

units of the National Police of Ukraine, as well as their purpose and legal properties are characterized.

Based on the scientific analysis of scientists' research, it is proposed to divide the acts of administrative activity of juvenile prevention units according to the criterion of legal form into orders, statutes, guidelines, instructions, activity plans, resolutions, as well as oral and written.

It is emphasized that depending on the prevalence of the normative legal act on all territorial bodies of the state or only on territorial subdivisions of the region, cities - according to the action in the latter are divided into general and special.

Such acts are analyzed and singled out in the activities of juvenile prevention units in the order of adoption as single, collegial, joint (together with two or more entities), in coordination with another body or department and the distribution of action in time, as one-time, term and indefinite.

Keywords: management act, administrative act, juvenile prevention, units, police, classification.

УДК 612.821

DOI 10.31733/2078-3566-2021-2-119-124



Андрій ТОКАР[®]
викладач



Едуард ГОГОВСЬКИЙ[®]
викладач



Євген БАРДІН[®]
викладач

(Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ)

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХО-ФІЗИЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Психічний стан людини – стан емоційної насиченості, який виникає під впливом певних життєвих обставин, стану здоров'я або інших факторів, з якими стикається людина. Під таким станом розуміють: емоцію, ейфорію, тривожність, задоволення-незадоволення, апатію-натхнення, бадьорість-втома та інші. У статті використано опис та аналіз як методи наукового дослідження. Матеріалом для досліджень є вітчизняні наукові статті, журнали та публікації дослідників за напрямом діяльності.

Ключові слова: психічний стан, психологічна підготовка, військова психологія, синдром емоційного вигорання, зарубіжний досвід.

Постановка проблеми. Психічний стан являє собою відображення конкретної ситуації певної особистості у вигляді стійкого цілісного синдрому. Динаміка психічної діяльності виражається у вигляді переживання та ненормальної поведінки цієї особи.

Аналіз публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми. Дослідженню психологічного стану людини під час різних ситуацій, взаємодіям професійної діяльності та психо-фізичного стану, проблемам особистості, присвятили такі науковці, як І. М. Сеченов, І. П. Павлов, А. О. Прохоров, С. О. Ларіонов, П. В. Макаренко, С. П. Гіренко, М. Є. Валіулліна, Г. Ш. Габдреева, В. Д. Менделевич, К. М. Недря, Френк П'юселік, І. С. Вітенко, Л. М. Дутка, Л. Я. Зименьковська, військові психологи Г. Д. Луков, К. К. Платонов, М. І. Дьяченко, М. Ф. Феденко, М. П. Коробейников, Б. Ц. Бадмаєв, Л. Ф. Железняк, Л. О. Кандибович,

© Токар А. А.
andreika6909@gmail.com

© Гоговський Е. В.
k_tsp@dduvs.in.ua

© Бардін Є. В.
k_tsp@dduvs.in.ua

Н. І. Варварова, Н. І. Конюхова та ін.

Мета статті: проаналізувати психічний стан курсантів та знайти шляхи його поліпшення на стадіях відбору у заклади вищої освіти до виходу на охорону публічного порядку в лавах Національної поліції України. Дослідити, як психічний стан особистості може вплинути на майбутню діяльність курсантів.

Виклад основного матеріалу. В сучасному світі кожен із нас зустрічається з порушенням особистого психічного стану. І це є природньо, через те, що на нашу психіку впливає багато чинників і не завжди вони позитивні. Тому психіка, досить тривалий час, знаходиться під впливом негативних чинників, що не є корисно для здоров'я. До психологічного стану можна віднести ейфорію, страхи, фрустрацію, зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність, сумнів, замріяність, марення. Аналізуючи тему, можемо відокремити п'ять основних видів психологічного стану:

- Особистісні та ситуативні стани.
- Поверхневі та глибокі стани.
- Стани позитивної чи негативної дії.
- Короткі та довготривалі стани.
- Усвідомлені та неусвідомлені стани.

Професор А. О. Прохоров вважає, що характеристика функціонування психічних станів розкривається через сприйняття її адекватності ситуації. [7 с 104] Описує він й основні функції психічного стану:

– Інтегруюча – сприяє утворенню психологічного ладу особистості: властивості – стан – процеси, забезпечує взаємодію психічних процесів і психологічних властивостей, утворюючи цілісну психологічну структуру особистості.

- ✓ Регулятивна, яка зароджується протягом всього особистісного розвитку.
- ✓ Відображення, це єдність відтворення суб'єктом конкретної ситуації і ставлення до неї.
- ✓ Формуюча, це розвиток психічних процесів, формуванням психологічних властивостей, зміною смислів, мотивації, виникненням нових форм поведінки та ін..
- ✓ Специфічна, яка функціонує для конкретних станів.

