

Міністерство внутрішніх справ України
ДНПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

К. М. Недря

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Навчально-практичний посібник



Дніпро
2020

УДК 153.96:351.74

Н 42

*Рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (протокол від 22.10.2020 № 2)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Горяченко Р. І. – начальник Управління дотримання прав людини Національної поліції України, полковник поліції;

Обушенко О. М. – начальник управління по роботі з персоналом центрального органу управління Служби судової охорони, доктор юридичних наук, професор, полковник служби судової охорони;

Шинкаренко І. О. – доцент кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.

Недря К. М.

Н 42 Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник / К. М. Недря. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.

ISBN 978-617-7665-22-8

Висвітлено базові питання теорії та практики професійних стресів у роботі працівників поліції, а також заходи щодо підвищення рівня їхньої стресостійкості.

Рекомендовано для поліцейських, а також педагогів-психологів, які викладають у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку фахівців для Національної поліції України та забезпечують першопочаткову підготовку, підвищення кваліфікації й спеціалізацію співробітників.

ISBN 978-617-7665-22-8

© Недря К. М. , 2020
© ДДУВС, 2020

ЗМІСТ

Вступне слово	4
Розділ 1 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ СТРЕСУ	7
1.1. Поняття стресу	7
1.2. Природа стресу	8
1.3. Класифікація стресів	14
Завдання для контролю знань	19
Розділ 2 СТРЕС У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО	20
2.1. Стресогенні фактори в роботі поліцейського	20
2.2. Особливості стресів у роботі поліцейських	25
2.3. Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР/PTSD)	42
Завдання для контролю знань	54
Розділ 3 ДОПОМОГА ПІД ЧАС СТРЕСУ	55
3.1. Ресурси стресостійкості та адаптація до стресів	55
3.2. Перша психологічна допомога в подоланні стресів	62
3.3. Профілактика стресів	77
Завдання для контролю знань	87
Приклади сценарних завдань	88
Додатки	99
Список використаних та рекомендованих джерел.....	115

ВСТУПНЕ СЛОВО

Досить часто, шановний читачу, нам здається, що нас оточують цілком зрозумілі речі, якими, власне, ми й керуємо. Оскільки ми і лише ми маємо змогу управляти нашими словами, діями, емоціями, життям. Ми в цьому переконані. Бо нас так вчать із самого народження. І так відбувається до тих пір, поки ми не стикаємося з чимось, що ставить перед нами або перед оточенням питання щодо нашої адекватності та контролю над собою. Бувало таке? Упевнений, що бувало. І кожного такого разу це лякає знову і знову, нашттовхуючи на думку, що далеко не все ми про себе знаємо, а подекуди певні думки чи дії взагалі лякають настільки, що відбивають будь-яке бажання пізнавати себе далі. Здебільшого так відбувається під час кожного важкого життєвого випробування або в разі якоїсь позаштатної, неочікуваної та екстремальної ситуації (хоча цей перелік не є вичерпним і може довго продовжуватись). І такі ситуації, як і наш стан, ми називаємо **стресом**, чітко відмежовуючи «до» та «під час», апелюючи саме до цього стану за потреби виправдатися за якісь вищезгадані неадекватності. І це типово для кожної людини, але є професії, синонімом яких, власне, і є це слово, а мірилом успішності людини в них є можливість до нього адаптуватися! Такою професією і є професія **поліцейського**.

Отже, **що таке стрес?** І що ви про нього знаєте? Майже кожен поліцейський відповість на це запитання однаково: «Я знаю про нього майже все, бо стрес і є моя робота!» Але можу точно сказати, що це лише слова, які за емоційністю сказаного точно не передають професійної підготовленості в цьому питанні, меж якої просто не існує. Важко не погодитися з тим, що рівень стресостійкості у співробітників правоохоронних структур суттєво вищий, ніж у пересічних громадян.

Чудову характеристику професії з точки зору різних факторів стресу поліцейського надав шериф міста Мілуокі Д. Кларк, штат Вісконсин, США:

«Не поліцію потрібно перевиховувати, а суспільство. Ми переросли в крикливе, кероване мобільними гаджетами, вульгарне, несумлінне суспільство, яке не несе жодної відповідальності і завжди переконане, що "винна інша людина", "ви мені зобов'язані". Суспільство, у якому діти виховуються без жодних обмежень, знань чи турботи про громадянське суспільство та особисту відповідальність» [112].

«Коли офіцер каже "Підніми руки," це означає: підніми руки! Не шукайте щось там у кишені, на колінах, на сидінні. Поліцейські – це чийсь сини й дочки, батьки й матері, брати й сестри. Вони чорні, білі й коричневі, різної раси, різних етносів, різних віросповідань, чоловіки та жінки, усі вони серед нас. Вони бачать найгіршу сторону людства ... зґвалтованих дітей, криваві понівечені тіла жертв дорожньо-транспортних пригод, знівечені частини людського тіла, закривавлених та побитих жертв, вбивства ... день у день» [там само].

«Вони працюють у святкові дні, поки ми з сім'ями проводимо час за столом і куштуємо святкові страви. Часто вони пропускають шкільні заходи своїх дітей, дні народження, ювілеї, усі ті особливі події, які ми сприймаємо як належне. Вони працюють за будь-якої погоди, у небезпечних умовах, за відносно низьку оплату» [там само].

«Вони мають широку підготовку, але пам'ятайте: вони перш за все люди. Коли на них здійснюються численні атаки, вони стають надто чутливими, вони стають мішенями. Коли офіцери поліції зустрічають різних людей, у різних ситуаціях, чи під час зупинки транспортного засобу для перевірки документів, чи під час вуличних протистоянь, чи навіть під час арешту, Ви, шановні пані та панове, посадовці та поважні персони, зрештою, просто громадяни, також несете пряму відповідальність, щоб ситуація не вийшла з-під контролю» [там само].

Усе вищезазначене шерифом Кларком і є тим, що дозволяє поставити знак «дорівнює» між словами «поліцейський» та «стрес». Але навіть така характеристика показує односторонність сприйняття цього стану як виключно негативного. Адже є і має бути позитив. Хіба це не стрес, коли поліцейський рятує дитину чи звільняє заручника? Чи не стрес це, коли завдяки накладеному поліцейським турнікету людина залишається живою? Хіба не створює хвилю позитивних переживань проста ситуація, коли ти просто встиг на виклик за проханням про допомогу? Це все теж є стресом.

Автор посібника не ставив собі за мету на його сторінках зробити якийсь відкриття, але на правах людини, яка має значний досвід участі в бойових діях, відчула на собі, осмислила та подекуди опанувала певні сторони стресу, що в подальшому відобразилося на розробці та викладанні курсу «Стресостійкість» для різних силових структур, він точно може надати систематизовані поняття та уявлення не лише про сам стрес, а й про його виникнення, природу, вплив на роботу поліцейського, як і надати конкретні поради, що робити, аби стрес перестав заважати, фактично поставивши його на службу собі. Адже часто лякає сама невідомість, як і безпорадність у ній. І тут слід пам'ятати, що в кожній

критичній ситуації ти не підіймешся до рівня власних очікувань, а опустишся до рівня власної підготовки.

У посібнику викладено теоретичні аспекти поняття стресу та подано практичний інструментарій для роботи з ним – заходи профілактики, самоконтролю, психологічної допомоги з метою забезпечення успішного виконання власних службових обов'язків та мінімізації психологічних втрат.

Цей посібник – чудовий ресурс знань про стрес для тих, чия робота, за їхнім власним переконанням, і є стрес – поліцейських. Він буде цікавим та корисним і для широкого кола фахівців у структурі Національної поліції України, а також суміжних органів, діяльність яких безпосередньо пов'язана зі схожими видами психологічних викликів та навантажень. Але все ж таки передусім це посібник для тих, повага до кого в автора є безмежною, – звичайних поліцейських, завдяки яким автор і набував своїх знань.

Автор висловлює щире подяку всім тим, хто добровільно вдягав, вдягнув або ще вдягне однострій, пожертвувавши як мінімум частиною власних свобод та взявши на себе обов'язки...

Чесць маю!

Розділ 1 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття стресу

Розуміння того, що стрес не настільки простий, як видається на перший погляд, приходиться вже під час намагання подати його визначення. Задаючи в будь-якій аудиторії з теперішніми чи майбутніми поліцейськими (навіть якщо це просто будуть пересічні громадяни) запитання «Як ми можемо визначити поняття стресу? Що це таке?», можемо почути незліченну кількість варіантів, серед яких будуть і складні багаторівневі, і досить спрощені. Серед найбільш розповсюджених, які мені доводилося чути, можу згадати такі:

1. «Це моя робота!»
2. «Дискомфорт».
3. «Вихід поза зону власного комфорту».
4. «Відчуття небезпеки».
5. «Погані для нас події».

І надалі все продовжується в цьому ж дусі. Перше, на що я завжди звертаю увагу, так це на виключно негативне забарвлення більшості визначень, а також на їхнє суттєве спрощення в розумінні поняття стресу. Немає єдності в наданні визначення цьому поняттю і в середовищі науковців і практиків, оскільки кожен із них підкреслює, на його думку, найбільш суттєву його сторону, у той же час це демонструє широту й комплексність цього поняття.

Проаналізувавши визначення, наявні в науковій літературі та публікаціях (деякі з них розміщені в переліку використаних джерел), можемо об'єднати їх у декілька груп, які тлумачать поняття стресу як:

- **реакцію (комплекс реакцій) організму** на різні за характером подразники (Г. Сельє, Ж. Годфруа, О. Н. Полякова);
- **особливий вид емоціогенних ситуацій**, у яких можуть з'явитися порушення адаптації (П. Фресса);
- **вимоги до адаптивних здатностей людини** (Д. Фонтана, Д. Л. Гібсон, Дж. Грінберг);
- **процес взаємодії між людиною і зовнішнім середовищем** (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Купер, Ф. Дейв, М. О'Драйсколл);

- **особливий функціональний, психологічний та фізіологічний стан організму** (М. Фогіел, Р. С. Немов, Н. П. Фетіскін, В. В. Суворова, А. Г. Маклаков);

- **психічне або фізичне напруження**; стрес як причина погіршення фізичного й психічного здоров'я (Л. А. Кітаєв-Смик, Ю. І. Александров, А. М. Колман).

Безумовно, наукові визначення є найбільш повними й прийнятними, однак, із точки зору їх практичного використання та розуміння, вони надто перевантажені. Тому в контексті нашого спілкування на сторінках цього посібника пропонуємо користуватися та тримати в голові визначення, яке є зовсім не науковим, але при цьому достатньо простим для розуміння задля отримання та вбудовування в нього подальших знань.

СТРЕС (англ. *stress* – навантаження, напруга) – це **стан підвищеної напруги організму, викликаний дією тих чи інших факторів.**

Як можемо бачити, поняття досить розмите, проте воно конкретизується шляхом розкриття його елементів у факторах стресу, його причинах, видах і типах тощо. Надалі це і буде зроблено.

На цей момент ми просто маємо його прийняти й запам'ятати.

1.2. Природа стресу

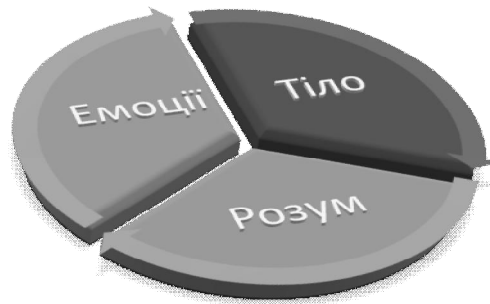
Аби зрозуміти природу стресу, ми маємо приблизно уявити всі фактори (**стресори**), які можуть викликати наш стрес. Уявили? Сумніваюся. Оскільки їхня кількість важко піддається підрахунку. Так, причиною стресу може бути навіть (здавалося б) незначний подразник. Наприклад, просто яскраве світло, яке і так не надто приємне оку, а якщо ми кажемо про втомлені очі, то воно буде нестерпним, роблячи таким самим і стрес. Подібним фактором може бути простий нежить, оскільки через нього ми й відчуватимемо підвищену напругу в низці різних сфер (навіть у соціальній – через дискомфорт під час спілкування з іншими), або тривога через відсутність зв'язку з кимось із близьких, які перебувають у від'їзді. А також багато інших більш суттєвих факторів, які, відповідно, викликають і більш суттєві стреси.

Отже, поділити вищевказані фактори простіше за все на:

- **зовнішні**;
- **внутрішні**.

Завдяки цьому ми суттєво звужуємо похідні стресу, а вже інші класифікації факторів визначають різні види стресу, про що більш детально поговоримо в наступному підрозділі.

Окрім факторів стресу, найбільш яскравою демонстрацією природи стресу є його прояви у трьох **функціональних сферах** життєдіяльності людини, а саме:



Тепер більш детально щодо них:

1. Тілесна, або фізіологічна сфера – це прояви стресу через реакції нашого тіла. До таких можемо віднести:

- **температуру тіла (підвищення чи пониження);**
- **артеріальний тиск (підвищення чи пониження);**
- **темп серцебиття;**
- **реакції шлунково-кишкового тракту;**
- **спазми м'язів (тремори, нервові тики);**
- **потовиділення;**
- **пігментацію шкіри;**
- **інші прояви.**

Цей перелік теж можна продовжувати довго, оскільки такі реакції є не лише узагальненими, але й носять індивідуальний характер. Ключовим знанням у розумінні фізіології стресу має бути те, що під час його виникнення наш організм підвищено генерує так звані **гормони стресу** – **адреналін, норадреналін, кортизол**, які і викликають реакції організму на стрес, і демонструють саме стан його підвищеної напруги.

2. Розумова сфера, що демонструє активізацію або, навпаки, уповільнення чи блокування розумових реакцій людини. До таких реакцій належать:

- **порушення логіки;**
- **порушення (відсутність) концентрації уваги;**

- порушення (відсутність) координації;
- уповільнення (гіперактивація) реакцій (міміка, жести, мова);
- порушення пам'яті;
- порушення сну;
- інші реакції.

Найбільш інформативно й показово можемо побачити зазначені прояви під час спілкування з особою, яка перенесла або перебуває у стані стресу.

3. Емоційна сфера, яка візуально найбільш яскраво демонструє перебування людини у стані стресу. Емоційних проявів може бути дуже багато, але я виділив би три ключові групи:

- відсутність емоцій;
- надто бурхливе (більше ніж зазвичай) демонстрування емоцій;
- невідповідність емоцій ситуації.

Якщо з першими двома групами все зрозуміло, то стосовно третьої необхідно зробити деякі пояснення. Так, під невідповідністю емоцій я розумію дві найбільш розповсюджені ситуації, які відомі нам як:

- «недоречна посмішка» – сміх або посмішка людини у трагічній або напруженій ситуації (втрата близької людини, травмування та ін.);
- «сльози радості» – сльозовиділення під час радісних життєвих моментів (народження дитини, весілля, виграш великої суми грошей).

Причому якщо другий варіант сприймається як прийнятний і загалом схвалюється у суспільних оцінках, то перший – ні. Він лякає і є маркером неадекватності у суспільній думці. Хоча обидва вони є демонстрацією того, що рівень гормонів, а отже, і стресу, в організмі людини зашкалює, і вона потребує його зниження (це необхідно контролювати, оскільки за наявних проблем зі здоров'ям стан людини може значно погіршитися та навіть скінчитися лікарняним ліжком або і взагалі моргом) (Додатки В, Г).

Окремо, на наш погляд, слід виділити соціальну сферу прояву стресу, яку яскраво видно через асоціальну, маргінальну та девіантну поведінку людини (усвідомлену чи неусвідомлену).

Слід відзначити, що з динамікою сучасного життя соціальні стресори все більше й більше впливають на кількість, протяжність і глибину стресів у людей. Так, нові моделі життя, соціальної поведінки та розподіл соціальних ролей можуть бути безпосередніми причинами суттєвого

зростання рівня суїцидів (наприклад, у Японії).

Серед найбільш розповсюджених соціальних причин стресів виділяють [73]:

- нові моделі соціальних відносин, орієнтовані на усамітнення;
 - нові форми психологічної амортизації;
 - зросла тривалість життя;
 - потужний вплив мас-медіа;
 - значно зросла швидкість життя та щільність подій;
 - емоційні зв'язки стають усе більш поверхові;
 - переважання кліпового мислення над логічним;
 - відбувається масова урбанізація;
 - принципово нове життя – віртуальне – стає домінантним;
 - проживання більшої частини усвідомленого життя у фоновій тривозі;
 - нові моделі відчуття вини та сорому;
 - нове розуміння моралі;
 - тотальна адинамія;
 - зміна харчування в бік заміників натуральних продуктів;
 - тотальна стимуляція прагнень і досягнень;
 - стимуляція нарцисизму;
 - інформація розвивається настільки бурхливо, що «ми дурніємо кожного ранку...»;
 - уся інформація оцифровується, стає масово доступною й низько запитуваною;
 - проживання зміщується в матричні субкультури;
 - презентація себе стає основою поведінки;
 - проживання в багатопольному світі ставить нові вимоги до психологічної гнучкості та пружності;
 - цінність вищої освіти як навчання послідовному мисленню стає мізерною;
 - зростає емоційний дрейф у житті пересічної людини, а звідси – прийняття рішень на основі емоційної когніції та емоційної пам'яті;
 - життя сприймається як серія транзакцій;
 - еволюція людини відбувається в бік підвищеного запиту до лімбічної системи мозку та зменшення запиту до м'язової системи.
- Безумовно, важливими суспільними стресорами також є політична, соціальна й економічна ситуація, а також наявність/відсутність етнічних, національних, збройних та інших конфліктів.**

Важливим елементом природи стресу є стадії протікання.

Уперше стадії стресу описав ендокринолог Ганс Сельє 1936 року, що в подальшому було покладено в основу відомої концепції адаптаційного синдрому (*General adaptation syndrome – GAS*). Зазначені стадії вже вважаються класикою у відповідних професійних працях, але звернення до них у жодному разі не може бути зайвим.

Отже, на **першій стадії** дії стресора, яку ми назвемо **стресовою (реакцією тривоги)**, відбувається активізація захисних механізмів. Активно починають продукуватися катехоламіни і кортикостероїди, що на фізіологічному рівні мотивують та налаштовують організм до відповідних дій. Саме Сельє довів, що найголовнішим гормоном стресу в людини є кортизол, який відповідає за адаптацію організму до стресу.

На початку цієї фази фіксується незначне зниження активності, що демонструє те, що опір ненадовго зменшується, допоки організм налаштовується на протистояння, збираючи до купи свої сили. Але як тільки починається виділення кортизолу, рівень спротиву підвищується, збільшуючи тим самим і працездатність організму. Характерною особливістю цієї стадії є суттєвий рівень такої емоції, як тривога, що й визначила назву самої стадії. Зважаючи на великий рівень тривоги, на фізіологічному рівні ми можемо відчувати типові для її дії прояви – прискорене серцебиття, частота дихання збільшується, з'являються тремтіння в кінцівках, тремори, тики, погіршуються процеси травлення, а також може виникати тунельне бачення.

Друга стадія називається стадією **опору, або адаптації**, оскільки в цей час організм задіює адаптаційні механізми з метою ще більшого пристосування до нових умов стресу, а також збільшення власної працездатності. Це пов'язано із суттєвим збільшенням різного роду ресурсів організму та енергії. При цьому зникають ознаки тривоги. Ця стадія характеризується високим рівнем психоемоційного напруження.

Також під час цієї стадії суттєво зростає стійкість та протидія організму до подразників. У людини активізується розумова та м'язова діяльність, суттєво зростають вольові показники та бажання здолати обставини або ситуацію, яка створює для неї стрес. Якщо дія стресора на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

На **третій стадії** організм виснажується, особливо коли дія стресу занадто тривала або існує досить часта його повторюваність. На цій стадії енергія, яка спрямовувалася на адаптацію, уже витрачена, а сам організм у край виснажений. Здатність і можливості спротиву суттєво зменшені та майже не відчуються. Результатом такого стану можуть бути виснаження, спустошення, послаблення імунітету, соматичне за-

хворювання або і взагалі летальні випадки. Уникнути цього можна, лише сподіваючись на допомогу і звертаючись по неї і якщо вона буде надана вчасно. На цій стадії знову з'являється відчуття тривоги, яке вже віщує загибель організму.

Загалом теорію Ганса Сельє називають фізіологічною. Вона заснована на теорії гомеостазу. Відповідно до неї стрес розглядають як процес/фактор, що порушує встановлену хитку рівновагу співіснування організму та середовища. Базовою характеристикою стресу Сельє вважав його тривалість і стійкість.

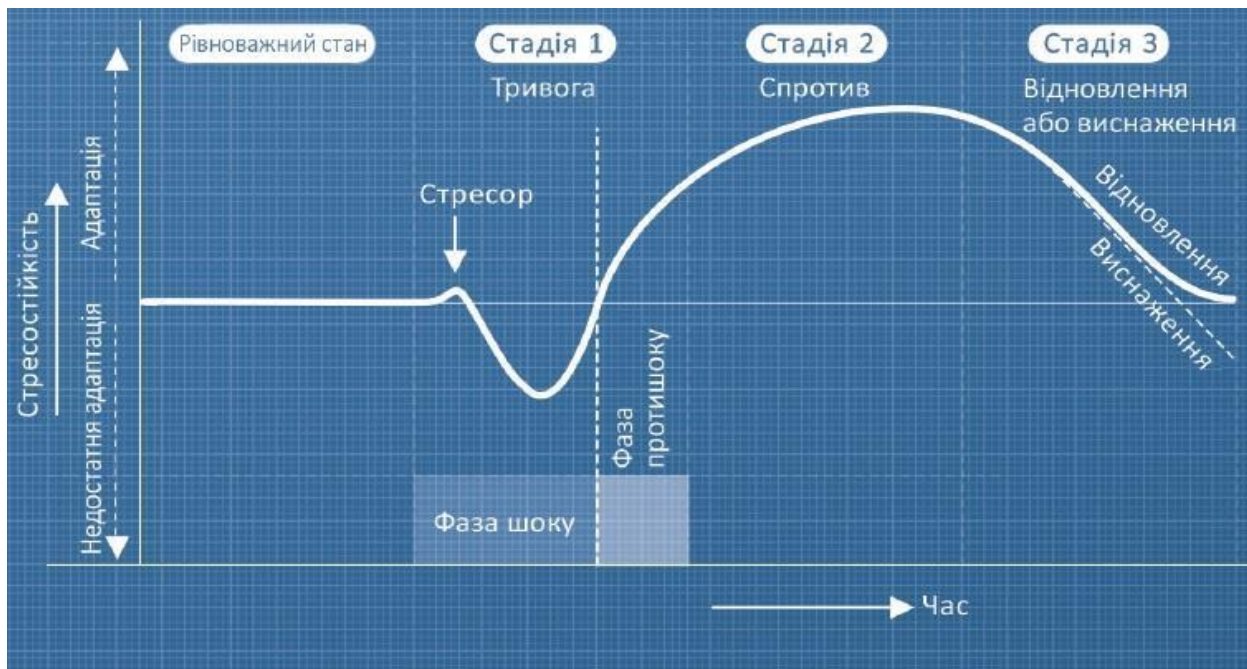


Рис. 1. Схема розвитку стадій стресу

Підсумком для розуміння природи стресу має бути усвідомлення його можливих наслідків у випадку ігнорування необхідності вжиття заходів для виходу з нього, інакше він фактично залишається в тілі й може проявитися як симптоми на все тих же фізичному, розумовому або емоційному рівнях.

Важливо знати про власні реакції на стрес, щоб вчасно помітити зростаючу всередині напругу. Це найбільш дієвий шлях, адже **ніхто не знає вас краще ніж ви самі**.

Т. Кокс виділив п'ять категорій можливих наслідків стресу [57]:

1) **суб'єктивні** – занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою, низька самооцінка і т. д.;

2) **поведінкові** – схильність до нещасних випадків, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, надмірне споживання їжі, паління, імпуль-

сивна поведінка;

3) **пізнавальні** – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо;

4) **фізіологічні** – збільшення рівня глюкози в крові, підвищення частоти серцебиття й артеріального тиску, розширення зіниць, почергове відчуття то спеки, то холоду;

5) **організаційні** – абсентеїзм, низька продуктивність, незадоволення роботою, зниження організаційної старанності й лояльності.

Усі ці ознаки підвищують ризик розвитку невротичних і психосоматичних захворювань і взагалі смерті.

І тут варто пам'ятати, що турбота про власне здоров'я – виключно наша потреба й необхідність, оскільки ми втрачаємо цінність для інших разом із втратою її для себе.

1.3. Класифікація стресів

Зважаючи на безліч наявних стресорів, пропонуємо в цьому підрозділі спинитися лише на тих класифікаціях стресів, які є найбільш зрозумілими, вживаними й типовими для пересічної людини та поліцейського зокрема.

Першою з таких класифікацій розглянемо вже згадуваний поділ стресів на **негативні** й **позитивні**. Так, ви все правильно прочитали – позитивні. У цьому є елемент підступності для людського поверхового сприйняття стресів, як і загалом реальності. Зазвичай слово «стрес» у нашому словнику означає лише щось негативне, яке не несе нічого доброго, а для позитиву в нас є зовсім інші слова – «радість», «гарні емоції», «щастя», «ейфорія» тощо. Але насправді це лише синоніми. Синоніми до слова «стрес», лише позитивного. Емоції різні, а внутрішня суть і гормональне забарвлення схожі.

За цією класифікацією стреси правильно називаються:

1. **Еустрес** – стрес, викликаний позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати.

2. **Дистрес** (від англ. distress – виснаження, нещастя, біда, горе) – викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

Прикладами таких стресів можуть бути: відпустка – еустрес, хвороба – дистрес.

Для наступної класифікації використовують критерій реальності сприйняття стресів. Відповідно до нього виокремлюють:

1. **Реальний стрес** – реальна небезпека або подразник для людини, яку/який можна відчутти органами чуттів. Це цілком може бути щось гостре, холодне, гаряче або просто тактильно неприємне. Також ми можемо отримати стрес від яскравого світла або окремих запахів, які завжди викликають у нас певні реакції (трупний запах, запах крові), та ін.

2. **Фантомний стрес** – це уявна небезпека, яку ми собі надумали (страх перед важливою розмовою, негативне уявлення свого майбутнього, фобії тощо).

І знову в цьому випадку чітко показано людське сприйняття: реальні стреси ми стресами й називаємо, а ось фантомні – ні. Для нас вони лише «інтуїція», «шосте чуття», «чуйка», «уява» тощо.

