефективність, не перевищує поріг чутливості
- **Дистрес** — знижує ефективність при критичному виснаженні

Сильний стрес активізує домінування «емоційної» правої півкулі, знижуючи вплив «логічної» лівої. При тривалому стресі — тривожність, депресія.

## Афект

Короткочасне, сильне та бурхливе емоційне переживання.

Ознаки:

- Значні зміни у свідомості та порушення вольового контролю
- Різко виражені рухові прояви
- Втрата вольового контролю (плач, гнів, крик)
- Часткова або повна амнезія подій

**Фізіологічний афект** може пом'якшувати покарання за КК України, якщо доведений фахівцем. **Патологічний афект** — гострий психічний розлад, особи визнаються неосудними.

# Порівняння патологічного та фізіологічного афектів

Ознака	Патологічний афект	Фізіологічний афект
Причини	Конфліктна травмуюча ситуація + нервово-психічна недостатність	Конфліктна ситуація з суб'єктивною неможливістю знайти вихід
Початок	Завжди раптово	Раптово; результат акумуляції повторних стресорів
Динаміка	Інтенсивна, короткочасна; автоматизовані рухи; засинання після	Короткочасний інтенсивний стан; втрата гнучкості поведінки
Свідомість	Повністю вимкнена; подальша амнезія	Свідомість збережена; знижений контроль та самокерування

На виникнення афекту впливають: тип нервової системи, самооцінка особистості, вікові особливості та тимчасові психофізіологічні стани (втома, безсоння тощо).

# Фрустрація та паніка

## Фрустрація

Емоційний стан, що виникає через реальну чи уявну перешкоду на шляху до особистісно значущої мети.

- В емоційній сфері: тривожність, пригніченість, відчай
- В когнітивній: розлади уваги, зниження пам'яті, погіршення логічного мислення

У правоохоронній сфері — протидія під час розслідування, перешкоди в кар'єрі. При тривалій фрустрації можливі характерологічні зміни аж до депресії та неврозів.

## Паніка

Виникає при гіпертрофованому страху, зумовлює некеровану поведінку та повну втрату самоконтролю.

- **За масштабом:** індивідуальна, групова, масова
- **За тривалістю:** короткочасна, тривала, пролонгована
- **За ступенем:** легка, середня, повна

Причина — неготовність до несподіваних небезпек та невміння критично оцінювати ситуацію. Посилює тяжкість наслідків.

# Психологічна саморегуляція: ОСНОВИ

**Саморегуляція** — здатність регулювати власні психічні стани й поведінку для оптимальних дій у складних ситуаціях. Своєчасна саморегуляція запобігає перенапруженню, нормалізує емоційний фон та мобілізує ресурси організму.

## Заспокоєння

Зниження емоційної напруженості та відновлення рівноваги

## Відновлення

Ослаблення проявів втоми та відновлення сил

## Активізація

Підвищення психофізіологічної реактивності та мобілізація ресурсів



# Рівні та засоби саморегуляції

## Три рівні регуляції

### 1 Фізіологічний рівень

Вплив на фізичне тіло: дихання, м'язовий тонус, рухова активність

### 2 Емоційно-вольовий рівень

Вплив на емоційний стан: самонавіювання, уявні образи, децентрація

### 3 Ціннісно-смісловий рівень

Вплив на думки та зміна світогляду: переосмислення ситуацій

## Чотири основні засоби

### Самонавіювання

Використання слів та позитивних формул

### Уявний образ

Створення позитивних ментальних образів

### Дихання

Управління глибиною та ритмом дихання

### М'язовий тонус

Релаксація або активізація через м'язи

# Дихальні техніки та децентрація



Децентрація — перенесення центру ситуації з себе на зовнішній предмет або обставини — дозволяє «викинути» негативний стан у зовнішнє середовище. Форми: **рольова** (перевтілення, погляд зі сторони) та **комунікативна** (зміна позицій у діалозі).



## Ключові висновки



**Екстремальність — суб'єктивна**

Однакові ситуації різні люди сприймають по-різному. Підготовка змінює сприйняття загрози.



**Підготовка нейтралізує негативний вплив**

За умови якісної психологічної підготовки всі негативні впливи екстремальних чинників можуть бути успішно нейтралізовані.



**Саморегуляція — ключова навичка**

Методи саморегуляції дозволяють оптимізувати діяльність, нормалізувати вегетативні функції та сон.