Психічні стани являють собою основні механізми в перетворенні психічних властивостей і змішані психічних процесів, а також організації якісної психічної структури особистості, яка так необхідна для ефективного функціонування суб'єкта. Завдяки всім станам досягається ефект адаптації психічних особливостей особи до характеру її професійної діяльності. Зважаючи на вище сказане, структура психічного стану не може бути жорсткою. Вона утворюється як функціональна структура відповідно до конкретних життєвих ситуацій. Наведені вище міркування щодо вивчення психічних станів вказують на те, що ця тема досить велика і далека від свого вирішення [6].

Ми можемо виділити певну категорію осіб, які відповідно до своїх професійних завдань найбільше стикаються з цими негативними чинниками. Це передусім військовослужбовці, лікарі, рятувальники та правоохоронці. Безумовно ці категорії найбільше стикаються зі стресами, хвилюванням, втомою, страхами, соромом та ін. Тож розглянемо, як саме ці чинники впливають на психічний стан.

1. Втома – це зменшення фізичної активності людини, наслідком якої є зниження гостроти зору, погіршення слуху. Для зняття втоми потрібно виконати впродовж декількох хвилин фізичні вправи, що досить вірогідно вгамує втому та поліпшить стан організму. Причинами втоми можуть бути м'язові навантаження під час трудових рухів; розумова напруженість і нервово-емоційна праця, що призводить до збудження асоціативних зон кори і негативно діє на психіку.

2. Страх – це внутрішній стан організму, що обумовлений реальною або припущеною загрозою. Класифікується:

- за часом виникнення страху: первинні та вторинні. Наприклад, страх поїздки в автобусі – це первинні, а вторинні приєднують страх до поїздки в автобусі.
- За кількістю страхів: монофобія – це наявність одного страху (наприклад, темряви); поліфобія – це наявність двох та більше страхів у людини (наприклад, страх собак, павуків та страх божевілля).
- За генезом нав'язаних страхів: елементарні фобії – це страх, який виникає після дії подразників (наприклад, страх поїздки на автомобілях після того, як сталася дорожньо-транспортна пригода).
- Криптогенні фобії – цей страх виникає без зовнішнього приводу, причина якого є прихованою, неусвідомленою хворим.

Також відмітимо, що страх поділяється на два напрями, які пояснюють явище, звідки

походять страхи. Перший бере початок з психологічної концепції, а другий – з теорії умовних рефлексів І. П. Павлова.

3. Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищенням збудження нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями це стан душі людини, який виражається у хвилюванні.

У сучасному світі можна зустріти висловлювання «сильне душевне хвилювання», яке часто використовується в органах державної влади. Ознаками його є: раптовість виникнення, характер емоційної розрядки, суттєві психічні зміни особи.

4. Стрес – це стан емоційно-психологічної напруги в людини, що виникає під час процесу діяльності у найбільш складних та важких умовах. Поділяється на стадії:

- Тривога – з'являється при появи подразника, через що і виникає стрес. Подразник, зі свого боку, викликає фізіологічні зміни: підвищення тиску, пульсу, прискорення дихання. Змінюється психічна поведінка, підвищується контроль ситуації, увага концентрується на подразнику.

- Спротив – це подальша стадія і виникає за умов, якщо стрес продовжує діяти. Тоді організм починає захищатися від стресу, що призводить до великої затрати «резервного» запасу сил, з максимальним навантаженням на весь організм людини.

- Виснаження – це третя стадія, під час якої подразник продовжує діяти. В цьому разі стрес, як би, «захоплює» людину і може призвести до хвороби.

5. Сором – почуття, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що перечать вимогам моралі (на даній території згідно традиціям та віруванням), принижують гідність особи.

У разі негативних вчинків людина починає відчувати сором за свої випадкові, непередбачені дії. В таких випадках людина починає накручувати себе через те, що оточення буде засуджувати. Людина боїться втратити суспільну особистість. Сором є формою:

- суспільного впливу;
- регуляцією поведінки людей;
- доповнення до тілесних покарань.

Отже, людина переживає сором у таких випадках: коли усвідомлює свій аморальний вчинок; нездатність виявити певні якості в певній ситуації; невідповідність високим вимогам моральних орієнтирів [1].

Отже, вище зазначені чинники, впливають на психологічний стан, що в подальшому відображається не тільки на здоров'ї але й на результатах оперативно-службової діяльності правоохоронців.