Сьогодні дослідники виділяють також **соціальний і професійний стрес**, таким чином віддаючи данину сучасним тенденціям розвитку суспільства та змінам життя.

Соціальний стрес пов'язаний із переживанням критичних життєвих ситуацій, багато з яких є по-справжньому драматичними й завдають психічних втрат і травм (втрата близьких, соціальні кризи, віддаленість від сім'ї і друзів та ін.). Фахівці вважають, що саме соціальний стрес найбільш небезпечний, оскільки він є загрозою фізичному, психологічному та психічному здоров'ю.

Наявність великої кількості напружених ситуацій у професійній діяльності сучасної людини, їхня динаміка та інтенсивність призвели до виявлення такого різноманітного феномена, як **професійний стрес**. Сьогодні наслідки професійного стресу виявилися настільки негативними для здоров'я працівника, що цей вид стресів було виокремлено в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (**МКХ-10**).

Найбільш важливою є класифікація стресів залежно від їх тривалості, а також можливостей та часу самостійної адаптації до них. У межах цієї класифікації виділяються три типи стресів:

1. **Короткостроковий** – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Загалом є цілком звичним і не викликає труднощів в адаптації, яка триває від кількох годин до кількох днів. Людина самостійно долає стрес, без сторонньої допомоги.

Наприклад: конфлікт із начальником/командиром, запізнення на службу, брудна сорочка, екстремальна розвага, побачення. У службовій діяльності – спілкування з безхатченком або недоглянутою дитиною.

Період адаптації – швидкий, можливо, середній за тривалістю.

2. Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями. Це свого роду межа, до якої умовно все гаразд, а після – зовсім ні. Критичні стреси безпосередньо пов'язані з певними психотравматичними подіями або системністю дії певного стресора. Такі стреси мають чіткі й тривалі прояви в тілесній, розумовій або емоційній сферах, що стає помітним для людини або її оточення. У неї з'являється дратівливість, агресивність. Такий стрес може вимагати адаптації протягом кількох місяців, і вона має бути системною й контрольованою. Самостійна адаптація можлива, але велика можливість залучення до процесів подолання стресу відповідного фахівця – психолога або психотерапевта.

Наприклад: отримане поранення/травма, смерть близької людини, розлучення, весілля, народження сина/доньки, переведення на іншу службу, підвищення, отримання диплома.

Період адаптації – тривалий. Може вимагати суттєвих змін у житті.

3. Хронічний – довготривалий стрес, що діє на людину постійно. Найбільш потужний вид стресу, назва якого говорить сама за себе. Хронічний стрес, як і хронічні захворювання, піддається стабілізації стану, а потім профілактичній терапії, спрямованій на підтримку та фіксацію стану. При цьому стан може погіршуватися після зіткнення з черговим стресором, особливо за несприятливих умов. Причинами такого стресу може бути накопичення критичних стресів, які вже просто переповнили людину від неврегульованості, або переживання сильної психотравматичної події, яка зачасти пов'язана з фізичним, сексуальним або морально-психологічним насиллям. Самостійна адаптація неможлива взагалі. Рекомендоване звертання до медичної установи та лікаря за профілем – психіатра.

Наприклад: серйозний конфлікт/проблема на службі/в родині, тривала хвороба, переживання травматичних подій та спогади про них, перебування свідком травматичних подій, загроза життю і здоров'ю тощо.

Період адаптації – тривалий і постійний. Потребує значних змін у житті, у ставленні до стресорів, допомоги фахівця, обмеження контактів.

Якщо в перших двох випадках наслідків переживання стресу або немає взагалі, або вони мають не надто сильний ефект і не накопичуються, то у випадку з хронічними стресами наслідки вже мають конкретні діагнози й потребують медикаментозної терапії.

Хронічний стрес виступає фактором, який порушує функцію автономного регулювання організму та відіграє роль патогенетичної ланки

численних соматичних захворювань і психічних розладів людини, які можуть тяжко піддаватися лікуванню або й взагалі мати невиліковний характер.

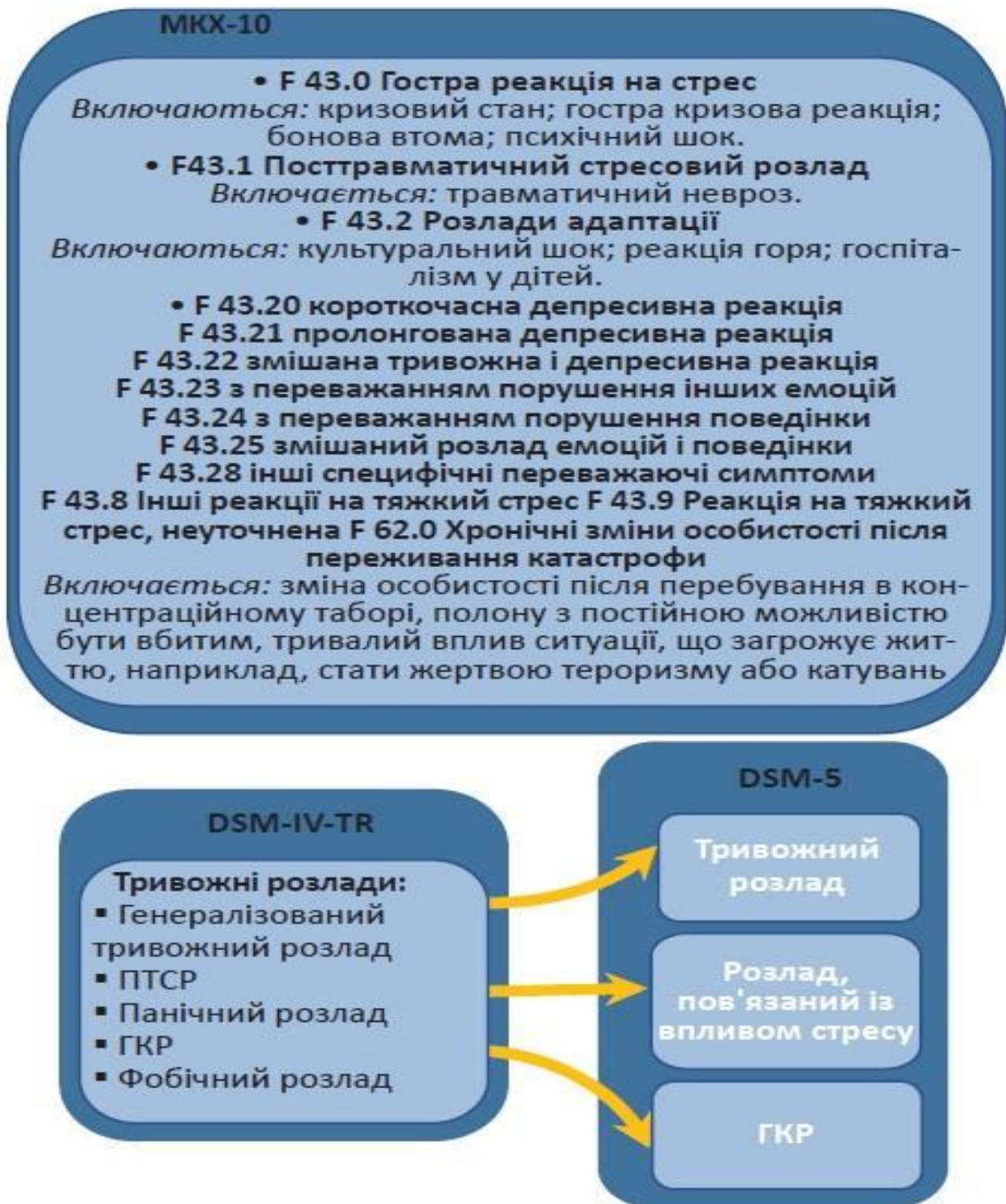


Рис. 2. Класифікація розладів, пов'язаних зі стресом

Гадаю, що не варто додатково пояснювати загрози таких діагнозів (особливо для поліцейського). Чи такі потрібно? Хочу лише окремо звернути увагу читача на те, що навіть звернення до психіатра та лікування в нього не є вироком, попри наявність такого стереотипного сприйняття серед громадськості. Психіатр – це такий самий лікар, як і інші, що опікується здоров'ям нашої психіки. І вона насправді цього потребує, бо працює невпинно. Серцево-судинна система теж фактично не відпочиває, але похід до кардіолога, як і його рекомендації та призначення, сприймаються нами як цілком нормальна процедура. Таким має бути і сприйняття психіатра, оскільки часто проблеми з серцем можуть бути напряму пов'язані з нашою психікою. Це і є психосоматика.



Рис. 3. Захворювання, які є безпосереднім або опосередкованим результатом стресового впливу

Підсумовуючи інформацію, викладену в розділі, звернемо увагу на багатогранність поняття стресу, а також його природу, які пояснюють розмитість та широту запропонованого автором визначення. Безумовно, що в такому вигляді ми не можемо його вважати науковим або навіть остаточним, оскільки кожен із вас зможе його доповнити з власного досвіду. Ключовим для окремо взятої людини у стресі є проблема адаптації до нього, подолання можливих наслідків, а також постійне підвищення власного рівня стресостійкості з метою мінімізації дії стресорів у подальшому. Особливої ваги це набуває для професій, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я, однією з яких і є професія поліцейського.

Завдання для контролю знань

1. Назвіть, що таке стрес.
2. Згадайте, що таке стресор. Визначте найбільш потужні стресори. Із якими вам доводилося стикатися?
3. Що таке еустрес та чи був такий у вас? Якщо так, то який із них найбільше запам'ятався.
4. Які дистреси вам відомі?
5. У яких сферах проявляється стрес людини?
6. Які емоційні прояви типові для людини, що перебуває у стані стресу?
7. Які види стресів залежно від їх тривалості, а також можливостей та часу власної самостійної адаптації до них ви знаєте?
8. Визначте стадії протікання стресу на прикладі обраного з вашого особистого досвіду.
9. Які можливі наслідки хронічного стресу для організму?
10. Виходячи з отриманих знань, проаналізуйте такий кейс:

Повертаючись додому, ви стали свідком сварки між підлітками різної статі на предмет продовження відносин. Хлопець емоційно зазначив небажання продовжувати стосунки і, різко розвернувшись, пішов геть. Дівчина, голосно ридаючи, впала на коліна й тримається за серце, промовляючи, що немає сенсу жити.

На ваші питання не відповідає. Концентрація та фокусування погляду на вас відсутні.

Розділ 2

СТРЕС У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

2.1. Стресогенні фактори в роботі поліцейського

Розпочинаючи цей розділ, пропоную одразу ж згадати найбільш вживане визначення стресу поліцейськими – «Це і є моя робота!» Безумовно, здається, що це занадто перебільшений вираз, але в реальності він суттєво применшує вагу стресу. У ньому мова йде лише про роботу, а насправді варто говорити про життя в цілому. Так, шановні! Усе життя і є стрес. Точніше – стрес та адаптація до нього, а потім зустрічі з новими стресами. Так, на початку будь-якого шляху ми стикаємося зі стресом... – фантомним стресом. Цей фантом полягає в невідомості, яка сама по собі лякає. Це цілком природний страх людини, як і природним є бажання зазирнути в невідомість (тому в людей дуже популярними є різні ворожки, маги і т. под.). Згадайте свій перший день у школі. Чим він відрізнявся від третього, тридцятого чи трьохсотого? Він відрізнявся впевненістю, яка виникала та ґрунтувалася на відомості та зрозумілості, тобто на адаптації до відповідних стресорів. Так, це не означає, що середовище стало безстресовим, адже неготовність до заняття або очікування виклику вчителем за поганої підготовки однозначно давали відчуття прояви та реакції стресу. Або навпаки – гарна підготовка та неочікувана позитивна оцінка давали відчуття ейфорії. Чи це не позитивний стрес? Це саме він і був. Приблизно так все відбувається у нас із кожним стресом, перетворюючи його на звичний і зрозумілий, а також керований, такий, до якого ми адаптовані.

Тому куди більш правильно дивитися на стрес як на постійного супутника нашого життя. Інша справа, що є професії, інтенсивність та рівень загрози отримання критичного та хронічного стресу в яких суттєво вищий. До таких якраз і належить робота поліцейського. І починається цей стрес із системної щоденної невідомості, адже поліцейський, виходячи з дому, здебільшого усвідомлює наявність загроз, через які, можливо, він до нього й не повернеться або це станеться далеко не у запланований ним час. Підвищена стресогенність цього фаху визначається як вищезазначеною невідомістю, так і нашим базовим інстинктом самозбереження, який діє постійно (окрім стану істерики) і під час реальної або

уявної загрози та є джерелом нашого стресу. Таким чином, поліцейський змушений постійно долати природний інстинкт, який частково формує власне «я» та є основоположним у базових потребах людини, відображених дослідником А. Маслоу в його знаменитій піраміді (Додаток А).

З огляду на вказане відзначимо, що однією з характеристик поліцейської діяльності та її психології зокрема є екстремальність. Тому щодо ситуацій, із якими у тому числі штатно працюють співробітники Національної поліції України, застосовують поняття екстремальних ситуацій, що вже самі по собі є загалом стресором, а також набором таких стресорів одночасно, які діють як у визначеному часі та місці, так і можуть діяти в подальшому, формуючи наслідки переживання стресового стану.

Поняття «екстремальна ситуація» (походить від лат. *extremum* – крайній) вживається для демонстрації наявної «полярності» понять можливого максимуму та мінімуму, тобто можливих меж. Під час вживання поняття «екстремальна/ий» мова йде не про звичні (стандартні) умови діяльності, а про обставини, що істотно відрізняються від них і вимагають збільшеної витрати сил, енергії, ресурсів для адаптації та подолання.

Екстремальні умови можуть створюватися не лише максимізацією (перевантаженням, надмірною дією), але й мінімізацією наявних чинників (браком або дефіцитом інформації, спілкування, рухливості, прибутку тощо). Тому ефект впливу на діяльність і стан людини в обох випадках може бути один і той самий, що теж є демонстрацією наведеної в першому розділі тонкої межі між різними видами стресів.

В екстремальних умовах досить часто порушується звичний режим роботи й відпочинку людини. У важких екстремальних ситуаціях психічні й інші перевантаження позначаються на психоемоційному, нервовому та фізичному виснаженні організму, що призводить до появи різного роду патологічних станів та афективних реакцій. Екстремальні ситуації небезпечні для життя, здоров'я, благополуччя людей. Вони іноді виникають у звичайній виробничій діяльності, наслідком чого і є так званий професійний стрес.

Як і у випадку зі стресом, єдиного визначення для поняття «екстремальна ситуація» теж не існує. Зважаючи на це, будемо використовувати таке:

Екстремальна ситуація – ситуація, яка може виникати очікувано або раптово і за якої людина опиняється в тяжких морально-психологічних та фізичних умовах, пов'язаних із ризиками для життя та здоров'я, і контроль та подолання яких вимагає понаднормових витрат різних особистісних ресурсів (фізіологічних, психологічних, розумових, емоційних).

Окрім того, **екстремальні ситуації** розглядають також як [83]:

- несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму;
- об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні;
- несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості;
- нестандартні, нештатні, загрозливі, аварійні або катастрофічні;
- ситуації, які викликають актуалізацію потреби в безпеці та одночасно блокують її задоволення.

Екстремальні ситуації можуть бути:

- регламентованими й нерегламентованими;
- плановими й ситуаційними;
- штатними й позаштатними тощо [45].

У спеціальній психологічній літературі виділяють такі види екстремальних ситуацій:

1) **швидкоплинна** – пов'язана з необхідністю діяти в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, за низького рівня організованості та зі значним психологічним навантаженням (затримання злочинця тощо) [81];

2) **довготривала** – психологічно напружена діяльність протягом тривалого часу [83];

3) **викликана «невизначеністю»** – потребує прийняття рішення за наявності альтернативних, суб'єктивно однаково значимих варіантів поведінки (виконання чи невиконання службових обов'язків у складних умовах, наприклад, повідомити про службову недбалість або протиправну поведінку людини чи залишитися з нею у добрих стосунках, сімейний конфлікт тощо) [83];

4) **ситуація, що потребує постійної готовності до дій**, – перебування в монотонних, мало змінюваних умовах в очікуванні екстремальних змін (чергування) [83];

5) **заснована на надходженні ймовірно недостовірної інформації**

– потребує екстрених дій за відсутності впевненості в достовірності одержаної інформації [83] (повідомлення про можливу аварію, про ідентифікацію тимчасово затриманої особи, про вжиття запобіжних заходів тощо);

б) створена суб'єктивними обставинами, тобто самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги, непрофесійне виконання дій та ін.) [83].

«Найбільш суттєвими і небезпечними є екстремальні ситуації, в яких поліцейські зазнають різної фізичної шкоди аж до спричинення смерті, поранення або отримання глибокої психологічної травми. Загальною для екстремальних ситуацій є небезпека, тобто наявність потенційної загрози, яка може призвести до пошкодження (погіршення) або знищення будь-якого явища або об'єкта.

З точки зору психології, небезпеку цілком можна розглядати як стресор, який відображає ступінь усвідомлення особою обставин, за яких поведінка правопорушників, дія стихійних природних сил, техногенна аварія чи катастрофа тощо можуть завдавати їм фізичної або психологічної шкоди, привести до нещасного випадку, можливо, й загибелі» [83].

У цілому можна виділити такі потужні та постійні стресори в роботі поліцейських:

– робота в унікальних ситуаціях, пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я;

– висока «вартість» (відповідальність) рішень, які вони приймають;

– складність та проблемність умов, за яких вони виконують службові функції (робота в темряві, виснаження організму через засуху, переохолодження, сидіння, порушення режиму сну та їжі, наявність бронжилета та ін.);

– підвищення темпу діяльності;

– монотонність роботи як в умовах очікування сигналу до екстрених дій, так і в умовах штатних (спокійних) ситуацій;

– поєднання різних за цілями дій в одній діяльності;

– опрацювання великих обсягів інформації;

– дефіцит часу на виконання необхідних дій;

– ускладнені чинники робочого середовища;

– загроза позбавлення життя;

– постійний контакт із маргінальними особами;

– втрата близької людини;

– психологічні втрати та виснаженість через постійний контакт із різними видами насилля;

- соціально-політичні проблеми;
- матеріально-фінансове забезпечення родини;
- формування негативного образу поліцейського у громадській свідомості;
- відсутність підтримки та співпраці з боку населення та окремих громадян зокрема;
- «міжвідомча» конфліктність у середовищі правоохоронних органів та структур;
- конфліктні умови праці тощо [45].

Візуально причини можливих стресів виглядають таким чином:



Рис. 4. Етіологія стресу

Професія поліцейського не лише містить стресори для співробітника, а й сама є стресором для його рідних та близьких, адже пояснити чи очікувати розуміння від звичайної людини прагнення постійно перебувати в небезпеці, коли є цілком «спокійні» фахи, – важко. Тому поліцейським досить часто доводиться чути вдома запитання: «Навіщо це тобі?» Безумовно, відсутність розуміння та підтримки вдома не лише не сприяють зменшенню стресу та швидшій адаптації, а й можуть його взагалі створювати або посилювати.

Таким чином, для поліцейського стрес дійсно є постійним супутником і майже його роботою. І більшість таких стресів, як і стресорів, – негативні.



Рис. 5. Етіологія дистресу

Тому знання та розуміння цих стресів, їх природи та особливостей є не лише професійною необхідністю, а й життєво важливим умінням, оскільки саме від цього багато в чому буде залежати стан здоров'я поліцейського, тривалість та повнота його життя.

2.2. Особливості стресів у роботі поліцейських

Вплив стресу на життя сучасної людини стає все більш жорстким і всеохопним. Постійне й суттєве збільшення обсягу та інтенсивності роботи, посилення жорсткості з боку управлінського менеджменту, зростання конкуренції, а також кадрові проблеми – усе це призвело до того, що часто робочі/службові проблеми доводиться вирішувати в будь-який час доби, у стані перевтоми, під час хвороби, відпустки.

Стреси, причини та фактори яких полягають у професійній діяльності, називають **професійними**. І на сьогодні, як уже згадувалося, такі

стреси виділені в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10).

У системі органів державної влади саме Національна поліція України є найчисельнішою структурою, що бере участь в охороні правопорядку, боротьбі зі злочинністю та при цьому контактує з цивільним населенням. Уся діяльність поліції являє собою суміш різних людських взаємозв'язків і відносин, які часто перебувають поза межами прийнятних норм та спокою. Співробітникам доводиться мати справу з найбільш важким у соціальному плані контингентом, для якого характерні асоціальні установки, некерованість, агресивність, прихований характер злочинної діяльності, протидія вороже ставлення до представників влади, а також із їхніми, подекуди абсолютно нелюдськими, діями та діяннями, які цивільна людина сприймає досить тяжко.

Особливості такої роботи висувають і відповідні особливі вимоги до професіоналізму й особистих якостей поліцейського, які передбачають наявність відповідного освітнього рівня, навичок комунікативного спілкування, психоемоційної стійкості, а також морально-етичні якості та відповідні правові орієнтації. Проблема зміцнення службової дисципліни й законності в ОВС має незаперечну актуальність і вимагає постійного аналізу й осмислення.

Діяльність поліцейського характеризується такими професійними особливостями:

- права регламентація діяльності;
- наявність владних повноважень;
- постійне протидія зацікавлених осіб;
- значна комунікативність;
- дефіцит часу й наявність перевантажень у роботі.

Однією з найважливіших вимог до особистості співробітника Національної поліції України є володіння розвиненими особливими професійно значущими якостями, а саме: професійно-психологічна орієнтованість особистості; психологічна стійкість; розвинені вольові якості (уміння володіти собою у складних ситуаціях, сміливість, мужність, розумна схильність до ризику); добре розвинені комунікативні якості; здатність чинити психологічний вплив на людей під час вирішення різного роду оперативних-службових завдань; рольові вміння, здатність до перетворення; розвинені пізнавальні та аналітичні якості; професійно розвинене мислення, схильність до напруженої розумової роботи, кмітливість, розвинена інтуїція; швидкість реакції, уміння орієнтуватися в складній обстановці.

Але все ж таки ключовим є постійне усвідомлення факту **реальної**

загрози життю, що накладає відбиток на специфіку несення служби, а отже, і стресів. Виконання поліцією службово-бойових завдань чинить негативний вплив на психіку співробітників і призводить до наростання депресивної симптоматики, агресивної поведінки, збільшення кількості суїцидів і грубих порушень дисципліни, погіршення міжособистісних і сімейних взаємин.

Частково причини можливих наслідків у вигляді загибелі та поранень поліцейських дослідив В. О. Заросило, який до них відніс [35, 83]:

1. «Утратив пильність».
2. «Був слабо навчений, погано володів зброєю».
3. «Не зумів передбачити небезпеку».
4. «Не просив підтримки, переоцінив себе».
5. «Не контролював себе, інших людей, ситуацію».
6. «Не вірив у те, що може стати об'єктом насильницьких дій з боку тих, з ким він мав справу у фатальній ситуації».
7. «Ігнорував очевидні ознаки небезпеки».
8. «Не знайшов потрібну тактику дій».
9. «Невдало втілив план дій».
10. «Не був психологічно готовий до екстремальної ситуації».
11. «Занадто понадіявся на напарника».
12. «Вважав, що сам статус працівника поліції в такій ситуації захистить його від фізичного насилля».

Окремо слід звернути увагу на ключові напрями діяльності Національної поліції як правоохоронної структури, які, у свою чергу, і визначають специфіку пов'язаних із ними стресів. Так, виходячи з визначених чинних законодавством завдань, можемо виокремити три ключові напрями:

- 1. Робота блоку превенції та громадської безпеки (патрульна поліція, служба дільничних, ювенальна превенція та ін.).**
- 2. Оперативно-розшукова діяльність.**
- 3. Робота слідчих підрозділів.**

Залежно від специфіки роботи можна говорити і про специфіку стресів, із якими доводиться стикатися співробітникам, але загалом поділити їх можна на дві категорії:

- **стреси громадян;**
- **стреси співробітників.**

Безумовно, показовими лідерами за кількістю та якістю безпосереднього контакту зі стресами громадян, а отже, і власною стресонаван-

таженістю, що у свою чергу впливає на стан професійної деформації самих поліцейських, є якраз **блок превенції та громадської безпеки**, особливе місце в якому посідають підрозділи патрульної поліції. Саме вони першими опиняються на місці будь-якої події й першими вступають у контакт з особами у стані стресу або **складних емоційних станів**.

До таких станів належать [62, 74]:

1. Апатія (байдужість) – хворобливий стан, який характеризується байдужим ставленням до всього навколишнього, зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає? Людина занурена в себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

2. Страх – внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

3. Панічний страх – стан, що частково подібний до страху. У ньому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається довкола. Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку.

Як виглядає? Напруження м'язів (особливо – м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхове дихання; знижений контроль за власною поведінкою.

4. Плач – стан, який має чітке емоційне забарвлення та який не вимагає додаткових ідентифікаторів.

5. Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції.

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю або спричинити собі шкоду, розбити голову або долоні.

6. Ступор – стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає за психічних захворювань, отруєнь, травматичних ушкоджень мозку і т. ін. Специфікою ступору є те, що він може протікати від кількох секунд до пожиттєвого (кататонічного) ступору, який є наслідком важкотравматичних подій, учасником яких стала людина. У стані кататонічного ступору людина фактично перетворюється на «овоч».

Узагалі ж ступор є тим станом, у якому психіка адаптується до «змін правил гри».

Як виглядає? Людина занурена в себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може «застрягати» в дивних позах та зберігати їх тривалий час.

7. Неконтрольована рухова активність.

Як виглядає? Людина перебуває у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Дещо осторонь від вищезазначених складних емоційних станів стоїть агресія (лат. *aggressio* – напад) – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

Агресивне поведіння – один із мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояви злості або агресії можуть зберігатися досить тривалий час і заважати як самому постраждалому, так і оточенню [62, 74].

Узагалі, важко собі уявити стрес без агресії. Згодні? Це теж один із наявних стереотипів щодо стресових станів. Сподіваємося, ви розумієте, що під час того ж самого ступору мова ні про яку агресію не йде, як і під час апатії. Але в суспільній уяві агресія та стрес – нерозривні. Чому так? Спробуємо в цьому розібратися.

