

УДК 351.74+159.98
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/627-628

Анастасія ЗАВАДСЬКА
старший викладач кафедри
психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
Університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СПІВРОБІТНИКІВ МВС

У професійній діяльності працівників правоохоронних органів можуть виникати різні види екстремальних ситуацій. Потрапивши в екстремальні умови, кожен працівник правоохоронних органів переживає великі, а подекуди й граничні навантаження, спостерігаючи за всім, що відбувається, і виконуючи необхідні професійні дії. Він оцінює ситуацію, 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. Те, що відбувається в його психіці, неминуче відбивається на якості професійних дій працівника, причому неоднозначно.

Екстремальні умови та небезпечні ситуації викликають стрес. Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Провідний спеціаліст у галузі стресу Л. Кітаєв Смик запропонував розуміти стрес як неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для людини впливах, які є для неї значущими. Зокрема, Г. Сельє виділив три стадії протікання стресового процесу (адаптаційного синдрому):

Стадія 1. Тривога. На цій стадії організм стикається з різноманітними екстремальними факторами середовища й намагається пристосуватися до них. При цьому опір організму спочатку знижується, а потім вмикаються захисні механізми психіки.

Стадія 2. Резистентність (адаптація, опір). На цій стадії відбувається адаптація до нових умов за рахунок напруги функціонуючих систем організму. Спостерігається сильне фізіологічне збудження, стійкий опір дії стресора.

Стадія 3. Виснаження. Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. Виявляється неспроможність дій захисних систем та зростання порушень узгодженості життєвих функцій.

Ознаками стресу є:

- дратівливість;
- неухильність і зниження працездатності;
- діарея (через зміну гормонального фону підвищується рухова активність кишечника);
- підвищення артеріального тиску і почастищення серцевих скорочень;
- м'язова напруга в ділянці голови, шиї, плечей і спини;
- нудота;
- підвищена пітливість;
- відчуття жару або холоду.

Зокрема, Ф. Василюк запропонував наступну класифікацію стресогенних ситуацій:

- ситуації, які загрожують втратою ресурсів (ситуації загрози);
- ситуації, пов'язані з фактичною втратою ресурсів (ситуації втрати);
- ситуації, в яких відсутнє адекватне відшкодування витрачених ресурсів, коли вклад особистих ресурсів для досягнення бажаного результату значно перевищує отриманий результат.

Реакція на стрес може викликати ступор (заціпеніння).

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Відбувається після дуже сильних нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насилля), коли людина затратила

стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження. Так як контакт з навколишнім світом відсутній, потерпілий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.

Основні ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);
- «застигання» у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів.

Дуже важливо допомогти людині вийти зі ступору, бо її організм знаходиться у великій напрузі, це може спровокувати хвороби серечно-судинної системи.

Афект-короточасний емоційний стан, який виникає у відповідь на раптову зміну важливих для людини життєвих обставин, супроводжується змінами у функціонуванні внутрішніх органів і різко вираженими руховими проявами.

Основними ознаками стану афекту є :

- хаотична рухова активність, гримаси;
- дезорганізована поведінка;
- раптовість явища;
- виснаження на рівні психіки та тіла;
- вибухові, буйні емоції;
- несвідомість та безконтрольність.

Фрустрація – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню особистісно значимої мети. Ступінь її вираженості залежить від сили протидії зовнішніх (об'єктивних) чи внутрішніх (суб'єктивних) обставин.

Зазвичай таке розчарування є тимчасовим і зникає зі зміною обставин.

Виділяють такі типи фрустрації:

Особиста фрустрація;

- Фрустрація тиску;
- Фрустрація через оточення;
- Фрустрація відповіді;
- Конфліктна фрустрація;
- Фрустрація через брак ресурсів.

Ознаки фрустрації:

- Напруженість;
- Тривожність;
- Почуття розчарування;
- Почуття безвиході.

Для подолання наслідків стресу, обов'язковим є вчасне ресурсування працівників правоохоронних органів. Ресурсами можуть бути:

- Відпочинок та повноцінний сон;
- Різні види хобі;
- Медитація та вправи на релаксацію;
- Застосування творчих здібностей у різних видах роботи;
- Психологічна підтримка;
- Легкі фізичні навантаження.

1. 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.

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

3. URL : <https://zkol.org.ua/?p=18796>.

4. URL : <https://psychologer.com.ua/stres-vyznachennia-vydy-symptomy/>.

5. URL : <https://www.psykholoh.com/post/%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD-%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83>.