Сучасна служба в правоохоронних органах України потребує фізичної та психологічної витривалості. На початковому етапі служби курсанти не достатньо підготовлені фізично і психологічно, що є досить природньо. Психічний розвиток молодого покоління поділяють на 4 основні періоди:

- ранній і дошкільний вік;
- молодший шкільний вік;
- середній шкільний, або підлітковий вік;
- юнацький вік.

Більшість курсантів приходять на службу віком 17–18 років, це є період так званої «юності», а саме старший юнацький вік. У цей період починає формуватися стадія фізичної та психологічної зрілості. Організм сприяє формуванню вмій та навичок праці, спорту, а також вибору певної професії. Здоров'я впливає на формування в юнаків та дівчат самооцінки, впевненості в собі, оптимізму, життєрадісності, активності, поривання до дій, що позитивно впливає на їхню психіку [2].

Більшість курсантів поступають до навчальних закладів із специфічними умовами навчання не підготовленими ні психічно, ні фізично. На них починають діяти певні чинники, як-от:

- Специфічний вплив сучасної праці на особу (призводить до порушення процесу фізичної адаптації даної особи та негативних наслідків на здоров'я, психіки і працездатності).
- Зміна місця та функціональної ролі особи (підвищується рівень відповідальності за результат праці та вимог до психофізичних характеристик: переключення, стійкість, увага, швидкість і точність реакції).
- Забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності служби (обмеження психічними і фізичними можливостями).
- Забезпечення психічної і фізичної надійності курсантів у майбутньому при виконанні службових обов'язків.

Також на курсантів впливає той факт, що з перших днів вони обмежені у вільному

переміщенні (на території), повинні дотримуватися внутрішнього розпорядку дня, проживання в казармі, регламентної діяльності (статути, накази, постанови, розпорядження), що є стресом для самих курсантів на початковому рівні [3].

На другому курсі завершується період адаптації. Курсанти накопичують певний досвід, виявляють самостійність, відчувають впевненість у своїх діях та добре виконують завдання по службі.

На третьому році курсанти мають багатий досвід, що дає змогу сформувати більшість професійних навичок та умінь. Майбутні офіцери усвідомлюють перспективи професії та продовжують навчання.

На четвертому курсі курсантів вважають зрілими особистостями у професійній діяльності. У них вже сформувалися погляди і переконання, необхідні риси характеру та виробилися життєві позиції. Розумовий процес став вагомим.

Тож вікові особливості курсантів впливають позитивно на адаптаційний період під навчання та час несення служби. Психічний стан у курсантів стабілізується та поліпшується з набуттям досвіду в цій діяльності. Навчання потребує не тільки навичок самоконтролю та самооцінки результатів, а й психічної стійкості та витривалості.

Щодо удосконалення психічної підготовки, то згідно досліджень кандидатки психологічних наук О. В. Пристав поєднання ментального тренінгу із силовими вправами забезпечує м'язову релаксацію, яка дозволяє отримати більш високі показники позитивної динаміки психічного стану курсантів. Був здійснений експеримент між курсантами експериментальної групи та контрольної групи. На тренінгу було виявлено, що курсанти експериментальної групи показали себе краще, ніж контрольної групи. Були сформовані якості, такі як твердість характеру, справедливість, строгість, авторитетність [4].

На сьогодні психологи дуже якісно перевіряють психологічний стан працівників органів внутрішніх справ через те, що професія передбачає наявність зброї. Методами, що допомагають визначити рівень конфліктності, є: спостереження, тестові методики, бесіди, анкетування.

В сучасних навчальних закладах вводять для курсантів навчальні дисципліни, як-от: «Конфліктологія», «Психологія етнічних конфліктів», «Стресостійкість», які вивчаються протягом 4 семестрів. На нашу думку, курсанти повинні неодмінно відпрацьовувати навички роботи з психічним матеріалом, а також визначати свій стан конфліктності, агресивності та можливо маркерних чинників посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [8].

Існує ще один фактор впливу на психологічний стан курсантів вищих навчальних закладів МВС – проблема емоційного вигорання працівників силових відомств.

Синдром емоційного вигорання це стан виснаження організму, що виникає у процесі виконання своїх службових обов'язків. Людина переживає глибокі страждання від удаваного відчуття самотності та приреченості. У такому стані важко щось робити, на чомусь зосередитися [8]. Цікаве ствердження висловив вчений В. Франкл, який у своїй моделі зазначає три виміри людського буття: психічний, соматичний, нестичний. Виснаження впливає на самопочуття людини, після чого починає впливати на дії, установки, вчинки, життєву позицію. Такі симптоми впливають дуже негативно на психологічний стан людини та характеризуються відчуттям втрати цінностей і внутрішньою порожнечою. Тому В. Франкл зазначив досліджуваний синдром так званим «вакуумом» [9].