Суть цього уявлення лежить у природі самої людини, яка була й залишається представником тваринного світу, одним із базових інстинктів якого є інстинкт самозбереження, а для цього йому і служить агресія як відповідь на загрози, що виникають, та інструмент захисту/виживання. Ось у цьому і проявляється вже згадувана раніше підсвідома формула «Бий – Біжи». Але, як завжди, є «але». Щодо агресії воно полягає в тому, що це не виключно негативний стан і не лише стан загрози. Тож давайте спробуємо дати відповідь на запитання: «Чи є агресія у спорті? У роботі?»

Відповідь ви знайдете без проблем: «Так, є».

Оскільки агресія, як і атомна енергія, може бути деструктивною – вибух, або конструктивною – «мирний атом» на виробництві електроенергії. Наприклад, ваші ж досягнення у службовій конкуренції пояснюються теж наявністю агресії.

Вищезазначені стани є найбільш типовими станами, із якими доводиться стикатися співробітникам поліції превентивного блоку та блоку громадської безпеки, а також опрацьовувати їх із метою виконання вла-

сних обов'язків, адже, не стабілізувавши людину в такому стані, важко навіть опитати її, не кажучи вже про щось інше.

Оперативно-розшукова діяльність є провідною для співробітників карного розшуку, підрозділів із боротьби з економічними злочинами та організованою злочинністю, оперативно-розшукових підрозділів, відділів із боротьби з незаконним обігом наркотиків і деяких інших служб. Основними їхніми завданнями є: виявлення, попередження, припинення та розкриття злочинів, у справах щодо яких є обов'язковими попередні слідчі дії; організація та здійснення розшуку осіб, які переховуються від органів дізнання, слідства та суду; ухиляються від виконання кримінального покарання; безвісти зниклих та інших осіб у випадках, передбачених чинним законодавством.

Попереднє слідство та криміналістичні дії передбачають, у свою чергу, збирання, перевірку та оцінку доказів із метою розкриття злочинів (огляд трупа, огляд, обшук, виїмка та ін.), із наявністю суворих термінів виконання, порушення яких тягне за собою відповідальність.

Виконання посадових обов'язків у цій сфері діяльності поліції вимагає від співробітника наявності таких психологічних якостей і вмінь:

- здатності вирішувати професійні завдання в ситуаціях, що супроводжуються високим ступенем особистого ризику й небезпеки для життя;
- готовності до ситуацій силового (включаючи вогневе) єдиноборства зі злочинцями;
- підвищеної відповідальності за свої дії («відсутність права на помилку»);
- здатності до інтенсивної міжособистісної комунікації з асоціальними і кримінальними особистостями;
- високої психофізіологічної витривалості, пов'язаної з відсутністю фіксованого робочого часу (середня тривалість робочого дня становить 10-12 годин, часто буває 7-денний робочий тиждень, нічні виїзди на затримання злочинця і т. под.);
- здатності витримувати тривале емоційне напруження, тривожні стани, почуття страху, невизначеності, неможливості поділитися своїми сумнівами з близькими і т. ін.;
- постійної інтелектуальної активності (аналіз безупинно змінюваної інформації, утримання в пам'яті великої кількості фактів; прийняття рішень в умовах дефіциту часу й інформаційної невизначеності);
- здатності до рольового перевтілення, вміння видавати себе за інших людей, майстерно розігрувати ролі різних соціальних і професій-

них типів.

Це та сфера, де правоохоронець стикається не лише зі стресовими станами, типовими і для блоку превенції та громадської безпеки, а й досить специфічними, притаманними більше цьому напрямку.

Третім напрямом, зазначеним нами, буде *робота слідчих підрозділів*, які виконують такі функції [65]:

1) усебічне, повне й неупереджене дослідження обставин кримінального провадження, виявлення як тих обставин, що викривають, так і тих, що виправдовують підозрюваного, обвинуваченого, а також обставин, що пом'якшують чи обтяжують його покарання, надання їм належної правової оцінки та забезпечення прийняття законних і неупереджених процесуальних рішень;

2) аналіз слідчої практики, організації та результатів діяльності слідчих, внесення на основі цього в установленому порядку пропозицій щодо підвищення ефективності функціонування слідчих підрозділів, забезпечення правопорядку, посилення боротьби зі злочинністю, інформування населення із зазначених питань через засоби масової інформації;

3) розроблення та реалізація заходів щодо дотримання законодавства, зміцнення службової дисципліни, підвищення якості досудового розслідування і скорочення його строків;

4) вивчення, узагальнення позитивного досвіду досудового розслідування, упровадження його на практиці та розроблення сучасних методик розслідування окремих видів кримінальних правопорушень;

5) організація взаємодії слідчих підрозділів з Офісом Генерального прокурора, регіональними, місцевими прокуратурами, зокрема прокурорами, які здійснюють нагляд за додержанням законів під час проведення досудового розслідування у формі процесуального керівництва досудовим розслідуванням, органами та підрозділами, що здійснюють оперативно-розшукову і судово-експертну діяльність;

6) вивчення практики застосування слідчими норм права та розроблення пропозицій щодо вдосконалення законодавства України;

7) забезпечення підбору, розстановки та виховання кадрів для слідчих підрозділів, підвищення їх кваліфікації та професійної майстерності;

8) організація відповідно до Кримінального процесуального кодексу України та законів України розгляду й вирішення скарг і заяв громадян, які надходять у зв'язку з проведенням досудового розслідування кримінальних правопорушень.

Подібний функціонал визначає монотонність та алгоритмічність виконуваної роботи. Зважаючи на це, а також на низку інших показників (урегульованість у термінах, тиск обставин, контролюючих органів і посадових осіб, тягар відповідальності, понаднормовість та ін.), стає зрозуміло, що в цьому напрямі теж удосталась стресів.

Два останні напрями діяльності Національної поліції та специфічні професійні стреси, пов'язані з ними, вважаємо за доцільне розглядати разом.

Першими з них будуть **стреси, пов'язані зі зверненнями громадян**.

Будь-яка діяльність у сервісній сфері, або сфері адміністрування, неминуче пов'язана зі зверненнями громадян та роботою з громадськістю, що, у свою чергу, неминуче тягне за собою додаткове психоемоційне навантаження і стреси. Причому часто обопільно, а значить, загрожує здоров'ю або іміджу співробітника. Якщо говорити про Національну поліцію, то її робота якраз і побудована на формулі «Людина – Людина», тобто на неможливості уникнути безпосередніх контактів із громадянами, а отже, необхідно знати, як із цим працювати.

Основні критерії в роботі зі зверненнями громадян, по суті справи, зводяться до такого:

1. Компетентність.

Поінформованість у проблемній сфері та володіння її нормативно-правовою базою, а також ієрархією відповідальних за рішення.

2. Комунікабельність.

Спокій, уважність, доброзичливість і турбота – основи успішного спілкування з громадянами та громадськістю. Будь-яке звернення гідне такого ставлення.

3. Зваженість.

Краще не давати відповіді відразу, ніж давати формальну відповідь. Візьміть паузу, причому якщо вона ще й обґрунтована законом. Головне – збережете за собою контроль над наданням відповіді.

4. Оптимізація.

Працюйте з тими скаргами і зверненнями, які без вашого втручання не можуть обійтися або є іміджевими.

5. Своєчасність і пунктуальність.

Цим ви забезпечите як плановість і оптимізацію праці, так і імідж свого структурного підрозділу, а значить, зменшите стрес для всіх, а в першу чергу для себе.

Важливо пам'ятати, що якщо вам не вдалося налагодити роботу з громадянами і громадськістю, а також із їхніми зверненнями, то керівник

задумається про правильність кадрової політики щодо вас, оскільки громадяни підуть уже до нього в обхід вас. Особливо актуальним це є в теперішніх умовах, коли доступ до інформації, як і її обіг, значно спростилися, а «зв'язки з громадськістю» стали не лише потребою, а й взагалі окремим фахом навіть у Національній поліції України. Актуалізується ця потреба нагальною проблемою роботи з громадськими активістами та пов'язаними з цим резонансними ситуаціями, що регулярно виникають.

Другий вид типових стресів для співробітника поліції – це **стреси, пов'язані з тиском із боку керівництва та протидією йому**, що зумовлено самою специфікою службової субординації.

У службовій діяльності, як і в нашому менталітеті в цілому, ключова проблема зі стресами, пов'язаними з тиском із боку керівництва, зводиться до вміння говорити «ні». Особливо це актуально в ситуаціях, коли ви не в змозі щось виконати або некомпетентні, оскільки виконавця і так змінять, але це буде менш травматично для вас.

Отже, причин невміння казати «ні» декілька:

1. Здоровий страх перед фізичним/моральним насиллям, приниженнями, образами та іншим негативним травматичним досвідом, коли поступливість як стратегія поведінки допомагає пом'якшити ставлення. Ситуацію повинен визначати здоровий глузд. Є внутрішні ресурси протистояти психологічному тиску – обороняйтеся, аргументовано відмовляйте, відстоюйте себе, якщо їх немає – погодьтеся зовні, відступіть, зробіть висновки. І найважливіше – не засуджуйте себе.

2. Страх бути відкинутим. Людині здається, що якщо вона не буде погоджуватися з іншими, то до неї будуть погано ставитися, не допоможуть у скрутну хвилину, загубляться контакти. Особливо гостро це переживається з важливими людьми, оскільки кожен хоче бути прийнятим і коханим близькими. Такий страх «зростає» з дитинства, а саме з того періоду, коли дитина несвідомо вирішила, що «мене люблять тільки поки я хороший». І виникає найстрашніший для самооцінки людини міф: «любов треба заслужити». Він створює ілюзію, що людину люблять не за те, ким вона є, а за те, наскільки зручною є її поведінка, її кохання, а інакше (тут виникає страх) – «її покарають і позбавлять любові та поваги».

І варто розуміти, що це лише міф! Ще ніхто не домігся «щирої любові» та поваги ні хорошим характером, ні привабливою зовнішністю, ні рахунком у банку. Вас або люблять та поважають, або – ні. І швидше це залежить від здатності до любові всередині того, хто «любить» більше за інших, і його вибору вас, ніж старань сподобатися за будь-яку ціну. Але це вигідний міф як для ринкової економіки, де людина є цінним

«товаром», так і для тоталітарних режимів та авторитарних моделей управління, де мова йде навіть не про втрату схвалення, а про втрату робочого місця, чи то голови.

Маленька дитина років до чотирьох дуже чітко і впевнено каже «ні» на все, чого вона не хоче, і батькам буває складно. Але якщо її карати надто суворо, придушувати ці прояви, без кінця боятися за неї й контролювати, вона вчиться ставитися до себе і своїх бажань приблизно так само. Дорослі могли не донести у виховному процесі, що «зараз я на тебе злюся, бо ти вчинив погано і будеш покараний, але я все одно тебе люблю», або ще гірше – самі були виховані на міфі «любов треба заслужити». Тоді страх бути відкинутим може виявитися дуже сильною перепорою і проблемою в житті.

3. Страх образити. Людина дійсно може образитися на відмову, переживати, може проявляти іншу реакцію. Потрібно дати їй право на це і приготуватися заздалегідь. Можна висловити відмову в м'якій формі. Сильніше боятися образити ті, на кого успішно тиснули за допомогою почуття провини, сорому, боргу.

4. Невпевненість у собі. Причини тісно перегукуються зі страхом бути відкинутим та образити. Зайва самовпевнена, нахабна поведінка, до речі, є «зворотною стороною» невпевненості. Здорова впевненість має розумні межі. Невпевнені люди можуть боятися натрапити на недоброчливість, грубість, агресію, якщо скажуть «ні». Рідко дозволяють собі бути наполегливими, злитися, а якщо вже зляться – то до люті. Зате часто дратуються в комфортних умовах, наприклад, удома, через дрібниці.

Агресивний заряд нікуди не дівається, тому якщо його не проявляти до реального адресата, конструктивно і вчасно, накопичується всередині, поки його стане неможливо контролювати. Далі він виливається на рідних, хамством у громадських місцях, приниженням слабких (що може мати особливо тяжкі наслідки, зважаючи на специфіку роботи поліцейських). Або підточує здоров'я, переходячи в психосоматичні хвороби.

Є таке поняття – аутоагресія. Це агресія, накопичена і спрямована на себе. Виявляється в потягу до саморуйнування, мазохізму, алкоголізму, уживанні наркотичних чи фармацевтичних (антидепресанти) речовин, депресіях. Займаючи пасивну, інфантильну, безвідмовну позицію, можна завдати шкоди здоров'ю. Агресивні почуття із самого початку не є поганими, активізують організм на боротьбу, захист себе. Заборонивши собі гнів як «погане», починаєш боятися відмовити, оскільки внутрішньо залишаєшся беззахисним і не можеш постояти за себе. **Тому корисно буває повідомити про свої справжні почуття й відчуття (звичайно, без втрати гідності й образ), оскільки людина не завжди ро-**

зуміє, що сама ображає когось.

Життя підкидає багато причин для стресу. Якщо немає можливості проявляти подібні почуття прямо, можна знаходити вихід напрузі у творчості і заняттях спортом.

Якщо ви поки не намагаєтесь відмовляти, побоюючись грубості, «морального цькування» і так далі, то хоча б визнати в себе почуття гніву на такий стан речей і пошматувати пару аркушів паперу – уже хороший блискавковідвід.

5. Стереотип про «правила пристойності». Коли батьки, близьке оточення вчать «хорошим манерам» і ввічливості щодо інших людей, то ці переконання заважають пізніше твердому «ні». Із самооцінкою і впевненістю може бути все в порядку, але спрацьовує віра в те, що бути безвідмовним правильно. Ви маєте право переглянути свої переконання самостійно, змінити взяті з дитинства правила.

6. Потреба бути незамінним. Прихована вигода від того, що вас вважають дуже поступливим, без вас із часом не можуть обійтися, на вас звикли покладатися завжди. Це може тішити самолюбство. Або знижувати страх втрати важливих контактів. Або давати можливість дорікнути «Я так багато для вас роблю». Відчути свій вплив і навіть владу над долями інших («Без мене не можуть обійтися», «На мені все тримається»). Чи варто воно того? Кожен вирішує сам.

Отже, володіючи знаннями про власні права та обов'язки, можна навчитися відмовляти, скориставшись такими порадами:

1. Якщо ви не впевнені у своєму бажанні щось робити, не поспішайте погоджуватися. Нас часто кваплять із відповіддю, не даючи змоги усвідомити своє ставлення й розібратися в питанні. Можна сказати: «Мені потрібно подумати», «Мені потрібен час», «Я візьму паузу», «Зараз я не можу Вам відповісти». Дивіться на реакцію співрозмовника. Якщо він нервує або, навпаки, украй самовпевнений і всіяко намагається схилити вас до ухвалення рішення негайно – будьте обережні.

2. Перш ніж говорити рішуче «Ні!», потрібно відчути рішучість. Інакше співрозмовник буде тиснути сильніше. Саме тому бажано виграти час. Але коли ви вже визначилися з рішенням «Так» або «Ні», відкиньте сумніви й дійте, бо вагатися можна довго. Щоб було легше, випишіть на папері плюси й мінуси відмови та згоди, а після оберете більш привабливий варіант. Якщо вони приблизно рівні, хвилюватися, «чи правильно я вчинив», тим паче немає причини.

3. Коли складно говорити «Ні» прямо, можна вдатися до фраз: «На жаль, я не маю можливості Вам допомогти», «Може, іншим разом», «Спасибі, що запитали, але не можу». Можна пом'якшити відмову ком-

пліментом («Ви сьогодні гарна!», «Ви такі компетентні»), запитати співрозмовника про щось приємне («Як Ви відпочили на морі?»). Якщо він буде доброзичливо налаштований, то прийме відмову менш болісно. Добре завершити спілкування на позитивній ноті.

4. Щоб вийти з-під тиску опонента, розірвіть дистанцію з ним: обігніть стіл, відійдіть до вікна, використовуйте закриті захисні пози (перехрещені руки, ноги) – вони зменшують сприйнятливості; збийте його концентрацію раптовим нелогічним запитанням, вигуком, перемиканням власної уваги на щось інше. Його увага буде прикута до вас хоча б ненадовго. У вас буде час зібратися. Старий психологічний трюк – уявити співрозмовника в смішному ракурсі: без одягу, із тоненьким голо-сом тощо.

5. Будьте готові до того, що в разі маніпуляції від вас так просто не відступлять. Не дозволяйте втягнути себе в емоційні переживання. Можуть тиснути на жалість («Бідній матері на старості склянку води не піднесеш!», коли мова про зовсім інші питання), на сором («Нормальна людина такого не зробить», «Що люди подумують»), на провину («А пам'ятаєш, колись ...»), на біль («Твій померлий батько цього б не дозволив!»), на страх («Ти у мене потанцюєш!») та інше. Люблять використовувати слова «завжди», «ніколи», узагальнювати, посилатися на сторонні думки. Слухайте, не втягуючись у розбірки й докази «чия правда правдивіша», оскільки маніпулятору це й потрібно. Коли його потік слів вичерпається, спокійно повторіть відмову, коротко зазначивши причину. Усе може починатися спочатку 3-4 рази, повторюйте «Ні» та зберігайте самовладання.

6. В'їдливі зауваження й образи – просто бажання відігратися «хоча б так» і справжня ознака вашої перемоги. Що залишається маніпулятору? Уколоти хоча б тим, що «З тобою неможливо домовитися», «Який сенс сперечатися», «Так, мені говорили, яка ти людина, але я не вірив». Поставтеся до цього відповідно.

Спочатку буде складно. Потім набагато легше, адже це справа досвіду.

Звичайно, є важливі питання, де ваша згода серйозно допоможе людині. Та й просто погодитися зробити щось хороше дуже приємно!

Наступним професійним стресом, на який ми звернемо увагу, буде **синдром емоційного вигорання (СЕВ)**.

Синдром емоційного вигорання – це стан, у якому в людини виникають відчуття моральної, розумової й фізичної виснаженості. У зародку емоційне вигорання може нагадувати нудьгу, але відсутність відпові-

дних дій щодо його локалізації та усунення може призводити до тривалих і складних депресивних станів. Особливо схильні до цього люди з великою інтенсивністю роботи (зокрема управлінської ланки). Вони відчують постійне стомлення, часом головні болі, безсоння, загальне погіршення здоров'я. Робота перестає приносити їм задоволення, навіть навпаки – дратує, викликає неприйняття та ворожість. У людини з'являється відчуття власної некомпетентності, безпорадності, і поступово конкретні професійні досягнення та показники знижуються, а також витривалість та увага в цілому.

Уперше серйозну увагу цьому синдрому приділив 1974 року американський психолог Герберт Фрейденберг, який наголосив на серйозності проблеми емоційного виснаження і його впливу на особистість людини. Тоді ж були описані основні причини, ознаки та стадії розвитку цього хронічного стресу – хвороби.

«Це явище вдало назвали **«вигоранням»** (burnout). На відміну від депресій, вигорання не супроводжується почуттям провини і пригніченістю, а навпаки може супроводжуватися порушенням, агресією, дратівливістю» [109]. Було з'ясовано, що професійне вигорання завдає суспільству серйозні збитки – як економічні, так і психоемоційні. Зокрема, досить досвідчені льотчики раптом починають відчувати страх перед польотами, невпевненість у правильності своїх дій (про таких кажуть «излетает»), що може призвести як до особистої драми, так і до катастрофи. Але особливо схильні до вигорання ті люди, які за службовим обов'язком повинні випромінювати енергію, а також тих професій, які дарують «тепло своєї душі». Так, не дивують випадки, коли досвідчені і впевнені в собі слідчі йдуть у зовсім інші служби і взагалі «знімають погони», втративши стимул і мотивацію до роботи. Таке ж можна спостерігати і в управлінській ланці поліції. Особливо масово проявлявся цей синдром у 2015-2016 рр., що обумовлено не лише основними причинами, а й факторами війни, політичної нестабільності, соціальних та економічних проблем.

У разі тривалого впливу вигорання розвивається справжній стрес, із його характерними симптомами (серед них серцево-судинні порушення, неврози, виразки травного тракту, ослаблення імунітету). Наростає байдужість, «професійний цинізм», негативізм щодо громадян, колег і власної роботи. Часом виникає відраза до всього на світі, невмотивовані образи на оточення, на долю, уряд, будь-кого. Життя здається порожнім і безглуздим, а робота – страшенною рутинною. Особливу неприязнь викликають люди, із якими доводиться працювати, – підлеглі, керівництво, колеги, клієнти, учні, відвідувачі. Такий вид вигорання навіть називають

вають «отруєння людьми».

Незважаючи на те, що найчастіше синдром емоційного вигорання пов'язують із проблемами на роботі, такий психічний розлад може з'явитися і у звичайних домогосподарок або молодих мам, а також у творчих людей. Усі ці випадки об'єднують одні й ті ж ознаки: швидка стомлюваність і втрата інтересу до обов'язків.

Як показують статистичні дані, синдром найчастіше вражає тих, хто кожен день має справу з людським фактором:

- працівників служб порятунку і правоохоронних структур, лікарень;
- викладачів шкіл та інших навчальних закладів;
- працівників, що обслуговують великі потоки клієнтів.

Щодня стикаючись із негативом, чужим настроєм або неадекватною поведінкою, людина постійно відчуває емоційний стрес, який із часом тільки посилюється.

Джордж Грінберг, послідовник першовідкривача Фрейденберга, виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як стадії емоційного вигорання [90]:

1. **Задоволення роботою.** Але постійні стреси поступово знижують енергію.

2. **Перші ознаки синдрому:** безсоння, зниження працездатності й часткова втрата інтересу до своєї справи.

3. Людині важко зосередитися на роботі, вона все виконує дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.

4. Хронічна втома проєктується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, і простудні захворювання перетворюються в хронічні, проявляються «старі» болячки. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою й оточуючими, часто сваряться з колегами по роботі.

5. **Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань** – це ознаки п'ятої стадії синдрому емоційного вигорання.

Як ми дізнаємося про вигорання?



Рис. 6. Емоційне вигорання та його прояви

Що ж є причинами цього феномена?

Як уже було сказано, синдром емоційного вигорання може виникнути через постійний стрес на роботі. Але причини професійної кризи криються не тільки в частих контактах зі складним контингентом людей. Хронічна втома й накопичене невдоволення можуть мати й інше коріння:

- одноманітність повторюваних дій;
- напружений ритм;
- недостатнє матеріальне й психологічне заохочення праці (відсутність подяки й віддачі);
- часта незаслужена критика;
- незрозуміла постановка завдань;
- почуття недооціненості або непотрібності;
- надлишок спілкування;

- відсутність повноцінного результату.

При цьому слід особливо відзначити, що люди з певними індивідуальними особливостями схильні до емоційного вигорання більше:

- максималізм, бажання робити все ідеально, правильно;
- підвищена відповідальність і схильність приносити в жертву власні інтереси;
- мрійливість, яка іноді призводить до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей;
- схильність до ідеалізму.

Погіршує ситуацію схильність людини до зловживання алкоголем, сигаретами та енергетичними напоями. Штучними «стимуляторами» вона намагається підвищити працездатність, коли трапляються тимчасові неприємності або застої в роботі. Але шкідливі звички лише погіршують становище. Наприклад, відбувається звикання до енергетиків. Людина починає приймати їх ще більше, але ефект виходить зворотний. Організм виснажується і починає чинити опір.

Симптоми синдрому емоційного вигорання [109]:

1. Фізичні прояви:

- хронічна втома;
- слабкість і млявість у м'язах;
- часті мігрені;
- зниження імунітету;
- підвищене потовиділення;
- безсоння;
- запаморочення й потемніння в очах;
- «ниючі» суглоби та попереки.

Синдром часто супроводжується порушенням апетиту або надмірною ненажерливістю, що, відповідно, призводить до помітної зміни ваги.

2. Соціально-поведінкові ознаки:

- прагнення до ізоляції, зведення спілкування з іншими людьми до мінімуму;
- ухилення від обов'язків і відповідальності;
- бажання звинуватити оточуючих у власних бідах;
- прояв злості й заздрості;
- скарги на життя й на те, що доводиться працювати «цілодобово»;
- звичка висловлювати похмурі прогнози: від поганої погоди на найближчий місяць до світового колапсу.

У спробі втекти від «агресивної» дійсності або «збадьорити себе» людина може почати вживати наркотичні речовини та алкоголь. Або ж

їсти висококалорійну їжу в неконтрольованій кількості.

3. Психоемоційні ознаки:

- байдужість до подій навколо;
- невіра у свої сили;
- крах особистих ідеалів;
- втрата професійної мотивації;
- запальність і невдоволення близькими людьми;
- постійний поганий настрій.

Синдром психічного вигорання за клінічною картиною схожий на депресію. Людина переживає глибокі страждання від удаваного відчуття самотності та приреченості. У такому стані важко щось робити, на чомусь зосередитися. Проте подолати емоційне вигорання значно легше, ніж депресивний синдром.

Ризик вигорання



Рис. 7. Ризик вигорання

Наостанок маємо відзначити, що стрес нерозривно пов'язаний із виробничою діяльністю та професією. Результати численних досліджень щодо впливу стресу на людину відображають такі найважливіші наслідки, як погіршення трудових показників, почастищення нещасних випадків, труднощі у спілкуванні з людьми, більш часті невиходи на ро-

боту, зниження задоволеності роботою та погіршення здоров'я. Але немає сумніву, що для психологічного здоров'я, у принципі, краще мати роботу, ніж бути безробітним. Окрім того, стрес, який відчувають працівники, може мати не тільки негативний, але й стимулювальний вплив на результати діяльності. Оптимальний рівень стресу сприяє досягненню максимальних показників у роботі.

2.3. Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР/PTSD)

Дослідження особливостей поведінки людей в умовах бойових дій і переживання екстремальних навантажень призвели до виникнення нового напрямку в психології та психотерапії, який вивчає **травматичний стрес**. Він пов'язаний із переживанням психологічної травми, тобто події високого ступеня стресогенності. **Травматичний стрес супроводжується важкими переживаннями тривоги, депресії й почуття провини.**

Травматичний стрес – це особливе за формою і змістом переживання, що є наслідком особливої взаємодії людини й навколишнього світу.

Це нормальна людська реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає в людини, яка пережила щось таке, що однозначно виходить за межі звичайного людського досвіду та фантазії. Коло явищ, які викликають травматичні стресові порушення, досить широке й охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу Я. Це ситуації, які здебільшого так чи інакше пов'язані з різного роду насиллям або його наслідками.

Психологічна реакція на травму передбачає **три відносно самостійні фази**, що дозволяє охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес.

Перша – фаза психологічного шоку – містить два основних компоненти:

1. Пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізація діяльності.