У сучасному світі відбуваються кардинальні зміни в системі освіти у вищих навчальних закладах МВС України. Курсанти під час виконання своїх службових обов'язків набуватимуть особистісні навички. Але не зважаючи на всі позитивні аспекти, з часом будуть розвиватися симптоми емоційного вигорання, а саме: емоційне перенасичення у спілкуванні курсантів та офіцерів, втома, відстороненість, цинічність, зниження мотивації для навчання та служби.

Якщо розглянути особливості освітньої і службової діяльності курсантів, можна виявити основні чинники, що мають вплив на емоційне вигорання.

1. Середовищні чинники, які поділяють на соціально-психологічні, організаційні та на ті, що пов'язані з професійною та освітньою діяльністю.

2. Чинники пов'язані з соціальними факторами, які поділяють соціально-демографічні, соціально-політичні, соціально-економічні.

3. Індивідуальні чинники, з фізіологічними та психологічними факторами.

Аналіз особливостей освітньої та службової діяльності та реакції на синдром емоційного вигорання дає нам зрозуміти всі особливості будь-якого курсанта і динаміку вияву феномена та вплив на професійне становлення майбутнього поліцейського [5].

Тепер можемо остаточно стверджувати, що синдром емоційного вигорання розвива-

ється поступово та характеризується низкою ознак, вони виявляються тільки комплексно. Особливості освітньої і службової діяльності у закладах вищої освіти МВС України потребує саме профілактичних заходів щодо запобігання емоційного вигорання в курсантів [6].

Слід зазначити, що процес навчання курсантів не повинно бути досить перенасичене прямолінійними підходами, що також сприяє вигоранню. Тобто такі дисципліни як спеціальна фізична, вогнева та тактико-спеціальна підготовки повинні нести постійні новачії у процесі навчання. Наприклад, відпрацювання навичок перевірки приміщень, затримання «злочинців», відбиття нападу на наряд, повинні впроваджуватися в якості квестів зі змагальними підходами та з використанням сучасних засобів імітації зброї, мультимедійних пристроїв, звукового супроводження «вогневого контакту». Викладачі повинні мати певні оперативно-бойові навички та вміння викладати ці «стрес-дисципліни». Постійно залучатись на цільові підвищення кваліфікації із залученням фахових іноземних та вітчизняних тренерів.

Висновки. Психічний стан є відображенням ситуації конкретної особистості у вигляді стійкого цілісного синдрому. Динаміка психічної діяльності виражається у вигляді переживання та нетипової поведінки певної особи. Перед безпосереднім початком поліцейської служби психологічна готовність має головне значення, оскільки вона забезпечує основу для систем психологічної підтримки і може зменшити ймовірність розвитку побічних реакцій на стрес.

На стадії відбору майбутніх курсантів психологи та інші спеціалісти повинні допомагати абітурієнтам в усвідомленні того, куди вони йдуть, навіщо їм це і які можливі наслідки «хибного» вибору. Доречним було б додаткове вивчення таких питань як особиста мотивація, службовий стрес і реакція, перша психологічна допомога після травматичних подій, саморегулювання та самопомога, вплив ЗМІ та ін. Подібні дії забезпечать більший відсоток психологічно підготовлених курсантів, які не відсіюються через декілька років роботи в лавах Національної поліції України.

Список використаних джерел

1. Чудик А., Ткаченко І. Фактори психологічного впливу на формування морально-вольових якостей у прикордонників під час проведення занять з фізичного виховання. URL : https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/sbirmik_1_2018_pdn.pdf.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с. URL : <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL : <http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf4>.
4. Пристав О. В. Обоснование корректировки содержания подготовки специалистов рукопашного боя в системе физической подготовки вооруженных сил. Ученые записки. 2014. № 12 (118). URL : <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-118-2014/p168-174.pdf>.
5. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. URL : https://nuou.org.ua/assets/journals/visnyk_nuou/v-nuou-38-2014.pdf.
6. Гіренко С. П. Сучасні шляхи підготовки курсантів – майбутніх психологів органів внутрішніх справ до діагностики конфліктних явищ в професійному середовищі. URI : <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1200>.
7. Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Менделевич В. Д., Прохоров А. О. Психология состояний : учеб. пособие ; под ред. проф. А. О. Прохорова. URL : https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj.variant.pdf.
8. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : Дніпропр. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник ; пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с. URL : <http://lib.ru/DPEOPLE/frankl.txt>.