2. Заперечення того, що сталося (своєрідна охоронна реакція психіки). Нормою є короткочасність цієї фази.

Друга – вплив – характеризується вираженими емоційними реакціями на подію та її наслідки. Це можуть бути сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення. Емоційні прояви відрізняються безпосередністю та інтенсивністю. Поступово ці емоції змінюються на критику або сумніви в собі. Ця фаза протікає за типом «що було б, якби ...» і супроводжується болісним усвідомленням невідворотності того, що сталося, визнанням власного безсилля й покаранням самого себе. Характерний приклад – описане в літературі почуття «провини в того, хто вижив», яке досить часто доходить до рівня глибокої депресії.

Вищезгадана фаза є критичною, оскільки після неї починається або процес одужання (реагування, прийняття реальності, адаптація до нових обставин), тобто третя фаза нормального реагування, або відбувається фіксація на травмі й подальший перехід постстресового стану в хронічну форму.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, стосуються всіх рівнів людського функціонування (фізіологічного, особистісного, рівня міжособистісної й соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки в людей, які безпосередньо пережили стрес, але й у членів їхніх сімей.

Результати численних досліджень показали, що стан, який розвивається під дією травматичного стресу, не потрапляє в жодну з наявних у клінічній практиці класифікацій. Наслідки травми можуть проявитися раптово, через тривалий час, на тлі загального благополуччя людини, і з часом погіршення стану стає все більш вираженим. Було описано безліч різноманітних симптомів такої зміни стану, проте тривалий час не було чітких критеріїв його діагностики. Також не існувало єдиного терміна для його позначення. Тільки до 1980 року було накопичено й проаналізовано достатню для узагальнення кількість інформації, отриманої в ході експериментальних досліджень. Ось чому цей вид стресів і виділили в окрему групу.

Стрес стає травматичним, коли наслідком впливу стрес-фактора є порушення в психічній сфері, за аналогією до фізичних травм та порушень.



Рис. 8. Схема симптоматики травматичних стресів

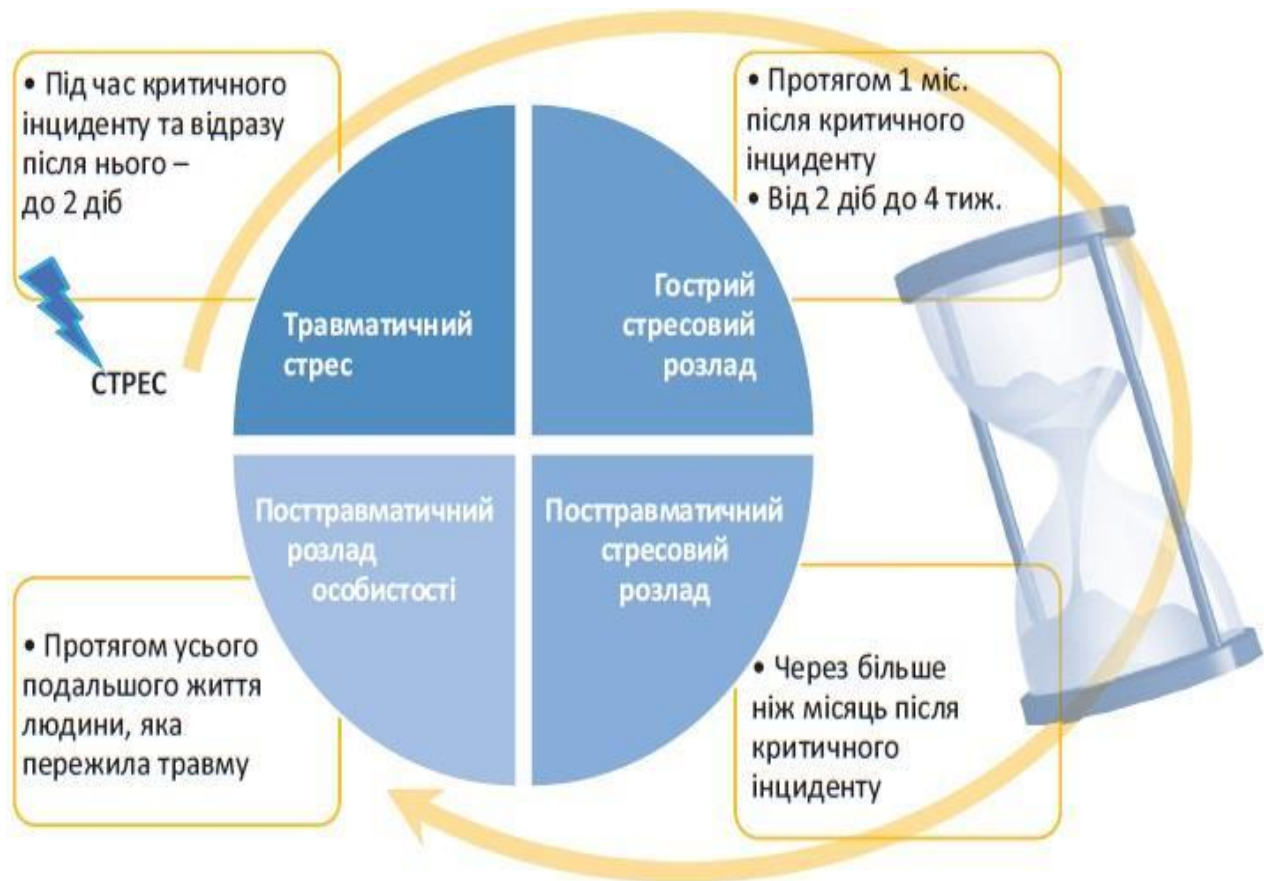


Рис. 9. Цикл розвитку можливих наслідків травматичного стресу

У таких випадках, відповідно до наявних концепцій, порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання. Стресорами тут виступають різні особливо травматичні події – екстремальні ситуації, наслідки яких надзвичайно потужні й пов'язані з загрозами життю для себе або близьких. Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого вже будуть різноманітними.

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей і є причиною появи в них у майбутньому **посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР/PTSD) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати психічні порушення практично в будь-якої людини.

Виділяють такі чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес:

1. Подія, яка відбулася, цілковито усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і через що у неї погіршився психологічний стан.
2. Це стан, який обумовлений зовнішніми причинами.
3. Пережите руйнує звичний спосіб життя.
4. Подія викликає жах і відчуття беспорядності, безсилля що-небудь зробити або змінити [57].

Загалом можемо вважати, що перші дослідження цього синдрому беруть початок ще з ХІХ сторіччя, але на той час вони були дуже поверховими і здебільшого стосувалися особливостей психічного стану тих, хто переніс певну катастрофу (наприклад, дослідник J. E. Erichsen 1867 року видав роботу «Залізнична та інші травми нервової системи», у якій зробив спробу описати психічні розлади осіб, що пережили катастрофи на залізниці).

Певна активізація пошуків у цьому напрямі простежується після військових конфліктів ХХ сторіччя, проте системності вони набувають лише в 1970-х роках у США як реакція науки на наслідки війни у В'єтнамі. На кінець тих-таки 70-х фахівці накопичили достатньо матеріалів щодо психопатологічних та особистісних розладів учасників війни. Схожа симптоматика проявлялася і в осіб, які постраждали в інших ситуаціях, близьких за тяжкістю до психогенного впливу. У зв'язку з тим, що цей комплекс симптомів не відповідав жодній із загальноприйнятих нозологічних форм, 1980 р М. Горовіц (Horowitz) запропонував виділити його як самостійний синдром і назвати «**посттравматичним стресовим розладом**» (**posttraumatic stress disorder, PTSD**). У подальшому очолювана ним група дослідників розробила та запропонувала критерії для діагностики ПТСР, які й були затверджені спочатку для американських класифікацій психічних захворювань (DSM-III, DSM-III-R, DSM-IV (1994 р.)^{*}, а пізніше (практично без змін) – для МКХ-10 (Міжнародного класифікатора хвороб).

Згідно з МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвиватися після травматичних подій, які виходять за межі звичайного людського досвіду. Під «звичайним» досвідом ми розуміємо такі події, як втрата близької людини, що відбулася внаслідок природних причин, важка хронічна хвороба, втрата роботи або сімейний конфлікт.

До стресорів, які виходять «за межі», належать події, що здатні травмувати психіку практично будь-якої дорослої здорової людини:

^{*} Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – класифікаційний психіатричний стандарт, розроблений Американською психіатричною асоціацією

- стихійні лиха;
- техногенні катастрофи;
- події, які стали наслідком цілеспрямованої, «нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, потрапляння в «ситуацію заручника», руйнування власного будинку і т. д.)» [57].

Загалом, близько **5-8 % дорослого населення має ПТСР**, що становить кожну **15-ту** людину. А близько **50-70 % людей** за життя мають мінімум одну психотравматичну подію. Однак лідерами в цьому сенсі були й залишаються безпосередні учасники бойових дій. Серед них кількість осіб із ПТСР значно зростає, і без належної діагностики її важко встановити, як і саму наявність синдрому та його глибину. На теперішній момент мова йде про **25-30 %**. Однак ця цифра може бути значно більшою і, на нашу думку, вона такою і є. Для прикладу, унаслідок участі в бойових діях в Афганістані («афганський синдром») цей відсоток був на рівні до **55**. І для порівняння слід вказати, що в Ізраїлі цей відсоток становить усього лише **5-8** за рахунок постійної роботи з боку фахових спеціалістів та наявності державних програм.

Власне, саме проблема ресоціалізації після травматичних подій та подолання наслідків ПТСР у колишніх військових і спонукала до розвитку наукових пошуків у США. Наведемо лише деякі цифри для розуміння глибини проблеми. Так, за даними обстежень американських ветеранів війни у В'єтнамі, проведених 1988 року, «у 15,2 % із них спостерігалися виражені ПТСР, а ще в 11,1 % відзначалися окремі симптоми таких розладів. Серед цих осіб у 5 разів зростав ризик залишитися безробітними, близько 70 % із них хоча б один раз розлучилися з подружжям, у 35 % відзначені батьківські проблеми, у 47,3 % – крайні форми ізоляції від людей, у 40 % – виражена ворожість до оточуючих, 36,8 % представників цієї соціальної групи здійснюють більше 6 актів насильства в рік, 50 % були заарештовані й посаджені у в'язницю (у тому числі 34,2 % – більше одного разу)» [113]. За іншими даними, «приблизно у 25 % американських ветеранів В'єтнаму відзначається розвиток несприятливих особистісних змін після отриманої психотравми. До початку 1990-х рр. близько 100 000 ветеранів цієї війни покінчили життя самогубством. 40 000 ведуть замкнутий, майже аутичний спосіб життя. Серед поранених та інвалідів війни відсоток осіб з ПТСР перевищує 42 %, тоді як серед фізично здорових ветеранів війни їх 10-20 %. 56 % людей, які пережили важкі бойові події, вмирили і були хворі у віці до 65 років» [114].

За таких умов робота з подолання наслідків ПТСР багато в чому ля-

гає на плечі саме правоохоронної системи, яка передусім має чітко розуміти, із чим конкретно має справу, починаючи з підготовки співробітників Національної поліції України (автор посібника є співрозробником дисципліни «Стресостійкість» у системі професійної підготовки поліції в Україні), закінчуючи відповідними програмами в самій системі Національної поліції, які передбачатимуть подолання можливих наслідків у співробітників.

Сучасні зарубіжні дослідники наголошують на тому, що у XXI ст. правоохоронні органи все більше мілітаризуються, і не в останню чергу у зв'язку із залученням до їхніх лав колишніх військових. Це проявляється, зокрема, у плануванні поліцейських операцій з обшуку та затримання, які набувають рис військових антитерористичних операцій. Іншою особливістю, яка свідчить про підвищення воєнізації поліції, на думку зарубіжних дослідників, є використання поліцейськими військової техніки та засобів захисту. Розвиваючи це твердження, Р. Кгаска зауважує, що «якщо у XX ст. підвищена мілітаризація поліції була ознакою репресивної недемократичної влади в країні, то зараз ця позиція розмивається через зміну загальної моделі безпеки. Окрім того, до цього спонукає і рівень сучасних загроз та викликів, що постають перед державою (тероризм, гібридні загрози, організована злочинність, транснаціональна злочинність тощо)» [116]. А тому проблема ПТСР фактично набула статусу професійного стресу для поліцейських усього світу.

Тож рухаємося далі в розумінні того, що ж таке ПТСР. Цей синдром є комплексом реакцій на травму, де останню визначають як переживання, потрясіння, що викликає в більшості людей страх, жах та безпорадність. Це в першу чергу ситуації, коли людина сама проживає загрозу власному життю, смерть або поранення іншої людини «на очах». «Передбачається, що симптоми можуть з'явитися відразу після перебування в травматичній ситуації, а можуть виникнути через багато років – в цьому особливість синдрому. Описані випадки, коли у ветеранів Другої світової війни симптоми ПТСР проявилися через сорок років після закінчення військових дій» [57].

Відповідно до особливостей прояву й перебігу розрізняють три підвиди посттравматичних стресових розладів [57]:

1. **Гострий**, що розвивається в терміни до трьох місяців (його не слід плутати з гострим стресовим розладом, який розвивається протягом одного місяця після критичного інциденту).

2. **Хронічний**, що має тривалість більше трьох місяців.

3. **Відстрочений**, коли розлад виник через шість і більше місяців після травматизації.

Сьогодні низка зарубіжних авторів пропонує доповнити діагностику постстресових порушень ще однією категорією – посттравматичними особистісними розладами (або **PTPD – posttraumatic personality disorder**), оскільки присутність хронічних симптомів ПТСР часто відзначається протягом усього подальшого життя людини, яка пережила масовану психотравму.

Уже згадуваний **DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – класифікаційний психіатричний стандарт, підготовлений Американською психіатричною асоціацією)** виділяє такі критерії ПТСР [57]:

А. Особа перебуває під впливом травматичної події, причому повинні виконуватися обидва наведених нижче пункти:

1. Особа була учасником, свідком або зіткнулася з подією (подіями), які включають смерть, або загрозу смерті, або загрозу серйозних ушкоджень, або загрозу фізичної цілісності інших людей (або власної).

2. Реакція особи включає інтенсивний страх, безпорадність чи жах.

Примітка: у дітей реакція може заміщатися ажитацією або дезорганізованою поведінкою.

В. Травматична подія наполегливо повторюється в переживанні одним (або більше) із таких способів:

1. Періодичне й нав'язливе відтворення події, відповідних образів, думок і сприйняття, що викликає важкі емоційні переживання.

Примітка: у маленьких дітей може з'явитися гра, у якій отримують прояв теми або аспекти травми.

2. Повторювані важкі сни про подію.

Примітка: у дітей можуть виникати нічні кошмари, зміст яких недоступний через неможливість їх відтворити.

3. Такі дії або відчуття, як травматична подія, відбувалися знову (включає відчуття «оживання» досвіду, ілюзії, галюцинації й дисоціативні епізоди – флешбек-ефекти, у тому числі ті, які з'являються у стані інтоксикації або в стані пробудження після сну).

Примітка: у дітей може з'являтися специфічна для травми повторювана поведінка.

4. Інтенсивні важкі переживання, які були викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події або символізує їх.

5. Фізіологічна реактивність у ситуаціях, які зовні або внутрішньо символізують аспекти травматичної події.

С. Постійне уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, і «за-

ціпеніння» (numbing) – блокування емоційних реакцій (не спостерігалось до травми). Визначається за наявністю трьох (або більше) із перелічених нижче особливостей:

1. Зусилля з уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою.

2. Зусилля з уникнення дій, місць або людей, які пробуджують спогади про травму.

3. Нездатність згадати про важливі аспекти травми (психогенна (часткова) амнезія).

4. Помітно знижений інтерес до участі в раніше значимих видах діяльності.

5. Почуття відстороненості або відокремленості від інших людей.

6. Знижені прояви афекту (нездатність, наприклад, до почуття любові).

7. Відчуття відсутності перспективи (наприклад, відсутність очікувань щодо кар'єри, одруження, народження дітей, життя на довгі роки).

D. Постійні симптоми зростаючого збудження (що не спостерігалися до травми). Визначаються за наявності принаймні двох із нижчеперелічених симптомів:

1. Труднощі із засипанням або поганий сон (ранні пробудження).

2. Дратівливість або спалахи гніву.

3. Труднощі із зосередженням уваги.

4. Підвищений рівень настороженості, надувага та надчутливість, стан постійного очікування загрози.

5. Гіпертрофована реакція переляку.

E. Тривалість протікання розладу (симптоми в критеріях B, C і D) більше ніж 1 місяць.

F. Розлад викликає клінічно суттєвий важкий емоційний стан або порушення в соціальній, професійній та інших важливих сферах життєдіяльності.

Окремо фахівці вивчають **гостру реакцію на стрес**, яка раніше розглядалася як стадія розвитку ПТСР, але згодом була виділена в самостійний діагноз під рубрикою **тривожних розладів**. У США ще з часів Громадянської війни вважалося, що ті, хто страждав гострою або хронічною формами того, що нагадувало симптоми ПТСР, повинні були під час отримання травми перенести помітний шок. Зазвичай солдати, які зіткнулися під час військових дій із гострою травматичною ситуацією, на час втрачали здатність функціонувати: вони демонстрували або замкнутість у собі, або сильне збудження, погано розуміли, що відбува-

ється, втрачали орієнтацію, переживали патологічний страх, проявляли занепокоєння й очевидні ознаки симпатичної гіперактивності. Нерідко їх поведінка ставила під загрозу власну безпеку або безпеку їхніх підрозділів. Подібна поведінка нещодавно отримала назву **бойової стресової реакції**. Вона є настільки суттєвою, що нині рекомендують осіб, у яких вона виявлена, відсторонювати від несення службових обов'язків та участі в бойових діях. Це надзвичайно важлива інформація і для Національної поліції України, у структурі якої є підрозділи, що задіяні в завданнях, близьких до бойових.

DSM-IV пропонує такі критерії діагностування гострої реакції на стрес [57]:

А. Особи, які пережили травматичну подію, що характеризується наявністю обох наведених ознак:

1. Особи, які пережили, були свідками або стикалися з подією або подіями, що становлять реальну небезпеку або загрозу смерті чи серйозних ушкоджень – своєї або інших.

2. Особистісні реакції у вигляді страху, безпорадності, жаху.

Б. Або під час, або безпосередньо після переживання травматичної події в людини виникає принаймні три дисоціативні симптоми:

1. Суб'єктивне переживання заціпеніння, відчуженості або відсутності емоційної реакції.

2. Звуження поля свідомості у сприйнятті навколишньої ситуації (стан «оглушення»).

3. Дерезалізація.

4. Деперсоналізація.

5. Дисоціативна амнезія, наприклад, нездатність згадати важливий момент травми.

В. Травматична подія постійно переживається одним (або більше) з таких шляхів: повторювані й захопливі дистресові образи, думки, флешбеки або відчуття повторного переживання подій; або ж розлад проявляється під час зіткнення з чимось, що нагадує про травматичну подію.

Г. Прагнення уникати стимулів, що асоціюються з травмою (думок, почуттів, розмов, діяльності, місць і людей).

Д. Очевидні симптоми тривоги або підвищеної збудливості (наприклад, дратівливість, труднощі концентрації, труднощі засипання і збереження сну, перебільшені реакції переляку, моторне збудження).

Е. Розлад викликає клінічно вагомий дистрес і порушення в соціальній, професійній і будь-якій іншій важливій сфері функціонування, або ж пацієнт не може виконувати важливі завдання (не в змозі звертатися за необхідною медичною або юридичною допомогою, не може мо-

білізувати необхідні ресурси).

Ж. Симптоми тривають мінімум два дні й максимум чотири тижні та проявляються протягом чотирьох тижнів після травматичної події.

З. Симптоми не є безпосереднім результатом прийому хімічних речовин (хімічної залежності або медикаментозного лікування) або загального фізичного стану й не викликані загостренням порушень, що належать до осей I і II цієї класифікації.

Основою таких тривожних розладів є **тривога** – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, передчуття, які важко передати. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона запобігає потенційно шкідливій поведінці людини або спонукає її до дій щодо підвищення ймовірності сприятливого результату подій. Тривога пов'язана з підсвідомою мобілізацією психічних сил організму для подолання потенційно небезпечної ситуації.

Тривога є індикатором душевного здоров'я й рівноваги особистості, а також багато в чому визначає поведінку людини. Тривога як факультативний симптом описана у структурі не менше ніж 40 психопатологічних синдромів і станів.

Як правило, тривожність є однією із супутніх ознак невротичних або неврозоподібних станів (Додатки Ж, Е, Є).

Наостанок наведемо приклади травматичних подій, які викликають вищезгадані стресові стани та прояви [57]:

Тип 1. Короткострокова, несподівана травматична подія.

Приклади: сексуальне насилля, природні катастрофи, ДТП, снайперська стрільба.

1. Має одиничний вплив, що несе загрозу й вимагає механізмів саморегуляції, які переважають можливості індивіда.

2. Ізольоване, досить рідкісне травматичне переживання.

3. Несподівана, раптова подія.

4. Подія залишає вагомий слід у психіці людини (вона часто бачить сни, у яких присутні ті чи інші аспекти події), сліди в пам'яті носять більш яскравий і конкретний характер, ніж спогади про події, що належать до типу 2.

5. Така подія з великим ступенем імовірності призводить до виникнення типових симптомів ПТСР: до нав'язливої розумової діяльності, пов'язаної з подією, до симптомів уникнення й високої фізіологічної ре-

активності.

6. За такої події з великим ступенем імовірності виявляється класичне повторне переживання травматичного досвіду.

7. Швидке відновлення нормального функціонування відбувається рідко і є малоімовірним.

Тип 2. Постійний і повторюваний вплив травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія.

Приклади: повторюване фізичне або сексуальне насильство, бойові дії.

1. Варіативність, множинність, пролонгованість, повторюваність травматичної події або ситуації, передбачуваність.

2. Більш імовірно, що ситуація носить умисний характер.

3. Спочатку вона переживається як травма типу 1, але в міру того як травматична подія повторюється, жертва переживає страх повторення травми.

4. Відчуття безпорадності в запобіганні травми.

5. Для спогадів про таку подію характерна неясність і неоднорідність у силу дисоціативного процесу; згодом дисоціація може стати одним з основних способів подолання травматичної ситуації.

6. Результатом впливу травми типу 2 може стати зміна «Я-концепції» й образу світу індивіда, що супроводжується почуттями провини, сорому та зниженням самооцінки.

7. Висока ймовірність виникнення довгострокових проблем особистісного та інтерперсонального характеру, що проявляється у відстороненості від інших, у звуженні й порушенні лабільності й модуляції афекту.

8. Дисоціація, заперечення, «оніміння», відстороненість, зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами як спроба захиститися від нестерпних переживань.

9. Ця ситуація призводить до так званого **комплексного ПТСР, або розладу, зумовленого впливом екстремального стресора.**

Отже, шановний читачу, ми ознайомилися з найбільш розповсюдженими стресами, із якими стикається співробітник поліції у своїй професійній діяльності. Безумовно, це не унікальні стреси, які притаманні виключно цьому виду професії, але вони в ній зустрічаються значно частіше, ніж в інших, та, окрім того, мають завдяки їй свої яскраві риси. У полі нашого зору опинилися здебільшого дистреси, але позитивні стреси в поліцейського полягають в іншому – у врятованому житті, затриманому гвалтівнику чи словах невідомої дитини: «Дякую вам! Я, як виросту, обов'язково стану поліцейським!»

Завдання для контролю знань

1. Що таке екстремальна ситуація?
2. Чим екстремальні умови відрізняються від екстремальної ситуації?
3. Які види екстремальних ситуацій у діяльності співробітників Національної поліції ви знаєте?
4. Назвіть найбільш розповсюджені стресори в діяльності та житті поліцейського.
5. Які види складних емоційних станів ви знаєте? Назвіть та охарактеризуйте найбільш розповсюджені.
6. Що таке професійний стрес? Які стреси є професійними для поліцейського?
7. Що ви знаєте про синдром емоційного вигорання?
8. Що таке травматичний стрес? Дайте визначення.
9. Розшифруйте та охарактеризуйте аббревіатуру ПТСР.
10. Виходячи з отриманих знань, проаналізуйте запропонований кейс:

Ви працюєте з напарником, знайомство з яким налічує вже декілька років. В останні кілька місяців він почав затримуватися на роботі й скаржитися на те, що не встигає. Декілька разів він згадував про проблеми вдома. Візуально він осунувся та став менше приділяти уваги власному зовнішньому вигляду. Уникає розмов та запрошень до спілкування в «неформальній обстановці». Перестав ходити на обід, з'явилася помітна роздратованість. Під час чергової наради з керівництвом помітно конфліктував та провокував.

Надайте аргументовану характеристику можливому стану напарника.

Розділ 3

ДОПОМОГА ПІД ЧАС СТРЕСУ

3.1. Ресурси стресостійкості та адаптація до стресів

Виходячи з того, що в нашому житті майже нічого не відбувається без стресів, його головною суттю є постійний пошук ресурсів для адаптації до них, а також мінімізації/подолання наслідків. Це і називається стресостійкістю.

«Стресостійкість – це сукупність якостей, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій, що впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатних викликати психічні розлади» [73].

На сьогодні в дослідженнях стресу проблема подолання стресорів є центральною. Вивчення способу мислення й поведінки, що сприяють подоланню стресових ситуацій, дало поштовх до розвитку нової течії в стрес-менеджменті, спрямованого на вивчення копінг-поведінки.

Термін **«копінг»** походить від англ. **«соре»** – справлятися, боротися, долати. У російськомовній літературі термін **«копінг»** перекладають як **«долати поведінку»**. Р. С. Лазарус визначає його таким чином: **«Копінг – це когнітивні й поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як такі, що напружують або перевищують ресурси особистості»**.

Витоки сучасних досліджень копіngu можна виявити в психоаналітичній літературі, і в першу чергу в роботах З. Фрейда, присвячених використанню захисних механізмів [96]. Спираючись на роботи батька, Анна Фрейд виявила, що люди воліють використовувати певні захисні механізми протягом усього життя.

Подібні погляди послужили підставою для створення егопсихологічної моделі подолання стресу. Дійсно, у багатьох стресогенних ситуаціях використання особистістю певних егозахистів може знизити інтенсивність емоційного реагування. На цей час не існує визначеності в роз-

межуванні понять «психологічний захист» і «контроль над стресом». Недоліком такої моделі є те, що вона не враховує характеристики стресора й ситуації, у якій відбувається зіткнення зі стресом.

Прихильники диспозиційного підходу (модель подолання стресу, заснована на теорії особистісних рис) вважають, що подолання стресу залежить від стійких індивідуальних характеристик. Класичним прикладом, який ілюструє цей підхід, є опис поведінки особистості типу А як найбільш схильної до переживання стресу.

Результати численних досліджень показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як [96]:

- тривожність;
- локус контролю;
- стиль мислення;
- темперамент;
- оптимізм / песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття;
- поведінковий тип А;
- самооцінка;
- наявність яскраво виражених акцентуацій;
- схильність до конфліктів;
- підвищена агресивність;
- установки й цінності особистості;
- егозахисні механізми й ін.

Незважаючи на те, що список виділених фахівцями особистісних факторів, які впливають на переживання стресу, досить великий, він усе ще продовжує розширюватися. Так, російський фахівець В. А. Ананьєв зазначив, що для збереження здоров'я «велике значення має усвідомлене ставлення до смерті, відсутність алекситимічних рис особистості» (2007). Д. Грінберг додає до традиційного переліку наявність почуття гумору (2002). Великий інтерес психологів викликають дослідження, спрямовані на вивчення такої характеристики особистості, як негативна ефективність (NA). Уперше NA була описана Д. Уотсоном і Л. Кларком (Watson, Clark, 1984). NA включає стійкі характеристики «Я-концепції» і схильність до частого переживання негативних почуттів. Люди з високою NA частіше відчувають дискомфорт, схильні до самоаналізу, частіше фіксуються на своїх невдачах, більше звертають увагу на негативні сторони світу, ніж на позитивні і, як наслідок, гірше ставляться до себе й менше задоволені своїм життям у цілому [96].

Учені пропонують різні варіанти класифікації копінг-стратегій, указуючи, що незважаючи на те, що одні з них здаються нам більш конструктивними порівняно з іншими, їх не можна розділити на **адаптивні**

й дезадаптивні [96].

Кожна з перелічених нижче стратегій може бути корисна для тих чи інших особистостей за тих чи інших обставин. С. Карвер та М. Шеїр (Carver, Scheier, 1989) виділяють такі стратегії подолання стресу [96]:

- активне подолання – активні дії, спрямовані на подолання стресової ситуації;
- планування – обдумування плану і стратегії поведінки;
- придушення конкуруючих видів активності – уникнення відволікання на інші види діяльності, щоб більше сконцентруватися на вирішенні стресової ситуації;
- стримування, контроль – уникнення поспішних дій, очікування моменту більш сприятливого, із точки зору особистості, для прийняття будь-яких активних дій;
- пошук соціальної підтримки в інструментальних цілях – прагнення отримати потрібну інформацію або пораду;
- пошук соціальної підтримки з емоційних причин – прагнення знайти людей, які б могли вислухати, поспівчувати, надати моральну підтримку;
- сконцентрованість на емоції та її вивільненні – прагнення висловити негативні почуття, пов'язані з переживанням стресової ситуації;
- поведінкове «відключення» – регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором;
- «ментальне «відключення» – мрії, фантазії, сни, які використовують для відволікання від думок, пов'язаних зі стресовою ситуацією;
- позитивні реінтерпретації – прагнення знайти будь-які позитивні моменти в стресовій ситуації;
- заперечення – відмова вірити в існування стресора;
- прийняття – усвідомлення реальності стресора;
- звернення до релігії – пошук розради в Бога і релігії;
- уживання алкоголю / наркотиків як спосіб забути про проблему й тимчасово поліпшити своє самопочуття;
- гумор – прагнення знайти щось смішне, комічне в стресовій ситуації.

У сучасній психологічній літературі взаємодію особистості і стресу все частіше описують у межах нового інтегративного особистісно-ситуаційного підходу. Цей підхід передбачає, що вагомість самої ситуації для людини, її когнітивна оцінка й особливості особистості будуть впливати на вибір способів подолання стресу. Поведінка в цьому випадку розглядається як засіб, що дозволяє людині якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації. Представники цього напрямку вважають, що в процесі

копінг-поведінки особистість може використовувати найрізноманітніші стратегії на різних етапах подолання, змінюючи й поєднуючи їх, оцінюючи ефективність і постійно враховуючи вплив ситуації.

Зважаючи на результати багатьох досліджень, можна перелічити основні ресурси, що зумовлюють особливості поведінки особистості в стресогенній ситуації:

середовище – соціальне оточення та складова (можливість задоволення соціальних потреб у близькому спілкуванні, безпеці та захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці, заспокоєнні й т. д.), умови життя та праці, соціальні мережі, якість міжособистісних стосунків, особливості соціально-економічної та політичної обстановки в суспільстві та найближчому соціальному середовищі;

індивідуальні особливості – вроджені відмінності (генетична схильність), стать, вроджені вади, тип вищої нервової діяльності (особливості темпераменту);

соціально-психологічні характеристики особистості: соціальні характеристики – вік, здоров'я, освіта, соціальний статус; особистісні особливості – характер, певні риси особистості, самооцінка, механізми психологічного захисту; суб'єктивне сприйняття стресової ситуації;

реакції особистості на стрес – адаптивні/дезадаптивні (копінг): поведінкові, фізіологічні, когнітивні, емоційні;

стрес – об'єктивні параметри екстремальної ситуації (тривалість, мінливість, контрольованість), що можуть бути оцінені з боку експертів і визначені шляхом вивчення поведінки в певній ситуації, характерній для більшості людей із репрезентативної вибірки.

Це все фактично і є ресурсами стресостійкості, які умовно можемо поділити на внутрішні й зовнішні.

Загалом використання поняття «ресурс» є більш традиційним для моделей антивигорання (наприклад, теорія консервації ресурсів), ніж для теорій стресу. Останнім часом ресурсні концепції стресу та вигорання завойовують усе ширше визнання. Це пов'язано з тим, що, використовуючи в повсякденному житті наші ресурси, ми підвищуємо свою стресостійкість.

Інформаційна модель стресостійкості виділяє, наприклад, кілька видів ресурсів [96]:

Когнітивне подолання – використання позитивного мислення для аналізу причин стресу й пошуку способів його подолання, пошук та оцінка ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресу. Ко-

гнітивні наслідки стресу – порушення концентрації уваги, розлади запам'ятовування, помилки мислення.

Емоційне подолання – усвідомлення й прийняття своїх почуттів та емоцій, оволодіння соціально прийнятними формами прояву почуттів, контроль динаміки переживання, усунення зациклення на переживанні ситуації та ін. Типовими емоційними стресовими реакціями є переживання страху, печалі, тривоги, безпорадності або гніву.

Поведінкове (діяльнісне) подолання – корекція стратегій, планів і завдань діяльності, зміна поведінки або діяльності. Поведінкові стресові реакції – агресія, втеча, дезорганізація.

Соціально-психологічне подолання – корекція життєвих цінностей, зміна ролі поведінки, міжособистісних відносин.

Ми можемо використовувати ресурси в момент стресу або «консервувати» їх, тобто зміцнювати свої ресурси задовго до того, як опинимося у стресовій ситуації (допомагати друзям, займатися спортом, вкладати гроші у власне навчання та здоров'я) [96].

Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним із найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. Зважаючи на те, що робота поліцейського однозначно впливає і на відносини в родині, про що ми вже зазначали, морально-психологічний клімат у родинних відносинах не просто є важливим, а подекуди відіграє роль головного ресурсу.

Самі ресурси стресостійкості не є сталою величиною й можуть постійно вдосконалюватися, збільшуватися та зміцнюватися. У цьому контексті ключовим є поняття **адаптації до стресу** – часу звикання до стресу. Фактично стресостійкість є синонімом цього поняття.

Виходячи з наявних можливостей адаптації до стресу, навіть виділяють два його види:

1. **Нормований** – стрес, до якого ми загалом адаптувались, який не викликає у нас значних переживань (типовий для нас, або очікуваний).

2. **Понаднормовий** – стрес, який виходить за межі нашої адаптованості.

Процеси адаптації та розвиток цих навичок залежать від різноманітних показників, здебільшого внутрішніх – міцність психіки, її гнучкість, уміння реагувати на змінні обставини, гумор, уміння та бажання вчитися тощо.

Час адаптації перебуває у зв'язку з багатьма факторами: вродженою стресостійкістю, готовністю до стресу, рівнем небезпеки (реальної та фантомної) та ін. За відсутності адаптації до стресу може з'явитися

апатія та депресія, а стрес може перейти у хронічну форму.

Адаптація найкраще розвинена в дорослому (зрілому) віці, що демонструє її залежність від вікових показників. Саме цей вік вважають «золотим», оскільки в ньому збалансовано досвід прожитого й оптимальний стан ресурсів організму. У дитини інтенсивність адаптивних процесів коливається залежно від віку, але в цілому відстає від рівня зрілого організму. Багато в чому це пов'язано з незрілістю механізмів регуляції роботи різних фізіологічних систем. У літньому й особливо у старечому віці здатність організму до адаптації знижується. Це обумовлено й поступовим зниженням функціональних резервів організму, і віковим ослабленням регуляції фізіологічних систем.

Адаптаційні резерви (АР) – «здатність клітин, органів і систем всього організму протидіяти неадекватному впливу зовнішніх навантажень, пристосовуватися до них, зменшуючи їх вплив на організм» [73].

Адаптація організму до різних подразників зовнішнього середовища відбувається за рахунок витрачання функціональних резервів, що дозволяє зберегти життєво важливий гомеостаз.

Чим стабільніші адаптаційні резерви, тим менша напруженість механізмів, необхідна для пристосування. За постійного впливу збурюючих факторів здоровий організм людини поступово згасає й переходить до стану хвороби.

Тренувальна адаптація відбувається шляхом підвищення опірності організму за рахунок збереження адаптаційних резервів під впливом постійних слабких негативних навантажень.

Розрізняють **поверхові та глибокі адаптаційні резерви**, які включаються на різних етапах (періодах) мобілізації та адаптації до стресу [73]:

Перший період – активізація адаптаційних форм реагування за рахунок мобілізації «поверхових» резервів. Цей період багато в чому ідентичний реакції організму на короткостроковий вплив. Його тривалість (за суб'єктивним відчуттям у випадку найекстремальнішого стресора) вимірюється хвилинами, годинами. Перший період стресу в більшості людей відрізняється стеничними емоціями й підвищенням працездатності.

Другий період – виникає в разі продовження стресогенного впливу. Проявляється у зниженні працездатності, але висока мотивація в цьому періоді стресу все ще може підтримувати (за рахунок тимчасової «надмобілізації» резервів, зокрема гіпофізарно-адреналової системи) досить високу працездатність людини, незважаючи на виражену клінічну симптоматику. Проте слід пам'ятати, що «надмобілізація» може бути реалізована безболісно лише у здорових, неперевтомлених людей. У випадку

перевтоми, хвороби (у тому числі за компенсованого або субклінічного перебігу), а також у немолодому віці «надмобілізація» під час стресу за рахунок психологічних мотивів може загострити наявне латентне захворювання, а також спричинити інші хвороби стресу (судинні, диспластичні, запальні та психічні).

Третій період – нестійкої адаптації до стресогенних умов. Його тривалість варіюється в широких межах (до 20-60 діб).



Рис. 10. Адаптаційні резерви організму людини

А чи залежить адаптація від індивідуальних особливостей людини?

Безумовно. «Індивідуальні особливості залежать від рівня функціо-

нальних резервів, відповідно до стану здоров'я. Стан здоров'я, у свою чергу, залежить як від генетичних (вроджених), так і від набутих особливостей організму. Наприклад, люди з надмірним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи менш стійкі до впливу стресових факторів і гірше адаптуються в порівнянні з тими, у кого переважає тонус парасимпатичного відділу. Особи, які ведуть здоровий спосіб життя, мають більш значний запас функціональних резервів і більш стійкі до стрес-факторів. Особи з високим рівнем вольового (психоемоційного) настрою, спрямованого на подолання труднощів, мають більший запас функціональних резервів, краще витримують істотні зрушення в стані гомеостазу та краще справляються з необхідністю пристосуватися до дії стресу. Хворі значно втрачають свої функціональні резерви, погано адаптуються до дії стрес-факторів. У них швидше і частіше розвиваються «хвороби адаптації», зростає ризик загибелі організму» [73].

У зв'язку з наявністю індивідуальних особливостей процесів адаптації стає зрозумілою деяка «умовність» поділу подразників за силою (слабкі, середні й сильні). Для хворого або ослабленого організму з низьким рівнем психоемоційного настрою відносно слабкий або середній за силою подразник може виявитися сильним – субекстремальним (і викликати розвиток стрес-реакції) або надсильним – екстремальним (що може призвести до його загибелі).

Отже, чим вищий рівень функціональних резервів організму, тим нижча «ціна», якою організм «розплачується» за адаптацію, тим більше в нього залишається невитрачених функціональних резервів, а значить, і значно швидшою, успішною та безболісною є адаптація до стресу.

3.2. Перша психологічна допомога в подоланні стресів

Загалом поняття першої психологічної допомоги у стресах є доволі розмитим, оскільки окремі особливості та нюанси такої допомоги залежать від самого стресу, адже не можна намагатися допомогти людині, яка перебуває в дистресі, методами роботи з еустресом, або істеріку сприймати за апатію та діяти тими ж інструментами. Однак, зважаючи на наявність схожої основи у всіх видів стресу, можемо виділи загальні рекомендації поліцейським для надання такої допомоги.

До них належать такі позиції [62, 74]:

• **Зміна місця події.** Спостереження за місцем, де сталась травматична подія, може погіршувати стан людини. **Необхідно:** вивести в іншу кімнату, завести з вулиці до будинку, посадити в машину, повернути спиною до місця ДТП та ін.

• **Відсторонення глядачів, що не були свідками події.** Наявність сторонніх осіб, що спостерігають за людиною, може погіршувати деякі психоемоційні стани. **Необхідно:** забезпечити достатню дистанцію між сторонніми та потерпілим.

• **Забезпечення водою, їжею, гарячими напоями.** Психоемоційний стан може ускладнюватись через спрагу, відчуття голоду. Навпаки, споживання води та їжі може заспокоїти людину. **Необхідно:** запропонувати води, попросити зварити каву, спитати, коли людина востаннє їла (якщо є підозра про довготривале голодування).

• **Фізичний контакт** дозволяє повернути увагу людини до тілесних відчуттів. **Необхідно:** обережно підтримувати безпосередній фізичний контакт або фізичний контакт через предмет. Рукостискання, масаж, підтримка за плечі, розтирання частин тіла, огляд на предмет наявності травм.

• **Психологічна та фізична безпека.** Людина повинна відчувати, що вона перебуває в безпеці. **Необхідно:** захистити потерпілого від можливої агресії з боку нападників, коротко, чітко та впевнено пояснити, що саме збирається зробити поліцейський заради безпеки громадянина. «Ми залишаємося з вами», «Ми зараз викличемо швидку», «Ми зателефонуємо вашим близьким», «Ми заповнимо протокол».

• **Залучення до спільної активності.** Чим більше людина залучена до спільної активності, тим менше у неї можливості до занурення у власні емоційні стани. **Необхідно:** запропонувати спільну активність – переставити меблі, посунути важкі речі, зварити каву (коли немає загрози від людини), заповнити протокол, письмово викласти обставини справи, провести заміри разом із поліцейським.

• **Залучення до активної розмови.** Чим більше людина розмовляє про подію, що сталась, а особливо про свої почуття та переживання, тим менше напруги вона залишає в собі. **Необхідно:** задавати запитання про почуття, про подію, що сталась, спонукати людину до розповіді про те, що відбувалось, підтримувати контакт та розмову з людиною.

Перша (екстрена) психологічна допомога виконує такі базові функції:

– **практичну:** безпосереднє надання швидкої психологічної та (за необхідності) долікарської медичної допомоги населенню;

– **координаційну**: забезпечення зв'язків і взаємодії зі спеціалізованими психологічними службами.

Робота психолога (або особи, що виконує його функції) в умовах екстремальних ситуацій відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації щонайменше такими моментами:

- Робота з групами осіб. Часто комунікацію проводять із групами жертв, і ці групи психотерапевт не створює штучно й контролювано. Вони створені драмою самої катастрофи (екстремальної події).

- Люди часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви перебувають ще під суттєвим впливом травматичної події [57].

- Необхідно враховувати можливі низькі соціальні та освітні статуси багатьох жертв. Серед жертв можна зустріти велику кількість людей, які за своїм соціальним та освітнім статусом ніколи в житті не звернулися б по допомогу до психолога [57].

- Різноманітність психопатології у жертв. Жертви насильства часто страждають, крім травматичного стресу, невротами, психозами, розладами характеру і, що особливо важливо для професіоналів, які працюють із жертвами, цілим рядом проблем, викликаних самою катастрофою або іншою травматичною ситуацією. Мається на увазі, наприклад, відсутність засобів до існування, відсутність роботи тощо [57].

- Наявність майже у всіх пацієнтів почуття втрати, бо жертви часто втрачають близьких людей, друзів, улюблені місця проживання й роботи та ін. Це суттєво впливає на депресивну складову стресу.

- Відмінність посттравматичної психопатології від невротичної патології. Можна стверджувати, що психопатологічний механізм травматичного стресу принципово відрізняється від патологічних механізмів невроту. Таким чином, необхідно виробити стратегію роботи з жертвами, яка охопила б і ті випадки, коли має місце суто травматичний стрес, і ті випадки, коли має місце складне переплетіння травматичного стресу з іншими патогенними факторами внутрішнього або зовнішнього походження [57].

Метою та завданнями такої психологічної допомоги є «профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда; психотерапія виниклих прикордонних нервово-психічних порушень та ін.» [57].

Особливо важливо розуміти, що така допомога не передбачає глибинного занурення в синдроми потерпілих. Вона звернена виключно на роботу зі симптомами.

Плануючи надання першої психологічної допомоги, поліцейському необхідно пам'ятати, що стреси проявляються всього лише через три сфери, спостерігаючи за якими ми можемо не лише діагностувати стан людини (групи осіб), із якою ми комунікуємо, а і враховувати у власних діях під час надання такої допомоги [62, 74]:

А. Тілесний канал

1. Спостерігаються:

- тремтіння кінцівок;
- спазми;
- почервоніння, збліднення;
- надмірна напруженість/розслабленість м'язів;
- надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, має блукаючий погляд).

2. Щоб діагностувати ознаки стресу, слід:

- Привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття («Ви хочете пити?», «Вам не холодно?», «Спекотно?», «Ви спітніли?»).
- Спитати про стан здоров'я («Потрібна медична допомога?», «Ви маєте пошкодження руки?»).
- У разі дозволу людини провести обережний огляд відкритих частин тіла на предмет поранень.

3. Щоб зменшити стрес, потрібно:

- напружити / розслабити м'язи (вправа «М'язова релаксація»);
- зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, поплескати по плечах, сильно стиснути руки;
- намочити обличчя або потилицю;
- дати попити води / гарячого чаю, запропонувати гарячу їжу;
- попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

Б. Розумовий канал

1. Спостерігаються:

- погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо);
- погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати, що потрібно вчинити в цій ситуації);

- погіршення уваги та швидкості реакції.

2. Щоб діагностувати ознаки стресу, потрібно:

- задати прості запитання («Ім'я?», «Прописка?», «Сьогоднішнє число?», «Як тут опинились?», «Телефони рідних?»);
- спитати про подальші дії («Як ви плануєте потрапити додому?», «Де збираєтесь ночувати?»);
- дати прості арифметичні завдання («Скільки буде 6 помножити на 7?», «Послідкуйте за рухами ліхтаря (руки)», «Назвіть 3 помаранчевих предмети у вашому полі зору», «Порахуйте від 483 у зворотному порядку (483, 482, 481...)»).

3. Щоб зменшити стрес, потрібно:

- Попросити описати навколишнє середовище («Опишіть усе, що ви бачите навколо»).
- Дати навантаження на розумову сферу.
- Задавати прості запитання, що активізують роботу мозку.
- Задавати прості запитання, що дадуть можливість згадувати та планувати.
- Написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

В. Емоційний канал

1. Спостерігаються:

- раптові зміни емоцій;
- сильні емоційні стани;
- або повна відсутність емоцій (апатія).

2. Щоб зменшити стрес, потрібно:

- Описати свій стан («Я відчуваю смуток через те, що...»).
- Вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття.
- Підтримка в почуттях («Те, що ви відчуваєте – нормально...»).
- Позитивні емоції (сміх, увага до важливих людей).
- Увага до поточної ситуації («Опишіть, що ви бачите / відчуваєте зараз»).

Це прості правила з досить простими, але дієвими алгоритмами дій під час стресогенних ситуацій. На окрему увагу заслуговують **дії працівників під час складних емоційних станів та різної нетипової симптоматики**. Розглянемо і їх по черзі.

Марення й галюцинації. Критична ситуація викликає в людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, пору-

шує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому – не тільки фізичному, але й психічному теж. Це може загострити вже наявне психічне захворювання [57].

До основних ознак марення належать неправильні уявлення чи умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати.

«Галюцинації характеризуються тим, що потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в цей момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У такому випадку:

1. Зверніться до медичних працівників, викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.

2. До прибуття фахівців стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі й оточуючим. Приберіть від нього предмети, що представляють потенційну небезпеку.

3. Іzolуйте потерпілого й не залишайте його одного.

4. Говоріть із потерпілим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Пам'ятайте, що в такій ситуації переконати потерпілого неможливо» [57].

Апатія. Стан, який характеризується байдужим ставленням до навколишнього, що проявляється у відсутності емоцій. Людина «йде у себе».

У такому випадку слід:

1. Постійно тримати потерпілого в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.

2. Намагатись привернути його увагу і змусити взаємодіяти з вами.

3. Задавати прості запитання: «Як Вас звати?»; «Хочете їсти?»

4. Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.

5. Утримувати фізичний контакт.

6. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності.

Страх. Внутрішній стан, який є реакцією на реальну або уявну загрозу.

У такому випадку:

1. Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!» Також

можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною [57].

2. Підтримка зорового контакту.

3. Пояснення потерпілому чіткого плану дій: «Ми будемо робити таке», «Ми знаємо, що робити, не хвилюйтесь» [57].

4. Дихайте глибоко й рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі [62, 74].

5. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття [62, 74].

6. Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Ступор. Стан відсутності чутливості та фактичного оніміння, що виникає у випадку психічних захворювань, отруєнь, травматичних ушкоджень мозку і т. ін.

У такому випадку [57]:

1. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого та керуйте його диханням.

2. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути й бачити. Тому необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).

3. Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості запитання).

4. Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

Неконтрольована рухова активність. Стан крайнього ступеня збудженості, що виявляється в постійному русі та можливих проявах агресії.

У такому випадку:

1. Ізолюйте потерпілого від оточення.

2. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося?», «Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?») [57].

3. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, у розмові уникайте фраз із часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи») [57].

4. Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі й іншим [57].

5. Рухове збудження зазвичай триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія. Сприймається нами як фізична або словесна поведінка, спрямована на пошкодження або зруйнування.

У такому випадку:

1. Максимально обмежте кількість оточуючих.
2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет) [57].
3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас [57].
5. Намагайтеся розрядити обстановку коментарями або діями.
6. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі й іншим [57].

Плач

У такому випадку:

1. Не залишайте потерпілого наодинці.
2. Установіть фізичний контакт із потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчувати, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, у яких він висловлює свої почуття.
4. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образ.
5. Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати [57].
6. Запропонуйте потерпілому води.

Істерика. Стан людини та поведінка, які виражають активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції. Проявляється в тому числі з плачем та неконтрольованою руховою активністю. Є вкрай небезпечним для людини, оскільки в ньому притупляється інстинкт самозбереження й діє аутоагресія (агресія, спрямована на себе).

У такому випадку [57]:

1. Виведіть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залиштеся з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

2. Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плесніть в обличчя водою, із гуркотом впустіть предмет, різко крикніть на потерпілого).

3. Говоріть із потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).

4. Після істерики настає знесилення. Укладіть потерпілого. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.

5. У випадку загрози здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його ж безпеки.

Неконтрольоване тремтіння/тремор. Стан, коли після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка та ін. Так виходить адреналін.

Основні ознаки цього стану [57]:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;

- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку);

- реакція триває досить довго (до кількох годин);

- потім людина відчуває сильну втому й потребує відпочинку.

У такому випадку [57]:

1. Потрібно посилити тремтіння.

2. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

3. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

4. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

5. Не можна:

- обіймати потерпілого або притискати його до себе;

- вкривати потерпілого чимось теплим;

- заспокоювати його, говорити, щоб він опанував себе.

Варто виокремити можливі дії в низці досить розповсюджених ситуацій, учасники яких, як правило, мають травматичний стрес, а також, як наслідок, у випадку збереження життя, із великою вірогідністю – посттравматичний стресовий розлад.

Жертва насилля, пов'язаного із загрозою для життя. До такого роду ситуацій належать: захоплення терористами в заручники, пограбування, розбійні напади.

За короткий час відбувається зіткнення з реальною загрозою смерті (у повсякденному житті психіка створює захист, дозволяючи сприймати смерть як щось далеке або навіть нереальне). Змінюється образ світу, дійсність уявляється наповненою фатальними випадковостями. Людина починає ділити своє життя на дві частини – до події й після. Виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти її. Необхідно пам'ятати, що навіть якщо людина не піддалася фізичному насиллю, вона все одно отримала сильну психічну травму.

У цьому випадку варто розрізняти два можливих алгоритми залежно від того, на кого спрямована наша увага. Отже:

А. Допомога дорослому [57]:

1. Допоможіть потерпілому висловити почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо він відмовляється від розмови, запропонуйте йому описати те, що сталося, свої відчуття в щоденнику або у вигляді розповіді).

2. Покажіть потерпілому, що навіть у зв'язку з найжахливішою подією можна зробити висновки, корисні для подальшого життя (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який вона набула в ході життєвих випробувань).

3. Дайте постраждалому можливість спілкуватися з людьми, які з ним пережили трагічну ситуацію (обмін номерами телефонів або іншими контактними даними).

4. Не дозволяйте потерпілому грати роль «жертви», тобто використовувати трагічну подію для отримання користі («Я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини»).

5. Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, за необхідності надайте першу медичну допомогу.