Надійшла до редакції 06.06.2021

References

1. Chudyk, A., Tkachenko, I. Faktory psicholohichnoho vplyvu na formuvannya moral'no-vol'ovykh yakostey u prykordonnnykh pid chas provedennya zanyat' z fizychnoho vykhovannya [Factors of psychological influence on the formation of moral and volitional qualities in border guards during physical training classes]. URL : https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/sbirmik_1_2018_pdn.pdf. [in Ukr.]
2. Kostyukevych, V. M. (2007) Teoriya i metodyka trenuvannya sportsmeniv vysokoyi kvalifikatsiyi [Theory and methods of training highly qualified athletes] : navch. posib. Vinnytsya : «Planer», 273 s. URL : <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>. [in Ukr.]

3. Hryn' O., Voronova V. Systema psikhologichnoho zabezpechennya pidhotovky sport-smeniv yak problema suchasnoyi psikhologii sportu [The system of psychological support for the training of athletes as a problem of modern sports psychology] / Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya i sportu Ukrainy. URL : <http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf4>. [in Ukr.]
4. Pristav, O. V. (2014) Obosnovaniye korrektyrovki soderzhaniya podgotovki spetsyalistov rukopashnogo boya v sisteme fizicheskoy podgotovki vooruzhennykh sil [Rationale for adjusting the content of training of marcial arts specialists in the system of physical training of the armed forces]. Uchyonyye zapiski. № 12 (118). URL : <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-118-2014/p168-174.pdf>. [in Ukr.]
5. Larionov, S. O., Makarenko, P. V. Psykhichni stany lyudyny yak predmet empirychnoho doslidzhennya u psikhologii [Mental states of man as a subject of empirical research in psychology]. URL : https://nuou.org.ua/assets/journals/visnyk_nuou/v-nuou-38-2014.pdf. [in Ukr.]
6. Hirenko, S. P. Suchasni shlyakhy pidhotovky kursantiv – maybutnikh psikhologiv orhaniv vnutrishnikh sprav do diahnozyky konfliktnykh yavlyshch v profesiynomu seredovyshchi [Modern ways of training cadets - future psychologists of internal affairs bodies to diagnose conflict phenomena in professional environment]. URI : <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1200>. [in Ukr.]
7. Valyullina, M. Ye., Gabdrejeva, G. Sh., Mendelevich, V. D., Prokhorov, A. O. Psikhologiya sostoyaniy [Psychology of conditions] : ucheb. posob. / pod red. prof. A. O. Prokhorova https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj.variant.pdf. [in Ukr.]
8. Nedrya, K. M. (2020) Stresostyikist' u roboti politseys'koho [Stress resistance in the work of a police officer] : navch.-prakt. posib. Dnipro : Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav. 124 s. [in Ukr.]
9. Frankl, V. Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning] : sbornik ; per. s angl. i nem. M. : Progress, 1990. 368 s. URL : <http://lib.ru/DPEOPLE/frankl.txt>. [in Ukr.]

ABSTRACT

Andriy Tokar, Eduard Hohovskyi, Yevhen Bardin. Improvement of psycho-physical condition of students during tactical-special training. A person's mental state is a state of emotional saturation that occurs under the influence of certain life circumstances, health or other factors that a person encounters. This state means: emotion, euphoria, anxiety, pleasure-dissatisfaction, apathy-inspiration, vigor-fatigue and others. There are description and analysis as research methods in publication. The material for research are Ukrainian scientific articles, journals and publications of researchers in the field of activity. Mental state acts as a reflection of the specific situation of a particular person in the form of a stable holistic syndrome. The dynamics of mental activity is expressed in the form of experience and abnormal behavior of the person. Modern service in the law enforcement agencies of Ukraine requires physical and psychological endurance. Today, psychologists check the psychological state of law enforcement officers very well because the profession requires weapons. This is the right decision on the part of the state. Methods that help determine the level of conflict are: observation, test methods, interviews, questionnaires. As for the stage of selection of future cadets, psychologists and other specialists must instill in applicants understanding and provide a constant question: where is the person going, why there and the possible consequences of "wrong" choice.

The scientific work aims to analyze the mental state of cadets and find ways to improve it at the stages of selection in higher education institutions to enter the protection of public order in the ranks of the National Police of Ukraine. Investigate how the mental state of the individual can affect the future activities of cadets. Such actions will increase the percentage of psychologically trained cadets who will not be eliminated after several years of work in the National Police of Ukraine.

Keywords: *mental state, psychological training, mental processes, military psychology, emotional burnout syndrome, foreign experience.*