Б. Допомога дитині. Дитина, переживши насилля щодо себе або членів своєї родини, ставши свідком нанесення каліцтв іншим людям, зазнає такої самої сильної травми, як і дорослий (страх повторення події, руйнування ілюзії справедливості світу, безпорадність). Пряме на-

силля над дитиною може виявитися психологічно дуже важким, нестерпним для неї, що виразиться в мовчанні й заціпенінні, а подальше переживання наслідків травми може викликати бажання піти з життя (суїцид).

«У дитини може зафіксуватися в пам'яті картина події. Вона буде знову й знову уявляти найстрашніші моменти того, що сталося (наприклад, понівечених, поранених людей або напад на неї людини).

Пов'язуючи дії злочинця з люттю, ненавистю, дитина втрачає віру в те, що дорослі можуть впоратися з собою. Вона починає боятися власних неконтрольованих емоцій, особливо якщо в неї є фантазії про помсту» [57].

«Дитина може відчувати почуття провини (вважати причиною події свою поведінку).

Дитина, яка пережила психотравматичну подію, не бачить життєвої перспективи (не знає, що буде з нею через день, місяць, рік; втрачає інтерес до раніше привабливих для неї занять).

Для дитини пережита подія може стати причиною зупинки особистісного розвитку» [57].

У такій ситуації:

1. Дайте дитині зрозуміти: ви достатньо серйозно ставитеся до її переживань і ви знали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, із яким теж таке трапилось»).

2. Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, беріть участь у її іграх) [57].

3. Подивіться разом із дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів із минулого, послабить неприємні спогади [57].

4. Переводьте розмови про подію з опису деталей на почуття [57].

5. Допоможіть дитині вибудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).

6. Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів – нормально.

7. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хваліть її за хороші вчинки).

8. Заохочуйте гру дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у вигляді образів через арт-терапію) [57].

9. Не можна дозволяти дитині стати тираном. Не варто виконувати будь-які її бажання з почуття жалості [57].

Жертва сексуального насилля.

Потерпілий відчуває комплекс надпотужних переживань: почуття провини, сорому, безвиході, страх через те, що «всі дізнаються», гидливість до власного тіла, втрату інтересу до себе й до життя.

Залежно від того, хто є особистістю насильника (незнайомий або знайомий), психологічно ситуація сприймається по-різному.

«Якщо насильником був незнайомий чоловік, то жертва більшою мірою схильна бачити причину того, що сталося, у зовнішніх обставинах (пізній час доби, безлюдна ділянку дороги й т. д.). Якщо злочинець – знайомий, то причину людина шукає в собі (характер, зовнішність та інше). Стрессова реакція після звалтування знайомою людиною є менш гострою, але триває довше» [57].

Бажано, щоб допомогу надавала людина однієї статі з потерпілим.

У такому випадку:

1. Не кидайтеся відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.

2. Не вирішуйте за постраждалого, що йому зараз необхідно (він повинен відчувати, що не втратив контролю над реальністю) [57].

3. Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. У жодному разі не звинувачуйте його за те, що трапилось [57].

4. Дайте постраждалому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.

5. Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не стільки про конкретні деталі, скільки про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя вина, винен гвалтівник»; «Було зроблено все можливе в таких обставинах» [57].

6. Огляньте та, за потреби, надайте медичну допомогу.

Ситуація суїциду – фіксація потерпілого на думці про важливу проблему, яка є нав'язливою і розв'язання якої неможливе за життя.

Загалом надзвичайно важка ситуація для всіх учасників подібної комунікації, у тому числі і для поліцейського, оскільки де-факто частину відповідальності за скоєння/нескоєння суїциду потерпілим розділить і він.

Умовно можна виділити три типи суїцидальної поведінки:

1. Демонстративна – особа всіляко наголошує на своїх намірах здійснити суїцид, чітко зазначаючи підстави й винуватців цього. Вірогідність скоєння суїциду – мізерна. Для демонстрації обираються місця й

ситуації, де буде увага «глядачів».

2. Замкнута – особа замикається в собі, зменшуючи контакти з оточуючими, але при цьому не виказуючи жодних намірів звести рахунки з життям. Зовнішні прояви цих намірів відсутні. Вірогідність скоєння суїциду – велика й непрогнозована. Для скоєння суїциду обираються усамотнені місця, аби не створювати проблем.

3. Непередбачувана – особа не виявляє жодних суттєвих змін у поведінці чи будь-чому ще. Життя йде за звичним сценарієм. Виникнути суїцидальна ситуація може спонтанно на фоні сильного емоційного хвилювання чи пориву. Характеризується тим, що людину можна зупинити.

У такому випадку:

- «Ваше завдання – зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.

- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.

- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.

- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань («На слабо, ти ж мужик»).

- Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.

- Укажіть йому, якщо буде змога, на неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом («60 % тих, хто стрибає з цього поверху, виживають та залишаються інвалідами на все життя»)» [57].

- Зазначте відсутність естетичного та привабливого зовнішнього вигляду внаслідок скоєного суїциду.

- Спробуйте відволікти й повернути увагу на невирішену проблему, що не може бути відтермінована: протікання води та затоплення сусіда знизу, перешкодження доступу швидкої допомоги до важкого пацієнта внаслідок перекриття машиною шляху тощо.

І наостанок – правила поведінки та психологічної допомоги у спілкуванні з учасниками бойових дій або іншими особами з можливим ПТСР [73]:

- Звертайтеся з повагою й відповідно до їх культури.
- Відрекомендуйтеся: назвіть своє ім'я та орган, у якому працюєте/служите.

- Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.

- По можливості знайдіть безпечне й тихе місце для розмови.

- Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).

· Намагайтеся забезпечити безпеку: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; спробуйте уберегти людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя й гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.

· Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти, знайти спільні теми.

· Будьте поруч.

· Не змушуйте людей розповідати про пережите.

· Уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося.

· Якщо людина пережила сильний стрес, спробуйте її заспокоїти й переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.

· Підтримуйте зоровий контакт із людиною під час розмови.

ПОТРІБНО робити й говорити	НЕ ПОТРІБНО робити й говорити
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося й відбувається
Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не слід дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
Бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним у її культурному середовищі
Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі ствердні репліки	Давати оцінку діям людини
Бути терплячим і спокійним	Казати «Ви не повинні так почуватися» або «Ви повинні радіти,

	що вижили»
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати те, чого не знаєте
Надавати інформацію простими словами, так, щоб її можна було легко зрозуміти	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т. ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати обіцянки, у виконанні яких Ви не впевнені
Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації	Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших
Дати людині можливість помовчати в разі необхідності	Казати про власні труднощі
	Думати й діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх «божевільними»)

Якщо в людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання попросіть її: упертися ногами в підлогу; допоможіть їй поплескати пальцями або руками по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети, розташовані навколо, які вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її зосередитися на своєму диханні й дихати повільно.

3.3. Профілактика стресів

Окреме місце у проблемі стресів посідає їхня психопрофілактика. Особливо нагальною ця проблема є для представників тих професій, що передбачають роботу в умовах екстремальних ситуацій, а отже, і для поліцейських. Тема профілактики стресів така ж широка й багатогранна, як, власне, і самі стреси. Із профілактикою стресів цивільної людини все більш-менш зрозуміло, і певні навички в цьому сенсі ми отримуємо у процесі виховання та навчання. Усі вони універсально підпадають під загальне визначення – «повноцінне й гармонійне життя». Якщо спитати, що це таке, більшість відразу ж назве приблизні «позанаукові» варіанти:

- самооцінка й увага до себе;
- необхідність відпочинку;
- приділення часу собі;
- культурний розвиток;
- сон і т. п.

Як не дивно, але навіть попри належну фаховість вони матимуть рацію, адже все вищеперелічене насправді розвантажує людину у стресових ситуаціях, а також працює на відновлення її адаптаційних ресурсів (ресурсів стресостійкості).

Загалом можна виділити **індивідуальні** та **групові методи** профілактики. До індивідуальних ми можемо віднести дії, які виконує окрема особа щодо власних станів. Перший із таких видів назвемо **методом розмови**.

Нового в ньому немає абсолютно нічого, оскільки він здавна наявний у релігійних практиках під виглядом:

- 1) молитви;
- 2) сповіді.

Головною суттю цього методу є те, що озвучена (проговорена) проблема втрачає власне навантаження й перестає бути тягарем, оскільки

перший і головний крок у терапії – усвідомлення проблеми та її прийняття. Окрім того, озвучена нами проблема втрачає статус таємниці. Відповідно молитва – це проговорення про себе, а сповідь – назовні (може бути й у межах групових методів, коли є активний слухач).

Другим методом буде **письмо**.

Його мета – перенесення внутрішніх переживань і проблем у письмову форму, що вже само по собі є опрацюванням. Дієвим у цьому сенсі вважається ведення щоденника, який був би певним накопичувачем проблем. В умовах сучасного технологізованого світу подібними до нього за своїм функціоналом є різного роду особисті блоги (автор фіксував успішність їх використання в такому контексті на прикладі експериментів за участю учасників бойових дій).

Третьою буде група індивідуальних методів, спрямованих на розвантаження та профілактику завдяки фізичним вправам. Дозовані й помірні фізичні навантаження дають змогу організму постійно адаптуватися до різних фізіологічних, психоемоційних напружень, а також допомагають швидше «опрацьовувати» адреналін та норадреналін – гормони стресу, при цьому генеруючи ендорфіни (гормони радості). Гадаю, що ваша уява одразу ж намалювала тренажерну залу та вас зі штангою із захмарною вагою. Рекомендую вам заспокоїтись, оскільки під такими навантаженнями ми розуміємо елементарні фізичні вправи або навіть пішу прогулянку після роботи.

Наступним елементом «гармонійності» життя буде ваше хобі. Так-так. Воно у вас точно є, запевняємо вас. Можливо, ви не звертали на нього уваги або вже просто про нього забули, але воно є. І воно теж може бути досить простим, головне, аби дієвим. Зазвичай під хобі розуміють якусь творчу або близьку до такої діяльність, ми ж пропонуємо подивитися на нього, як на окремий вид діяльності, під час якої ви релаксуєте та відволікаєтесь від наявних проблем. Це свого роду ваш світ, ваша зона комфорту з вашими власними правилами, що подекуди не зовсім сприймаються іншими. Так, хобі може полягати в колекціонуванні монет, які особа може розглядати годинами, а для когось це буде вболівання за команду в спортбарі. А для декого це може бути просто перегляд передач лежачи на дивані. Отже, треба визначитися з власним хобі й послуговуватися ним, оскільки воно також є інструментом профілактики.

Навіть самоізоляція й самопізнання теж є одним з індивідуальних методів профілактики стресів. Яскравими прикладами такого підходу є медитація або просто відпочинок наодинці із собою та власними думками.

А до групових методів належать будь-які дії, у яких задіяна більше ніж одна людина, тобто ще є хтось, окрім вас. Безумовно, до них належать різні колективні форми проведення часу – із дружиною, із друзями, колегами, батьками, заходи із взагалі малознайомими людьми, метою яких і є таке знайомство, та ін. Однак із-поміж них хочемо виокремити два ключових – **обов’язкове проведення часу з родиною і робота з психологом.**

Як згадувалося в першому розділі, робота поліцейського створює стрес не лише для нього. Кожен його службовий день є своєрідним усвідомленим, або фантомним, стресом для родини, який буде відбиватися на взаємовідносинах, а отже – на ньому. Із метою зменшення негативного впливу необхідно спрямовувати елементарні профілактичні дії і на родину. Такими діями є проста комунікація. Зважаючи на власний досвід, вважаємо за необхідне обов’язково виокремлювати день для родини (принаймні вечір) – час, коли ви будете цілковито присвячені близьким, а вони – вам.

Досить часто виникає зустрічне запитання: «А чи варто розповідати рідним про те, що відбувається на службі?»

На нашу думку – так! Але потрібно дотримуватися деяких правил у спілкуванні, аби воно було дієвим у всіх сенсах [62, 74]:

1. Намагайтесь уникати важливих розмов із родиною перед, під час та після чергування (служби). Складні розмови можуть вплинути на якість прийняття рішення поліцейського під час виконання службових обов’язків. Після роботи працівник поліції може бути надто втомленим, щоб вирішувати складні проблеми.

2. Намагайтесь бути ненав’язливими. Не розповідайте весь час про свою роботу, навіть якщо вас сильно хвилює те, що з вами відбувається. Якщо вам дуже потрібно висловити свої почуття або набутий досвід, ви можете: переговорити з напарником, колегою, начальником, штатним психологом або звернутися в психологічну службу (у тому числі анонімно).

3. Уникайте розповідей про сильні негативні події (ви опинилися у вкрай небезпечній ситуації, бачили насильство, змушені були взаємодіяти з безхатченками тощо). Ваші близькі, почувши про такі ситуації, можуть почати ще більше хвилюватися за вас. Проте ви можете іноді розповідати такі історії, щоб ваші близькі розуміли, що ваша робота може бути складною й небезпечною.

4. Розповідайте про те, що вас справді турбує. Шукайте ті речі, які зачепили особисто Вас, замість відповіді «Все нормально».

5. Ви можете створити спеціальні умови, за яких зможете розпо-

вісти близьким про те, що відбувалось, наприклад, щосуботи з 6 до 7 вечора. Поясніть таку позицію Вашим бажанням залишити роботу на роботі замість того, щоб тягнути все додому.

6. Забезпечте дружину роботою. Якщо Ваша дівчина/дружина або чоловік не працюють, вони будуть особливо прискіпливо допитувати Вас про роботу. І навпаки, якщо вони за день накопичили певну кількість власного досвіду, власних ситуацій, вони з більшим розумінням будуть ставитися до тих речей, які відбуваються з Вами.

Безумовно, ці правила не зроблять так, аби відносини стали ідеальними, але пам'ятайте, що відносини – це тривале й ресурсовитратне будівництво. І без цієї роботи, і без родини жоден вид діяльності не вартий майже нічого.

Щодо роботи з психологом, то особливо щось пояснювати теж не бачимо потреби, оскільки вже неодноразово порушувалося питання актуальності й надважливості цього. Тому будемо вважати цю згадку акцентуванням уваги на необхідності подолання стереотипу щодо психологів і початку пошуку такого «свого» фахівця, адже чим раніше він з'явиться, тим менш витратними, у всіх сенсах, будуть для вас певні проблеми.

Окремо слід спинитися на психопрофілактиці професійних стресів. Загалом психологічне забезпечення службової діяльності являє собою комплекс безперервно здійснюваних заходів щодо формування, зміцнення й розвитку у поліцейських відповідних психологічних якостей, які забезпечують їх високу психологічну стійкість і готовність виконувати службові та бойові (в реаліях сучасних конфліктів) завдання за будь-яких умов та обставин.

Метою ж відповідних профілактичних заходів та належного психологічного забезпечення служби є вироблення в особового складу здатності переносити великі нервові навантаження, зберігати боєздатність в обстановці впливу сильних стресорів, а також досить швидкої адаптації до травматичних видів стресу. Окремо варто наголосити на потребі навчання поліцейських та напрацювання у них навичок надання першої психологічної допомоги як потерпілим, так і собі, а також загальних навичок психологічних особливостей роботи з людьми. Це все досягається формуванням психологічної готовності працівників Національної поліції до успішного виконання службових завдань, формуванням психологічної стійкості до впливу психотравматичних чинників служби, наданням психологічної допомоги, оцінкою і прогнозуванням професійної придатності та раціональним розміщенням особового складу за підроз-

ділами.

Профілактика професійного стресу являє собою сукупність попереджувальних заходів, орієнтованих на зниження ймовірності розвитку його передумов і проявів. Вважається, що профілактика більш ефективна у формі впливу на умови й причини, що викликають професійний стрес, ще на ранніх етапах прояву проблеми.

Залежно від наявних стресорів у професійній діяльності поліцейського **профілактичні заходи повинні реалізовуватися на таких рівнях:**

- 1) професійно-організаційному;
- 2) соціальному;
- 3) індивідуально-психологічному.

Якщо почергово розкривати вищезгадані напрями, то **в першому з них можемо виділити такі дії:**

- нормування професійної діяльності;
- надання додаткових (профілактичних, реабілітаційних) відпусток у разі певного навантаження або після виконання службових обов'язків в екстремальних ситуаціях;
- суворе дотримання розпорядку дня з раціональним режимом праці та відпочинку;
- належне оснащення робочого місця;
- різноманітність видів діяльності;
- урегулювання конфліктів у колективі по вертикалі й горизонталі;
- наявність формування елементів корпоративної культури (спільний відпочинок, взаємодопомога, взаємозамінність);
- надання особистого простору.

На другому рівні виокремимо такі дії:

- контроль за станом соціально-психологічного клімату в колективі;
- тренінг упевненості в собі;
- тренінг прийняття рішень;
- комунікативний тренінг;
- а також тренінги з лідерства.

І третій напрям:

- психодіагностика психологічної дезадаптації (методики вивчення особистісних особливостей, психічних станів та особливостей реагування на стрес);
- прийоми самодопомоги;
- релаксаційні заняття, медитація;
- навчання ефективним способам подолання стресу;
- надання психологічної допомоги в стресових ситуаціях (третьою

особою / психологом);

- тренінги розвитку емоційної стійкості і т. п. (Додаток И).

Комплекси заходів можна умовно поділити на три групи залежно від їх цілей та завдань:

1) психологічна підготовка – діагностика станів особового складу, а також реагування на стресори, які виникають, підготовка до зустрічі з ними та мінімізація наслідків;

2) психологічний супровід – моніторинг психологічного стану, інформування про фактори, що негативно впливають на психічний стан, і заходи щодо їх усунення;

3) психологічна допомога та реабілітація – підготовка співробітників до повернення в мирні умови, подолання різного роду ускладнень та тяжких станів.

Окремо виділимо способи профілактики синдрому емоційного вигорання та лікування (за потреби), який посідає вагомe місце в системі стресів поліцейських, а також впливає на так звану «професійну деформацію». Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного та психічного виснаження людини. Тому запобігти такому захворюванню допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

1. Фізична профілактика емоційного вигорання:

- дієтичне харчування з мінімальною кількістю жирів, яке включає вітаміни, рослинну клітковину й мінерали;

- заняття фізкультурою або, як мінімум, прогулянки на свіжому повітрі;

- повноцінний сон не менше восьми годин;

- дотримання режиму дня.

2. Психологічна профілактика синдрому емоційного вигорання:

- обов'язковий вихідний раз на тиждень, протягом якого робити тільки те, що хочеться;

- «очищення» голови від тривожних думок або проблем шляхом аналізу (на папері або в бесіді з уважним слухачем);

- розстановка пріоритетів (у першу чергу виконувати насправді важливі справи, а решту – у міру успішності);

- медитації й аутотренінги;

- ароматерапія.

Щоб не допустити появи синдрому або посилення вже наявного феномена емоційного вигорання, психологи рекомендують навчитися

мириться із втратами. Почати боротьбу з синдромом легше, коли дивися своїм страхам «у вічі». Наприклад, втрачений сенс життя або життєва енергія. Потрібно визнати це та сказати собі, що ви починаєте все спочатку – знайдете новий стимул і нові джерела сили.

Ще одне важливе вміння, на думку фахівців, – це здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому емоційного вигорання. Коли людина знає, чого хоче особисто, попри нав'язану загальноприйнятту думку, вона стає невразливою для емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання – недуга, на яку, на жаль, не завжди звертають увагу. Люди часто не вважають за потрібне починати лікування. Вони думають, що їм просто досить трохи «напружитися» й виконати нарешті ту роботу, яка застопорилася, усупереч перевтомі й душевному занепаду. І в цьому полягає їх головна помилка.

У разі, коли діагностується синдром емоційного вигорання, перше, що необхідно зробити, – це сповільнитися. Не витратити на виконання роботи менше часу, але робити між окремими завданнями великі перерви. А під час відпочинку займатися тим, до чого лежить душа.

Але далеко не завжди у працівника, особливо якщо мова йде про управлінця, є можливість сповільнитися, зупинитися, взяти відпустку або лікарняний.

Тому життєво необхідним є контроль із боку психолога (психологічної служби), а також, у випадку значної запущеності, психотерапевта, із застосуванням відповідних методик.

Проте, безперечно, це той вид розладів, який простіше попередити, ніж у подальшому займатися лікуванням.

Узагалі питання лікування стресових станів стоїть окремо й має розглядатися медичними фахівцями. А ось що стосується використання певних фармакологічних засобів у психопрофілактиці стресових станів, можемо спинитися на окремих моментах.

Тут є теж певні стереотипи, точніше, їх два ключових. Перший – заспокійливі можна використовувати навіть на системній основі, і другий – стрес можна знімати, як і проводити профілактичні дії, за допомогою алкоголю.

Загалом у стрес-фармакології виділяють не просто заспокійливі, а чотири групи препаратів: адаптогенні (загальнотонізуючі), загальнозміцнювальні і тонізуючі засоби, анксиолітичні препарати, які не викликають залежності, седативні засоби рослинного походження. Як бачимо, дві групи з чотирьох абсолютно не працюють із джерелами стресу, а спрямовані на підтримку ресурсів адаптації (стресостійкості), хоча «за-

спокійливі» теж можливі. Єдине «але» в контексті цього стереотипу – застосування таких препаратів має бути обов'язково контрольованим із боку лікаря.

У разі вживання алкоголю під час дії стресу та для його профілактики слід враховувати такі правила [62, 74]:

1. **Навантаження на внутрішні органи.** Замість «перетравлення» гормонів стресу (адреналіну та норадреналіну) організм перетравлює алкоголь.

2. **Соціальний фактор.** Систематичне використання алкоголю як засобу зняття стресу збільшує ризик насильства в родині (агресії відносно дітей та близьких).

3. Алкоголь впливає на нейрони головного мозку, зменшуючи **здатність організму до навчання.**

4. Замість систематично краще вживати **алкоголь час від часу.** Тоді основний заспокійливий ефект несе не алкоголь, а повноцінний відпочинок із близькими друзями.

Отже, можемо вважати другий міф зруйнованим. Алкоголь не допоможе у протидії стресам і їх профілактиці. Але це діє, якщо алкоголь стає не основним, а допоміжним інструментом. Так, у випадку релаксації під час вечері з коханою людиною, де є бокал або навіть декілька вина, – його дія правильна. Тут він допомагатиме фізичній релаксації м'язових груп.

Як приклад можемо навести низку інструментів для психопрофілактичних дій:

I. РЕФРЕЙМІНГ – ПЕРЕОЦІНКА ПРОБЛЕМИ

Кожна ситуація має недоліки й переваги. Під час стресу ми звертаємо увагу лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Необхідно дозволити собі подивитись на ситуацію з різних боків [62, 74]:

1. **ГЛОБАЛІЗАЦІЯ** – порівняння ситуації з можливою та ще гіршою. На її фоні поточна проблема може виявитись менш серйозною. Ви розбили автівку, але залишились неушкоджені. Ви могли потрапити до лікарні. Це було б гірше, ніж нинішня ситуація.

2. **ЗАМІНА ЯРЛИКА** – пошук можливих переваг у ситуації. Так, справді, ви зламали руку. Але тепер у вас є цілий місяць для відпочин-

ку, спілкування з друзями.

II. ЩЕПЛЕННЯ ВІД СТРЕСУ ЗА МЕЙХЕНБАУМОМ

- **Підготовка до зіткнення зі стресом.** Я зможу розробити план, щоб подолати стрес (це легко зробити, пам'ятай про почуття гумору).
- **Реагування під час стресу.** Поки я зберігаю спокій, я контролюю ситуацію (втеча не вирішить питання, я спокійний).
- **Опанування стресу.** Стан збудження мені заважає сприймати ситуацію (не згадуй труднощі, ці думки тільки руйнують тебе).
- **Відображення досвіду.** Це виявилось не так важко, як я думав [62, 74].

III. ЛОКАЛІЗАЦІЯ СТРЕСУ

Не можеш вплинути на ситуацію – зміни своє ставлення до неї.

Не можу вплинути (я не знаю про себе)	Можу вплинути (знаю про себе)	
Прийняття себе: - релаксація; - візуалізація; - глибоке дихання; - рефреймінг	Суб'єктивні вимоги: - перегляд вимог до себе; - позитивне мислення; - правильне прийняття рішень	уявна ситуація (інші не бачать)
Саморегуляція: - аутотренінг; - медитація; - фізичне навантаження; - емоційне розвантаження; - розвиток емоційного інтелекту; - фармакологічна регуляція	Підвищення стресостійкості: - управління часом; - підвищення впевненості в собі; - розвиток пам'яті та уваги; - планування життя; - щеплення від стресу; - опанування спеціальних навичок (перша допомога, робота з великими обсягами інформації тощо)	реальна ситуація (інші бачать)

IV. МЕТОДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ. МІО-РЕЛАКСАЦІЯ ЗА ДЖЕКОБСОНОМ

- **долоні:** руки на підлокітники (максимально стисніть кулаки);
- **руки:** витягніть уперед, пальці максимально широко розставлені (дотягніться до протилежної стіни);
- **плечі:** дотягніться плечима до вух;
- **груди-спина:** спробуйте перехрестити лопатки;
- **стопи:** дотягніться пальцями стоп до середини гомілки;
- **гомілка-стегно:** носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються;
- **верхня третина обличчя:** наморщіть лоба (зробіть здивований вигляд);
- **середня третина обличчя:** до наморщеного лоба додайте скошеність очей;
- **нижня третина обличчя:** «Буратіно» (відведіть куточки рота до вух), «поцілунок» (зробіть губи хоботком та промовте: «У – ТЮ – ТЮ»)» [62, 74].

Підводячи загальний підсумок, слід перефразувати вислів, із якого й було почато розгляд проблеми стресів у роботі поліцейських, а точніше, доповнити його: «Моя робота і є суцільний стрес. Але успішність його подолання залежить у першу чергу від мене!» Адже краще ніж ви самі вас не знає ніхто, як і не буде реакції на ваші проблеми, якщо ви їх самі такими не сприймаєте. Отже, працюйте над собою, бо без власної безпеки вести мову про безпеку держави й народу – не варто.

Завдання для контролю знань

1. Які є ресурси адаптації?
2. Що таке стресостійкість?
3. Які етапи адаптації до стресу ви знаєте?
4. Назвіть можливі дії під час роботи з потерпілим у стані істерички.
5. Що потрібно робити за наявності в особи стану ступору?
6. Які правила надання першої психологічної допомоги?
7. Які дії поліцейського у випадку виявлення особи, що погрожує вчинити суїцид?
8. Жертви насилля.
9. Психопрофілактика стресів поліцейських.
10. Виходячи з отриманих знань, проаналізуйте такий кейс:

Надходить виклик із повідомленням про сімейне насилля. Прибувши на виклик, ви знайшли жінку в неадекватному стані, яка не реагує на ваші вимоги. Ознак алкогольного чи будь-якого іншого сп'яніння візуально не виявлено. Під час спроби зав'язати розмову про факт насильницьких дій її починає сильно трясти, а за кілька десятків секунд з'являються чіткі ознаки істерики.

Які ваші можливі дії?

ПРИКЛАДИ СЦЕНАРНИХ ЗАВДАНЬ

СИТУАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ 1

Убивство у квартирі

1. **Мета** – сформувати у слухачів алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані зі злочинами проти життя та здоров'я особи.

2. **Завдання:**

– навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації;

– удосконалювати: «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту;

– сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях.

3. **Місце проведення:** багатоповерхівка.

4. **Розподіл часу:** загалом – 35 хв, роз'яснення фабули – 5 хв, виконання – 15 хв, обговорення – 15 хв.

5. **Матеріальне забезпечення:** радіостанція – 2, поясна система зі спорядженням – 2, індивідуальна аптечка – 1, бронежилет – 2, нагрудна камера – 1, планшет – 1, макет ножа – 1.

6. **Склад інструкторів:** тактична підготовка – 1, адміністративна діяльність – 1, домедична підготовка – 1, морально-психологічна підготовка – 1.

7. **Розподіл ролей:** поліцейські – 1 патруль (2 особи), статисти – 2 особи, черговий – інструктор із тактичної підготовки.

8. **Фабула:** дзвінок у службу 102, сусіди повідомили про дуже гучний крик у квартирі.

9. Інструктаж для статистів:

На дзвінки та стук у двері ніхто не відчиняв. У коридорі на підлозі лежить закривавлена людина без ознак життя, на кухні – невідомий, біля нього лежить закривавлений ніж. Невідомий у шоківому стані, але виконує всі команди поліцейських. Каже, що захищався.

10. Алгоритм дій поліцейських:

- Доповісти черговому про прибуття.
- Перевірити через АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою.
- Провести попутний збір інформації щодо виклику.
- Увімкнути нагрудну камеру.
- Розподілити ролі.
- Перевірити безпеку підходу до місця виклику.
- Приготувати зброю до застосування.
- Увійти до приміщення.
- Ідентифікувати себе («Поліція! Не рухатись!») та відвести особу від ножа.
- Затримати особу, провести поверхову перевірку.
- Установити особу та перевірити її через АРМОР.
- Перевірити потерпілого на ознаки життя.
- Доповісти черговому, викликати СОГ, медичну допомогу.
- Забезпечити охорону місця події.
- Скласти відповідні документи.

11. Оцінювання:

- комунікація;
- власний психологічний та емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правоохоронців;
- взаємодія за принципами «контакт та прикриття»;
- дотримання заходів особистої безпеки;
- застосування заходів поліцейського примусу;
- домедична допомога;
- правомірність дій;
- складання документів.

СИТУАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ 2

Домашнє насилля

1. **Мета** – сформувати у слухачів алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані з порушенням публічного порядку громадянами.

2. Завдання:

– навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації;

– удосконалювати: «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту;

– сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях.

3. **Місце проведення:** помешкання.

4. **Розподіл часу:** загалом – 35 хв, роз'яснення фабули – 5 хв, виконання – 15 хв, обговорення – 15 хв.

5. **Матеріальне забезпечення:** радіостанція – 2, поясна система зі спорядженням – 2, індивідуальна аптечка – 1, бронежилет – 2, нагрудна камера – 1, планшет – 1, бланкова продукція: постанова та протокол про адміністративне правопорушення, протокол про адміністративне затримання.

6. **Склад інструкторів:** тактична підготовка – 1, адміністративна діяльність – 1, домедична підготовка – 1, морально-психологічна підготовка – 1.

7. **Розподіл ролей:** поліцейські – 1 патруль (2 особи), статисти – 2 особи, черговий – інструктор із тактичної підготовки.

8. **Фабула:** о 23:10 сусіди повідомили до 102 про гучні крики в сусідній квартирі.

9. Інструктаж для статистів:

Чоловік у нетверезому стані відчиняє двері, але до квартири не пускає. У квартирі перебуває його мати зі слідами побиття, плаче й демонструє прояви істерики. Чоловік поводить себе зухвало та збуджено, намагається вдарити жінку. Затриманню опирається. Поведінка неконтрольована, із перепадами настрою.

10. Алгоритм дій поліцейських:

- Доповісти черговому про прибуття.
- Перевірити через АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою.
- Провести попутний збір інформації щодо виклику.
- Увімкнути нагрудну камеру.
- Розподілити ролі.
- Відрекомендуватися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, на вимогу пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).
- Отримати підстави на вхід до приміщення.
- Припинити правопорушення (розвести сторони конфлікту).
- З'ясувати суть конфлікту, як часто виникають сварки, чи є претензії у сторін одна до одної.
- Опитати всіх членів сім'ї та осіб, які перебувають у приміщенні.
- Забезпечити безпеку жінки.
- Прийняти заяву від потерпілої.
- Доповісти черговому, запросити допомогу.
- Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки невиконання законних вимог (ст.ст. 173, 185, 261 КУпАП).
- Застосувати заходи поліцейського примусу для відбиття нападу та затримання правопорушника.

Вказати особу та вид поранення (за додатком до теми).

- Надіти кайданки.
- Доповісти черговому. Запросити медичну допомогу.
- Надати домедичну допомогу потерпілому.
- Провести поверхову перевірку затриманого та доставлення до ВП.
- Сповістити на Національну гарячу лінію про попередження насильства в сім'ї.
- Скласти документи про адміністративне правопорушення.

11. Оцінювання:

- комунікація;

- власний психологічний та емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- взаємодія за принципами «контакт та прикриття»;
- дотримання заходів особистої безпеки;
- застосування заходів поліцейського примусу;
- домедична допомога;
- правомірність дій;
- складання документів.

СИТУАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ 3 **Сварка у квартирі**

1. Мета – сформувати у слухачів алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані з порушенням публічного порядку громадянами.

2. Завдання:

- навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації;
- удосконалювати: «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту;
- сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях.

3. Місце проведення: помешкання.

4. Розподіл часу: загалом – 35 хв, роз'яснення фабули – 5 хв, виконання – 15 хв, обговорення – 15 хв.

5. Матеріальне забезпечення: радіостанція – 2, поясна система зі спорядженням – 2, індивідуальна аптечка – 1, бронежилет – 2, нагрудна камера – 1, планшет – 1, бланкова продукція: постанова та протокол про адміністративне правопорушення, протокол про адміністративне затримання.

6. Склад інструкторів: тактична підготовка – 1, адміністративна діяльність – 1, домедична підготовка – 1, морально-психологічна підготовка – 1.

7. Розподіл ролей: поліцейські – 1 патруль (2 особи), статисти – 3 особи, черговий – інструктор із тактичної підготовки.

8. Фабула: виклик о 23:10 за фактом сварки чоловіка та жінки в сусідній квартирі.

9. Інструктаж для статистів:

Чоловік у нетверезому стані відчиняє двері, але до квартири не пускає. Жінка також у нетверезому стані із синцем, каже, що її побив чоловік, тому що сама винна, на поліцейських реагує агресивно. У квартирі малолітня дитина зі слідами побиття (синці на руках). Указує, що її побив батько. Чоловік поводить зухвало та збуджено, намагається вдарити дитину та жінку. Затриманню опирається. Поведінка неконтрольована, із перепадами настрою.

10. Алгоритм дій поліцейських:

- Доповісти черговому про прибуття.
- Перевірити через АРМОП осіб, що проживають за вказаною адресою.
- Провести попутний збір інформації щодо виклику.
- Увімкнути нагрудну камеру.
- Розподілити ролі.
- Відрекомендуватися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, на вимогу пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).
- Отримати підстави на вхід до приміщення.
- З'ясувати суть конфлікту, як часто виникають сварки, чи є претензії у сторін одна до одної.
- Опитати всіх членів сім'ї.
- Доповісти черговому, запросити допомогу.
- Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки невиконання законних вимог (ст.ст. 182, 185, 261 КУпАП).

Вказати особу та вид поранення.

- Надіти кайданки.
- Доповісти черговому. Запросити медичну допомогу.
- Надати домедичну допомогу потерпілому.

- Провести поверхову перевірку затриманого та доставлення до ВП.
- Сповістити на Національну гарячу лінію про попередження насильства в сім'ї.
- Скласти документи про адміністративні правопорушення.

11. Оцінювання:

- комунікація;
- власний психологічний та емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- взаємодія за принципами «контакт та прикриття»;
- дотримання заходів особистої безпеки;
- застосування заходів поліцейського примусу;
- домедична допомога;
- правомірність дій;
- складання документів.

СИТУАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ 4 **Зупинка автомобіля з пасажиром**

1. Мета – сформувати у слухачів алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані з правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху, та надання допомоги особам у стресовому стані.

2. Завдання:

- навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації;
- удосконалювати: «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту;
- сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях.

3. Місце проведення: проїжджа частина.

4. Розподіл часу: загалом – 35 хв, роз'яснення фабули – 5 хв, виконання – 15 хв, обговорення – 15 хв.

5. Матеріальне забезпечення: автомобіль – 2, радіостанція – 2, поясна система зі спорядженням – 2, індивідуальна аптечка – 1, бронежилет – 2, нагрудна камера – 1, планшет – 1, документи водія – 1 комплект, бланкова продукція: постанова та протокол про адміністративне правопорушення, акт евакуації транспортного засобу.

6. Склад інструкторів: тактична підготовка – 1, адміністративна діяльність – 1, домедична підготовка – 1, морально-психологічна підготовка – 1.

7. Розподіл ролей: поліцейські – 2 патрулі (4 особи), статисти – 1 водій-правопорушник, пасажир – 1, сторонні особи – 2, черговий – інструктор із тактичної підготовки.

8. Фабула: автомобіль було зупинено за порушення правил дорожнього руху.

9. Інструктаж для статистів:

Водій слабо реагує на голос, дивиться прямо перед собою, тримається за груди, поруч пасажир – жінка, у якої істерика, каже, що йому погано, заважає патрульним надавати домедичну допомогу.

10. Алгоритм дій поліцейських:

– Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.

– Доповісти черговому.

– Оцінити обстановку небезпеки дорожнього руху та вийти з автомобіля.

– Увімкнути нагрудну камеру.

– Підійти до автомобіля правопорушника.

– Відрекомендуватися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, на вимогу пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).

– Доповісти черговому. Запросити медичну допомогу.

– Надати домедичну допомогу.

– Перевірити осіб через АРМОП.

– Скласти документи про адміністративне правопорушення.

11. Оцінювання:

– комунікація;

- власний психологічний та емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- взаємодія за принципами «контакт та прикриття»;
- дотримання заходів особистої безпеки;
- домедична допомога;
- правомірність дій;
- складання документів.

СИТУАЦІЙНЕ ЗАВДАННЯ 5

Конфлікт з учасником бойових дій

1. **Мета** – сформувані у слухачів алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані з порушенням публічного порядку громадянами.

2. Завдання:

– навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації;

– удосконалювати: «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту;

– сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях.

3. **Місце проведення:** відкрита місцевість.

4. **Розподіл часу:** загалом – 35 хв, роз'яснення фабули – 5 хв, виконання – 15 хв, обговорення – 15 хв.

5. **Матеріальне забезпечення:** радіостанція – 3, поясна система зі спорядженням – 4, індивідуальна аптечка – 1, бронежилет – 4, нагрудна камера – 2, планшет – 1, бланкова продукція: постанова та протокол про адміністративне правопорушення (за наказом від 06.11.2015 № 1376), протокол про адміністративне затримання.

Реквізит: пляшка, склянки – 2 шт., макет гранати.

6. Склад інструкторів: тактична підготовка – 1, адміністративна діяльність – 1, домедична підготовка – 1.

7. Розподіл ролей: поліцейські – 2 патрулі (4 особи), статисти – 2 правопорушники, черговий – інструктор із тактичної підготовки, морально-психологічна підготовка – 1.

8. Фабула: виклик за фактом уживання двома молодими чоловіками спиртних напоїв у громадському місці.

9. Інструктаж для статистів:

Двоє молодих чоловіків уживають спиртні напої. Один із них демобілізований учасник бойових дій, інший його брат. У ході контакту учасник бойових дій використовує брутальну лайку й тисне на патрульних психологічно. При цьому припиняти правопорушення відмовляється. Після попередження патрульних про можливість застосування сили дістає гранату та висмикує кільце, бере в заручники брата, який підтримує його дії.

10. Алгоритм дій поліцейських:

- Доповісти черговому.
- Розподілити ролі.
- Увімкнути нагрудну камеру.
- Відрекомендуватися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, на вимогу пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).

- Припинити правопорушення.
- Викликати підмогу (допоміжний патруль).
- Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки невиконання законних вимог (ст.ст. 173, 185, 261 КУпАП, 122, 125, 296, 342, 343, 345 КК).

- Блокувати порушників.
- Доповісти черговому.
- Обмежити доступ сторонніх осіб та вжити заходів для їх евакуації.

- Застосувати заходи поліцейського примусу для затримання правопорушника (ст. 42-46 ЗУ «Про Національну поліцію»).

Вказати особу та вид поранення (за додатком до теми).

- Надіти кайданки.
- Доповісти черговому. Викликати СОГ.

- Надати домедичну допомогу потерпілому.
- Установити особу та перевірити її через АРМОП.
- Провести поверхову перевірку затриманого.
- Забезпечити охорону місця події та збереження речових доказів до прибуття СОГ.
- Скласти документи про адміністративне правопорушення.

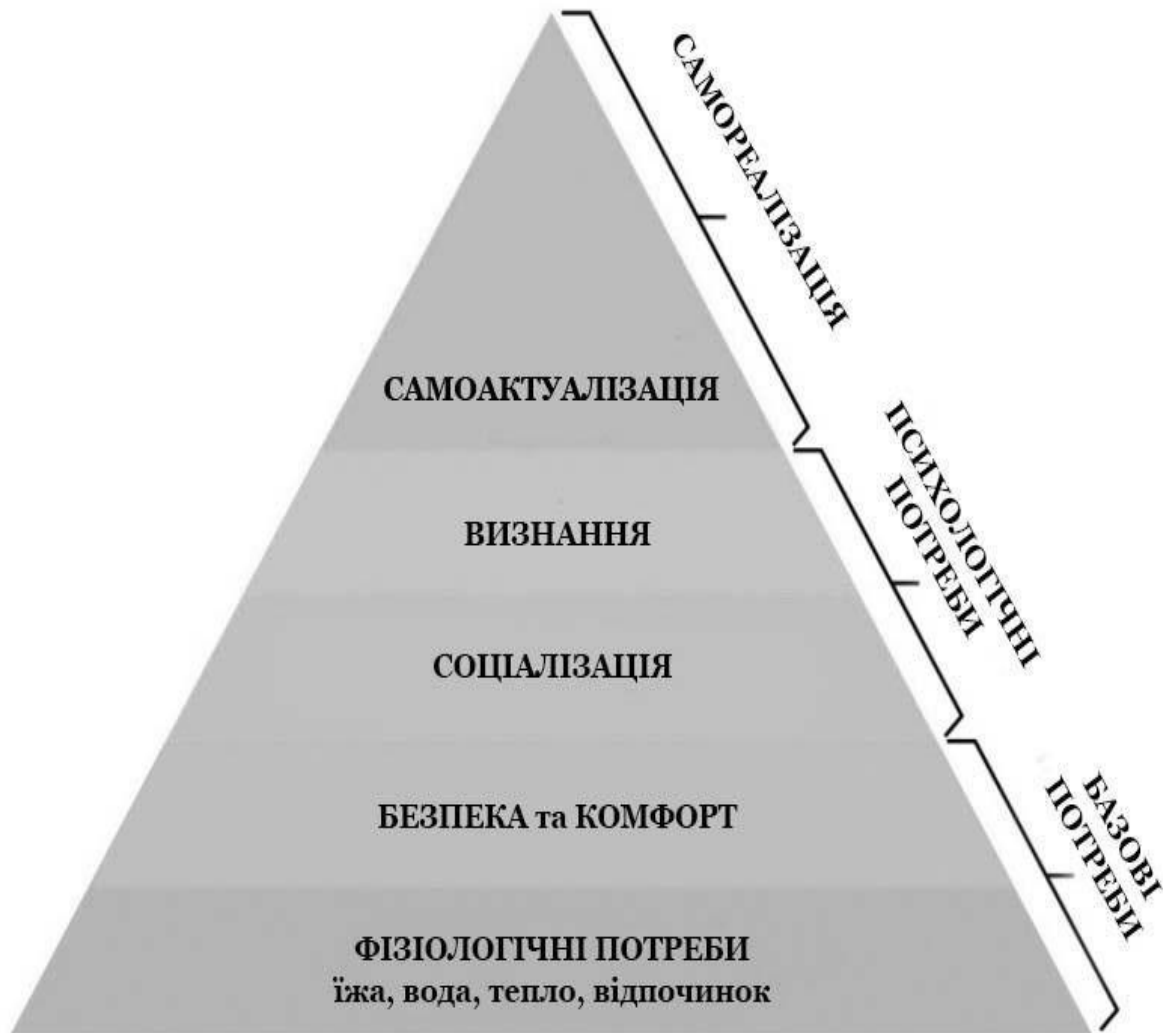
11. Оцінювання:

- комунікація;
- власний психологічний та емоційний контроль;
- оперування правовою базою, точність кваліфікації дій правопорушників;
- взаємодія за принципами «контакт та прикриття»;
- дотримання заходів особистої безпеки;
- застосування заходів поліцейського примусу;
- домедична допомога;
- правомірність дій;
- складання документів про адміністративне правопорушення.

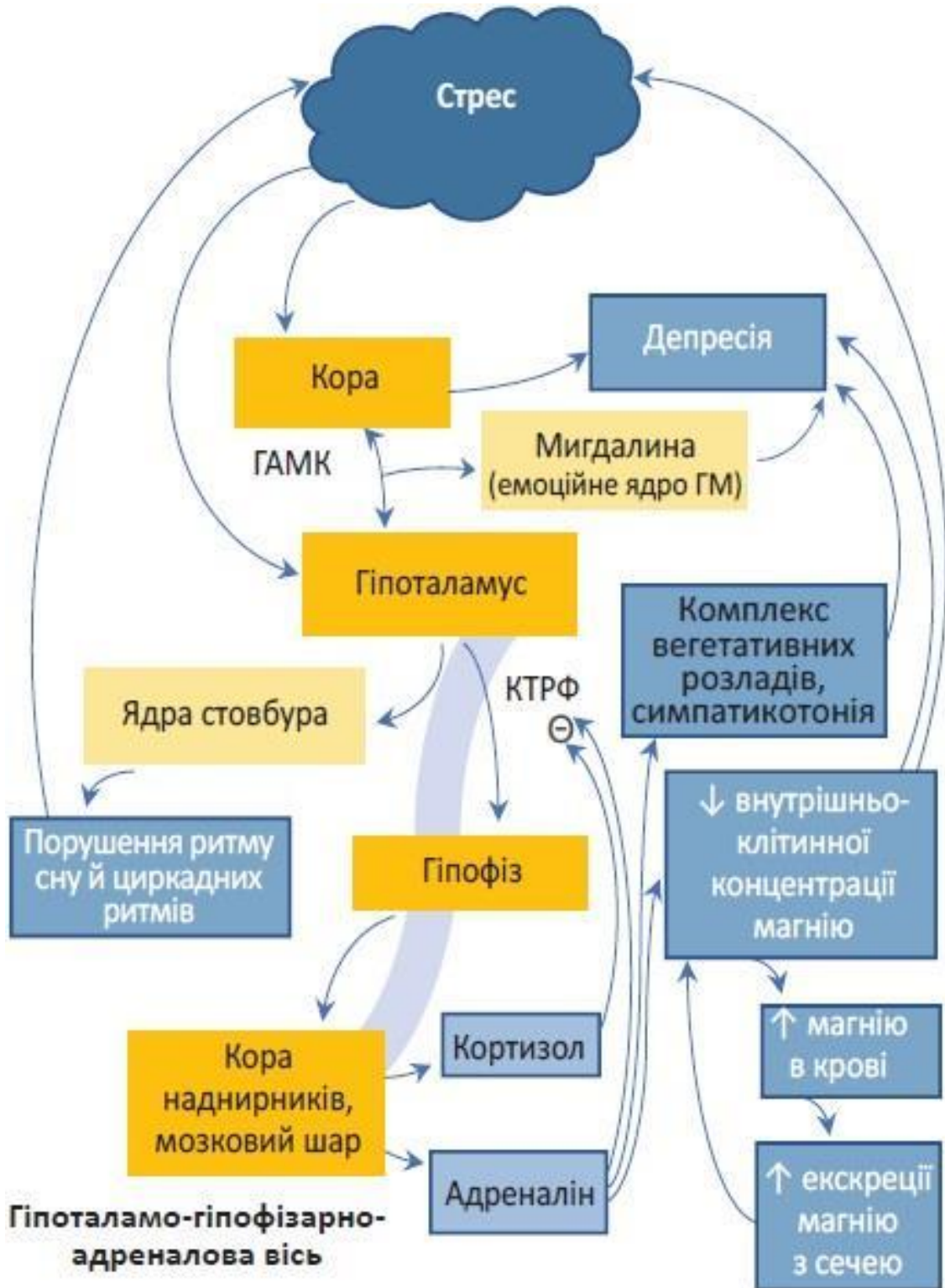
ДОДАТКИ

Додаток А

Піраміда потреб людини А. Маслоу



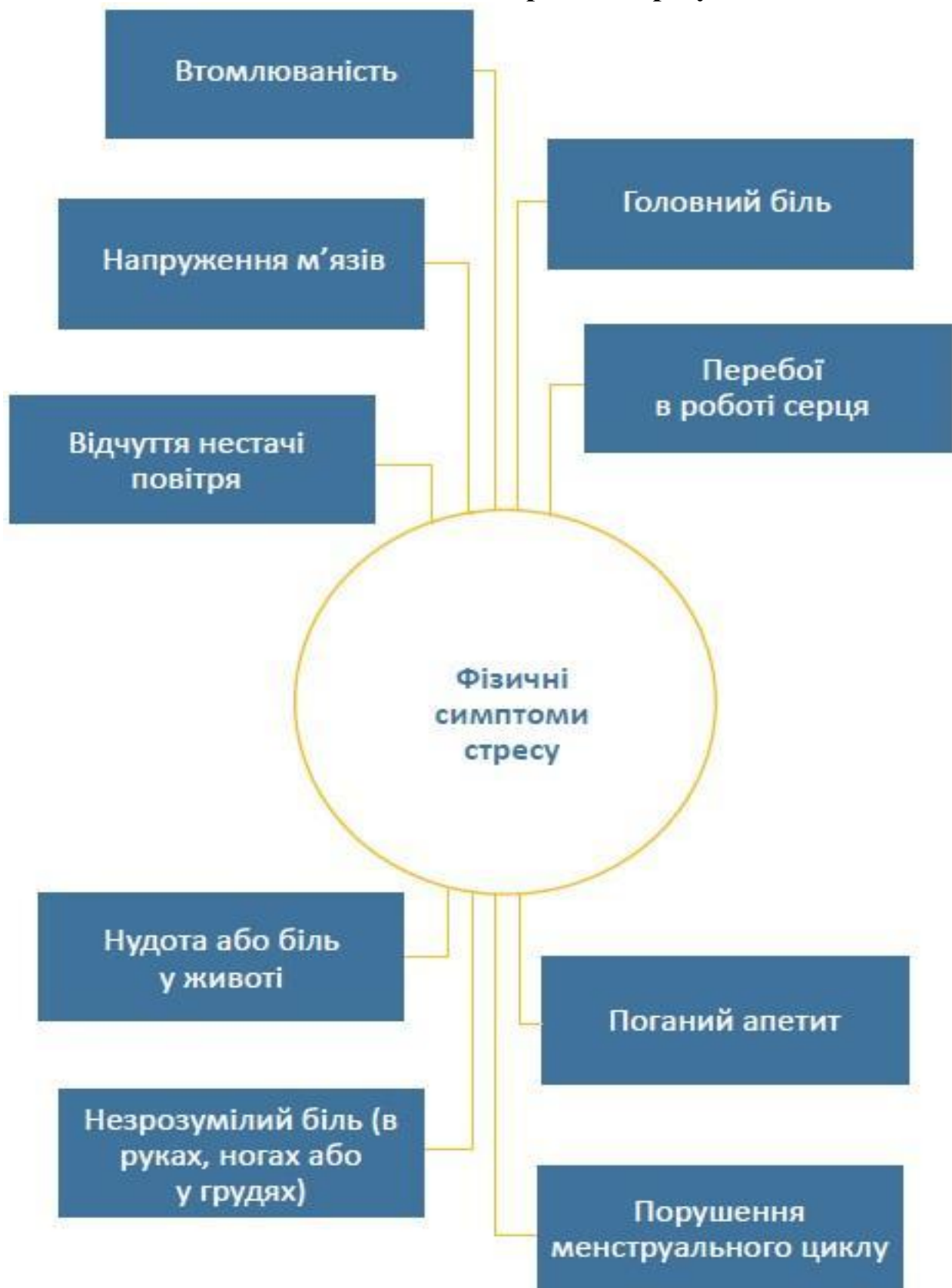
Механізм розвитку стресу в організмі людини [73]



Психологічні симптоми проявів стресу [73]



Фізичні симптоми проявів стресу [73]



Зв'язок психотравми та соматичних захворювань [73]



Фізичні прояви тривоги [73]



Емоційні прояви тривоги [73]



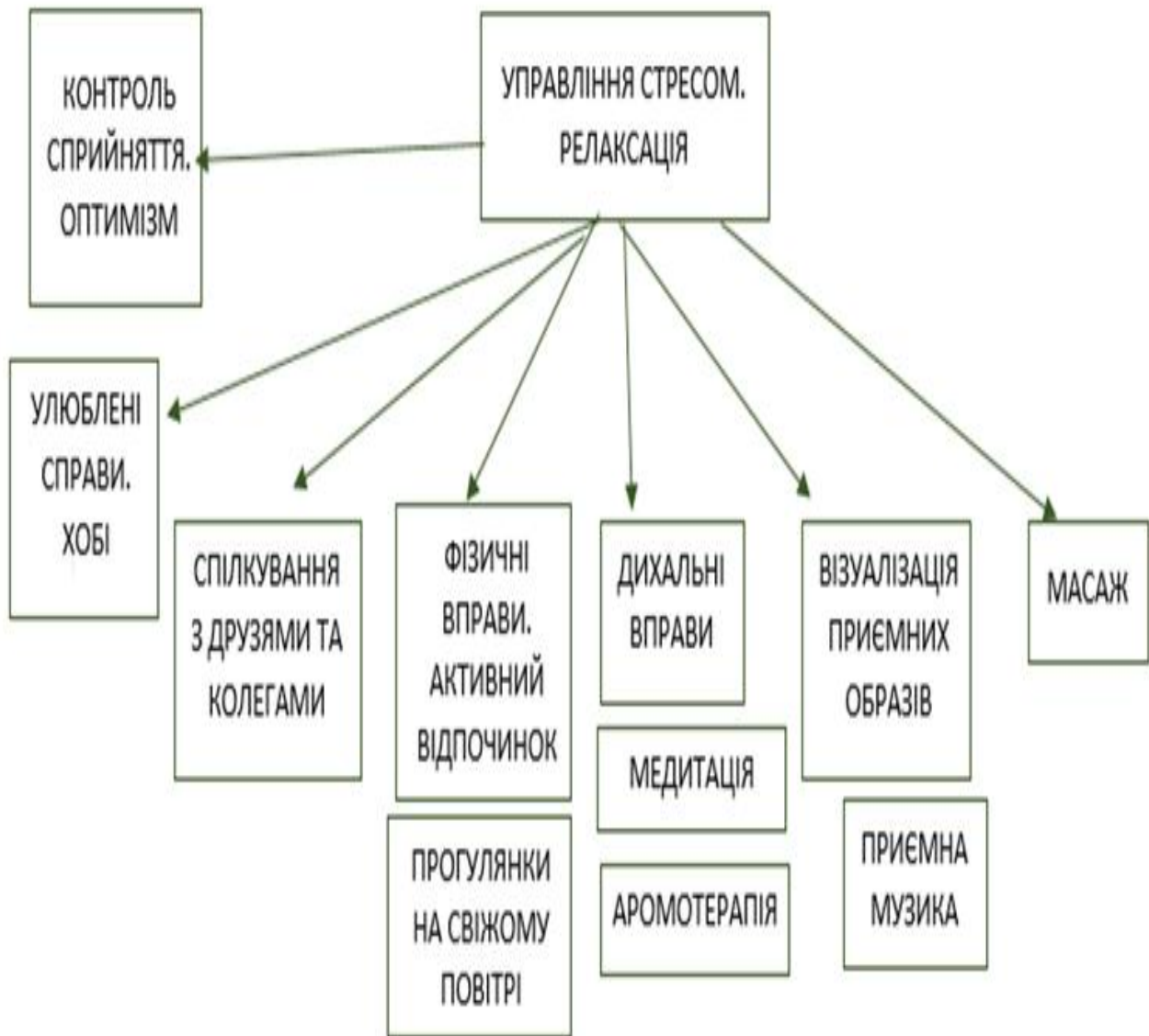
Когнітивні й поведінкові прояви тривоги [73]



Робота зі стресовою дезадаптацією [73]



Методи самопомоги та релаксації у нескладних стресових станах



Тест оцінки рівня стресу (Холмс і Раге)

Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

Життєві події / бали

1. Смерть чоловіка (дружини) – 100 балів
2. Розлучення – 73
3. Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив із партнером – 65
4. Тюремне ув'язнення – 63
5. Смерть близького члена сім'ї – 63
6. Травма або хвороба – 53
7. Одруження, весілля – 50
8. Звільнення з роботи – 47
9. Примирення подружжя – 45
10. Вихід на пенсію – 45
11. Зміна в стані здоров'я членів сім'ї – 44
12. Вагітність партнерки – 40
13. Сексуальні проблеми – 39
14. Поява нового члена сім'ї, народження дитини – 39
15. Реорганізація на роботі – 39
16. Зміна фінансового стану – 38
17. Смерть близького друга – 37
18. Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи – 36
19. Посилення конфліктності у відносинах із чоловіком – 35
20. Кредит на велику покупку (наприклад, будинку) – 31
21. Закінчення строку виплати кредиту, ростуть борги – 30
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності – 29
23. Син або дочка покидають будинок – 29
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини) – 29
25. Видатне особисте досягнення, успіх – 28
26. Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи) – 26
27. Початок або закінчення навчання в навчальному закладі – 26
28. Зміна умов життя – 25
29. Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки – 24
30. Проблеми з начальством, конфлікти – 23
31. Зміна умов або годин роботи – 20

32. Зміна місця проживання – 20
 33. Зміна місця навчання – 20
 34. Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки – 19
 35. Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням – 19
 36. Зміна соціальної активності – 18
 37. Кредит для покупки невеликих речей (пральної машини, телевізора) – 17
 38. Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну – 16
 39. Зміна кількості членів сім'ї, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами сім'ї – 15
 40. Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. д.) – 15
 41. Відпустка – 13
 42. Різдво, зустріч Нового року, день народження – 12
 43. Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) – 11
- Якщо, наприклад, сума балів понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Загальна сума балів	Ступінь спротиву стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 та більше	Низький (ранимість)

Діагностика стану агресії (опитувальник Басса–Дарки)

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, образливість, підозрілість, вербальна агресія, відчуття провини.

Створюючи свій опитувальник, який диференціює прояви агресії й ворожості, А. Басс та А. Дарка виділили такі види реакцій:

- Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
- Непряма – агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів за найменшого порушення (запальність, грубість).
- Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
- Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за реальні й вигадані дії.
- Підозрілість – у діапазоні від недовіри й обережності щодо людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди.
- Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- Відчуття провини – висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є недоброю людиною, що чинить погано, а також відчуває докори сумління.

Під час складання опитувальника було використано такі принципи:

- запитання може стосуватися тільки однієї форми агресії;
- запитання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на них.

Опитувальник складається із 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає «так» або «ні».

Тест

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Я іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.

6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене де-що більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодний із людьми.
16. Іноді мені в голову приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я дратівливий набагато більше, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати провину.
25. Той, хто ображає мене й мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лютість, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчаться із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх «клацнули по носі».
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «гучних» виразів.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось ударить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти "чужинцям"».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розізлюся, я можу вдарити кого-небудь.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав якийсь предмет і ламав його.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки коли злий.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки погрожую людям, хоча й не збираюся виконувати погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за вісьмома шкалами в такий спосіб:

1. **Фізична агресія:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

о «ні» = 1, «так» = 0: 9, 17, 41.

2. **Непряма агресія:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

о «ні» = 1, «так» = 0: 10, 26, 49.

3. **Роздратування:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

о «ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.

4. **Негативізм:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36.

5. **Образа:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

о «ні» = 1, «так» = 0: 44.

6. **Підозрілість:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

о «ні» = 1, «так» = 0: 65, 70.

7. **Вербальна агресія:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

о «ні» = 1, «так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. **Відчуття провини:**

о «так» = 1, «ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості охоплює 5 й 6-у шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) – шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість.

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту: нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості – 67 ± 3 .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О., Андросюк В. Г., Казміренко Л. І. та ін. Юридична психологія: підруч. для ВНЗ МВС. Київ: КНТ, 2007. 360 с.
2. Баева И. А. Экстремальная ситуация в контексте психологии безопасности. *Психология экстремальных ситуаций: сб. науч. статей*. Москва: РАО, Психологический ин-т, 2008. С. 110-124.
3. Баранова Н. О., Делія Ю. В. Основні напрями зниження рівня фізичних і психологічних втрат серед працівників органів внутрішніх справ. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 22-23 мая 2008 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. С. 300-302.
4. Беззубов Д. О. Шляхи вдосконалення нормативно-правового забезпечення безпеки працівників ОВС України. *Міліція України*. 2012. № 1/2.
5. Беззубов Д. О. До поняття надзвичайної події в безпеці ОВС України. *Міліція України*. 2012. № 11/12. С. 18-19.
6. Беззубов Д. О. Нормативне та правове забезпечення організації управління в сфері професійної захищеності працівників органів внутрішніх справ України. *Міліція України*. 2013. № 1/2. С. 27-29.
7. Бесчастный В. М. Работа с персоналом органов внутренних справ: науч.-практ. посіб. Донецьк: ДЮІ, 2005. 298 с.
8. Бесчастный В. Н. Психотехнологии в подготовке работников ОВД для действий в экстремальных ситуациях. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 22-23 мая 2008 г.). Донецк: ДЮІ ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. С. 41-45.
9. Бесчастный В. Н. Роль профессионально-психологического тренинга в подготовке персонала правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 28-29 мая 2009 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. С. 9-12.
10. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Вип. 32. С. 15-20.
11. Бондаренко В. В. Проблеми професійної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. URL : <http://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/viewFile/12527/16961> (дата звернення: 15.10.2020).
12. Ваврик Т. Ю. Напрями аутопрофілактики дистресу працівників ОВС. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 51-52.

13. Валаш Л. А. Поведінка правоохоронця в екстремальних ситуаціях. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 52-54.

14. Варій М. Й. Психологічні основи національної безпеки. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 11-16.

15. Василенко М. М. Психологічний стрес у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 56-58.

16. Ващенко І. В., Шаповалов Б. Б., Мальсагов В. Б. Роль здатності правоохоронців під час забезпечення національної безпеки. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 39-42.

17. Власенко І. В. Проблеми особистої безпеки працівників правоохоронних органів. *Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці: матеріали наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 31 жовт. 2008 р.). Одеса: ОДУВС, 2008. С. 11-13.

18. Власенко І. В. Удосконалення системи професійної підготовки щодо забезпечення особистої безпеки працівників міліції. *Забезпечення правопорядку і безпеки громадян у контексті реформування міліції громадської безпеки: матеріали наук.-практ. конф.* (м. Харків, 17 берез. 2006 р.). Харків: Вид-во ХНУВС, 2000. С. 154-160.

19. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.

20. Войтенко А. М. Современная концепция предупреждения ошибочных действий человека-оператора. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 51-53.

21. Волошина О. В. Професійна компетентність керівника в екстремальних умовах. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 61-65.

22. Гаврилец И. Г. Психофизиология человека в экстремальных условиях: учеб. пособие. Киев: ВИПОЛ, 2006. 188 с.

23. Гіренко С. П. Соціально-професійні чинники формування конфліктологічної культури працівників органів внутрішніх справ. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 69-72.

24. Гіренко С. П. Формування конфліктологічної культури майбутніх працівників поліції в умовах реформування системи первинної професійної підготовки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та на-*

тріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 08 квіт. 2016 р.). Харків: ХНУВС, 2016. С. 47-51.

25. Глушак О. М. Досвід формування культури безпеки у працівників правоохоронних органів. *Бизнес и безопасность*. 2012. № 6. С. 18-21.

26. Горбань В. Чеченская обойма. Москва: Эксмо, 2009. 320 с.

27. Деликатный С. К., Половникова Ж. Ю., Прыгунов П. Я. Основы профессиональной и психологической подготовки сотрудников личной охраны. Киев, 1988. 546 с.

28. Делікатний С. К., Половнікова Ж. Ю. Формування психологічної готовності співробітників ОВС до забезпечення особистої безпеки в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності. *Вісник університету внутрішніх справ*. 1999. № 8. С. 224-235.

29. Доценко В. В. Формування психологічної безпеки та витривалості у правоохоронця. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 110-111.

30. Євсюкова Я. І. Психологічне супроводження службово-бойової діяльності ОВС в особливих умовах. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 116-118.

31. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язів: наук.-практ. рек. / [Г. Ю. Юхновець, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін.]. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1999. 72 с.

32. Зайцев Ю. В., Шляхта Е. И. Проблемы формирования психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел к экстремальным ситуациям на занятиях по огневой подготовке. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 28-29 мая 2009 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. С. 312-314.

33. Закернична О. Ю. Особливості стилю поведінки працівника міліції в конфліктних ситуаціях. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 134-136.

34. Заросило В. О. Актуальні проблеми забезпечення безпеки працівників органів внутрішніх справ України, які перебувають у міжнародних місіях. *Актуальні проблеми чинного адміністративного законодавства: шляхи подолання та перспективи вдосконалення: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Івано-Франківськ, 30-31 трав. 2008 р.). Івано-Франківськ: ПЮІ ЛьвДУВС, 2008. С. 213-217.

35. Заросило В. О., Дудник О. В., Тімашова В. М. Забезпечення особистої безпеки працівників міліції при несенні служби в екстремальних умовах. Київ: МП Леся, 2011. 124 с.

36. Иванов М. Борьба со стрессом – залог крепкого здоровья и процветания вашего бизнеса. *Бизнес и безопасность*. 2009. № 3. С. 157-162.

37. Ильин Е. П. Психология риска. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 288 с.

38. Йосипів Ю. Р. Концептуальні засади психологічної готовності працівників ОВС до виконання оперативно-службових завдань в екстремальних ситуаціях. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 155-157.

39. Камышов А. Стратегия и психология личной безопасности. *Боевое искусство планеты*. 2007. № 1. С. 18-25.

40. Катаев-Смык Л. О. Психология стресса. Москва: Наука, 1983. 368 с.

41. Кейс де Ровер. Служить и защищать. Права человека и гуманитарное право для сил безопасности и правопорядка. Москва: МККК, 2006. 536 с.

42. Кирилюк І. В., Цільмак О. М. Психологічне забезпечення діяльності правоохоронця в екстремальних умовах. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОДУВС, 2010. С. 164-165.

43. Клири Т. Японское искусство войны. Постигание стратегии. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 256 с.

44. Книга пам'яті МВС України. Київ: МАУП, 2004. 592 с.

45. Когут О. О. Стресостійкість та ефективна комунікація патрульних поліцейських: наук.-практ. посіб. для психологів правоохоронних органів. Кривий Ріг: Донецький юрид. ін-т МВС України, 2019. 194 с.

46. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності в екстремальних умовах: навч. посіб. Львів: ЛДУ БЖЖД, 2009. 220 с.

47. Корецкий Д. Оружие как фактор обеспечения личной и общественной безопасности. *Профессионал*. 2012. № 6. С. 47-49.

48. Криволапчук В. О., Тодуров І. М., Бондарчук М. Т., Юрченко А. В., Шаповалов О. В. Особиста безпека: навч.-практ. посіб. Київ: ВПЦ МВС України, 2006. 169 с.

49. Лавріненко О. В., Проскуряков П. Д. Удосконалення понятійного апарату трудового права як передумова вирішення проблеми нормативно-правового забезпечення службової діяльності працівників громадської безпеки. *Проблеми підготовки та вдосконалення професійної діяльності працівників міліції громадської безпеки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Івано-Франківськ, 19 трав. 2006 р.). Івано-Франківськ: ВОНР та РВД ПЮІ ЛьвДУВС, 2006. С. 92-102.

50. Лашкет О. Необхідна оборона в діяльності правоохоронних органів. *Актуальні проблеми управління та службово-оперативної діяльності органів внутрішніх справ у сучасний період розвитку державності України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 26 жовт. 2007 р.). Київ: МП Леся, 2008. С. 212-214.

51. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.

52. Лефтеров В. О. Тренінгові технології з попередження службового та психічного травматизму правоохоронців як складової національної безпеки. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 126-128.

53. Лиддел Гарт Б. Стратегия непрямых действий. Москва: Астрель; Владимир: ВКТ, 2012. 508 с.

54. Ліпкан В. А. Безпекознавство: навч. посіб. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2003. 208 с.

55. Литвинова Г. А. Психотренінгова підготовка працівників ППСМ як засіб підвищення надійності і ефективності персоналу. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 118-120.

56. Лонсдейл М. Продвинутая подготовка с оружием для подразделений по освобождению заложников: учеб. пособ. / пер. с англ. Москва: Академия, 2004. 336 с.

57. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с. URL: <http://ibib-ltd-ua.1gb.ua/psihologicheskaya-pomosch-krizisnyih.html> (дата звернення: 15.10.2020).

58. Макаревич О. П. Психологія перемоги. Київ: ДАКККіМ, 2006. 295 с.

59. Макаревич О. П. Система психологічної підготовки особистості до поведінки у складних ситуаціях. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 135-139.

60. Маклаков А. Г. Общая психология. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 583 с.

61. Медведева Т. Спасение в случае возникновения стихийных бедствий. *Бизнес и безопасность*. 2005. № 6. С. 4-5.

62. Методичні матеріали до практичного заняття за темою «Стресостійкість». Харків: ХНУВС, 2017. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=105732> (дата звернення: 15.10.2020).

63. Митракова Е. Н. Психологическая подготовка персонала правоохранительных органов к несению службы в экстремальных условиях. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 28-29 мая 2009 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. С. 257-259.

64. Михайлов Л. А., Маликова Т. В., Шатровой О. В., Михайлов А. Л., Соломин В. П. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. Санкт-

Петербург: Питер, 2009. 256 с.

65. Організація роботи підрозділів досудового розслідування: навч. посіб. / [А. Г. Гаркуша, О. Ф. Кобзар, Ю. А. Кричун, Н. П. Черняк та ін.]. 2-е вид., доп. і перероб. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД, 2017. 108 с. URL:

<http://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/438/1/ОРПДСНавчальний%20посібник%2021.09.pdf> (дата звернення: 15.10.2020).

66. Ортинський В. Л. Національній безпеці України – належне наукове підґрунтя. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 9-10.

67. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України: навч. посіб. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2000. 150 с.

68. Особиста безпека працівників органів внутрішніх справ та охорона праці в галузі: навч.-практ. посіб. Івано-Франківськ, 2004. 184 с.

69. Осадчий В. І. Необхідність внесення змін в умови і межі застосування працівниками міліції вогнепальної зброї, спеціальних засобів та фізичної сили. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ України*. 1997. № 1. С. 64-68.

70. Осадчий В. І. Співвідношення права на застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів, фізичної сили та права на необхідну оборону, затримання злочинця в діяльності правоохоронних органів. *Право України*. 1998. № 4.

71. Остафійчук Т. В. Ознаки екстремальності у професійній діяльності працівників ОВС. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 28-29 мая 2009 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. С. 126-128.

72. Попелюшко Р. П. Психологічні особливості переживання ПТСР учасниками бойових дій. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2 (16). С. 97-101.

73. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. URL: <https://pv.medstrana.com/reference/2407-praktikum-z-pdvishennya-stresostjkost-ta-rozshirennya-adaptatsjnih-mozhlivo/page/2413> (дата звернення: 15.10.2020).

74. Презентація до курсу «Стресостійкість» у межах Проєкту ІСІТАР з Першопочаткової підготовки Патрульної поліції України. URL: <https://ppt-online.org/150551> (дата звернення: 15.10.2020).

75. Приходько І. І. Психологічний тренінг розвитку готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 22-23 мая 2008 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. С. 230-232.

76. Приходько І. І. Теоретико-методологічні основи вивчення та визна-

чення категорії «психологічна безпека» персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 28-29 мая 2009 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. С. 24-26.

77. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. База даних «Законодавство України» Верховної Ради України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 15.10.2020).

78. Проблемы военной психологии: хрестоматия. Минск: Харвест, 2003. 640 с.

79. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учеб. пособ. / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. Архангельск: Изд-во Северного гос. мед. ун-та, 2017. 161 с.

80. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост.: А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Москва: АСТ ; Минск: Харвест, 2001. 480 с.

81. Психология экстремальных ситуаций. Москва: Психолог. ин-т РАО, 2008. 304 с.

82. Психологія безпеки професійної діяльності в системі МВС України. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. 200 с.

83. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях / Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2015. 114 с.

84. Рассоха С. И., Ткачук Л. С. Методические рекомендации по огневой и специальной подготовке работников органов внутренних дел. Одесса: УВД области, 1992. 52 с.

85. Розов В. І. Психологічний захист населення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 169-171.

86. Рождественський А. Ю. Психологічна надійність діяльності співробітника підрозділу спеціального призначення в ситуації невизначеності. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 173-176.

87. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 256 с.

88. Самарський В. В. Проблеми реалізації співробітниками правоохоронних органів права на необхідну оборону. *Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності: збірник наукових праць.* 2004. № 2. С. 100-101.

89. Сисоев В. Н. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. *Психологічні аспекти національної безпеки: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 22-23 берез. 2007 р.). Львів: Арал, 2007. С. 180-182.

90. Синдром емоціонального вигорання. URL: <http://gp5.by/c/pages/sindrom-emocionalnogo-vygoraniya.html> (дата звернення: 15.10.2020).

91. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. 202 с.

92. Смоктий А. А. Профессиональный стресс в деятельности сотрудника милиции. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы IV Международ. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 22-23 мая 2008 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. С. 48-49.

93. Тамоников А. Ничто нас не остановит. Москва: Эксмо, 2011. 352 с.

94. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. Москва: Ин-т психологии РАН, 2009. 304 с.

95. Томпсон Л. Антитеррор: руководство по освобождению заложников. Москва: ФАИР – ПРЕСС, 2005. 272 с.

96. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. Санкт-Петербург: Речь, 2009. 250 с. URL: <https://ru.calameo.com/read/0045343059efb8985b4f4> (дата звернення: 15.10.2020).

97. Туренко О. С. Страх: спроба філософського усвідомлення феномена. Київ: Вид. ПАРАПАН, 2006. 216 с.

98. Червоний П. Д. Вправа «введення в стрес» у психологічному тренінзі «К–С–Б» як діагностика стресостійкості правоохоронців. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы IV Международ. науч.-практ. конф.* (г. Донецк, 22-23 мая 2008 г.). Донецк: Донецкий юрид. ин-т ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. С. 227-229.

99. Чміль М. О. Психологічний аспект при використанні вогнепальної зброї. *Забезпечення правопорядку і безпеки громадян у контексті реформування міліції громадської безпеки: матеріали наук.-практ. конф.* (м. Харків, 17 берез. 2006 р.). Харків: Вид-во ХНУВС, 2000. С. 160-164.

100. Шаповалов Б. Б., Бабенко В. Г. Психологічні основи екстремальних ситуацій в діяльності працівників практичних ОВС. *Вісник Академії управління МВС*. 2009. № 1. С. 69-81.

101. Шаповалов Б. Б. Проблеми психологічного виживання працівників охорони в екстремальних умовах. *Бизнес и безопасность*. 2012. № 1. С. 86-89.

102. Шаповалов Б. Б., Рогоза И. В. Обеспечение безопасности сотрудников охраны при работе с людьми с психическими расстройствами. *Бизнес и безопасность*. 2011. № 4. С. 68-69.

103. Шаповалов Б. Б., Рогоза И. В. Роль общественных организаций в формировании позитивного имиджа сотрудника правоохранительных органов. *Формування корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки: матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю* (м. Харків, 10 лист. 2011 р.). Харків: Академія внутрішніх військ України, 2011. С. 65-66.

104. Шаповалов Б. Б., Рогоза І. В. Професійна підготовка до протидії злочинцю в екстремальних умовах. *Бизнес и безопасность*. 2012. № 2. С. 87.
105. Шаповалов О. В., Пампура І. І. Психологічні аспекти безпеки професійної діяльності правоохоронців. *Наука і правоохорона*. 2009. № 3. С. 178-183.
106. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як правова вимога до підготовки поліцейських. *Право і безпека*. 2017. № 3 (66). С. 103-112.
107. Юхновець Г. О., Андросюк В. Г., Казіміренко Л. І. та ін. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язків: наук.-практ. рекомендації. Київ: НАВСУ, 1999. 72 с.
108. Яворська Г. Х. Професійно важливі якості працівників ОВС як мета професійної підготовки до дій у нетипових ситуаціях. *Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці: матеріали наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 31 жовт. 2008 р.). Одеса: ОДУВС, 2008. С. 62-64.
109. Як впоратися з синдромом емоційного вигорання. URL: <http://dsad3.ru/uk/kak-spravitsya-s-sindromom-emosionalnogo-vygoraniya-u-menyu/> (дата звернення: 15.10.2020).
110. Campbell D. J., Campbell K. M. Soldiers as Police officers and police officers as soldiers: role evolution and revolution in the United States. *Armed forces and society*. 2010. № 36 (2). P. 327-350.
111. Defensive Tactics Instructor Manual. South Illinois, 1996.
112. David Clarke (sheriff). URL: <https://m.facebook.com/ufa.international/photos/gm.2418816648417574/685501545630045/?type=3&source=48> (дата звернення: 15.10.2020).
113. Fortana A., Rosenheck R. Aggression and its correlates in Vietnam veterans with and without chronic posttraumatic stress disorder. *J. Nerv. Ment. Dis.* 1994. N' 182 (12). P. 677-684.
114. Friedman M. J., Schnurr P. P., McDonagh Coyle A. Post-traumatic stress disorder in the military veteran. *Psychiatr. Clin. North. Am.* 1994. № 17 (2). P. 265-277.
115. Good Practice Guide to Officer Safety. London, MPS, 1995. 80 p.
116. Kraska P. Militarization and Policing its relevance to 21st century policy. *Policing advance access*. 2007. Vol. 4. P. 1-13.
117. Messina Ph. Preparing for Your Worst Nightmare: Confronting the Cop Killer. *The Law Enforcement Trainer*. V. 17. № 4. July/August, 2002. P. 38-40.
118. In the Line of Fire: Violence Against Law Enforcement. U.S. Department of Justice, 1997. 68 p.
119. PPCT Defensive Tactics Instructor Manual. II, 1996.
120. Rail R. Defense Without Damage DIANE Publishing Co, 1995. 210 p.
121. Sid Heal, Planning and Intelligence (Terrain Analysis). *The Tactical Edge*. Summer, 2000. P. 73-74.
122. Wisniewski Bernard, Pronco Jaroslaw. Police in Critical Situations. *Internal Security*, 1/ 2010. P. 115-120.

Навчальне видання

Недря Кирило Михайлович

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
У РОБОТІ ПОЛЩЕЙСЬКОГО**

Навчально-практичний посібник

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *А.В. Самотуга*
Редактор *С.П. Лагдан*

Підп. до друку 14.12.2020. Формат 60x84/16. Друк – RISO, цифровий. Гарнітура – Times.
Ум.-друк. арк. 7,00. Обл.-вид. арк. 7,75. Тираж – 200 прим. Зам. № 04/20-нп

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т. (056) 756-46-41

Свідоцтво про внесення до державного реєстру ДК № 6054 від 28.02.2018