

порядку сприяють уникненню надзвичайних ситуацій, пов'язаних із порушенням громадської безпеки та виникненню масових конфліктів та заворушень.

Тому вважаємо, що підготовку поліцейських до забезпечення громадської безпеки та порядку має проходити за двома напрямками дій залежно від типу ситуації. Відповідно до цього ситуації можна умовно поділити на дві моделі залежно від рівня небезпеки.

Таким чином, до першої моделі типу слід віднести ситуації, у яких відсутній конфлікт, тобто має місце «ідеальна» модель поведінки. Основним завданням працівників правоохоронних органів є виявлення та профілактика порушень громадської безпеки. Поліцейські на даному етапі мають опанувати нормативний блок, яким регулюється діяльність поліції у сфері забезпечення публічної безпеки та порядку, набути навичок спеціальних прийомів затримання, набути знань з тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Це є певний базовий блок який дозволяє поліцейським опанувати основу своєї діяльності у даній сфері, та певним чином підготувати поліцейських до другого етапу підготовки.

Друга модель підготовки стосується підготовки поліцейських у сфері забезпечення публічної безпеки та порядку під час ускладнення оперативної обстановки, наприклад, під час масових заворушень, проведення масових заходів або святкування державних свят, під час надзвичайних ситуацій тощо.

В навчальних закладах МВС підготовка майбутніх поліцейських у сфері забезпечення публічної безпеки та порядку здійснюється кафедрою спеціальної фізичної підготовки (відпрацювання спеціальних прийомів затримання), кафедрою тактико-спеціальної підготовки та кафедрою вогневої підготовки. Щодо закріплення практичних навичок, то курсантів, які пройшли первинну професійну підготовку, залучають до охорони громадського порядку під час проведення виборів в Україні, публічних масових заходів, а також до несення курсантами служби щодо забезпечення публічної безпеки та порядку в різних містах України. Завдяки цьому курсанти отримують практичні навички, психологічно готуються до майбутньої професії.

Отже, узагальнюючи усе вищевикладене, можемо виокремити такі висновки: національна безпека кардинально залежить від ефективної діяльності працівників правоохоронних органів, тому найголовнішою особливістю підготовки поліцейських до виконання завдань щодо забезпечення громадської безпеки та порядку в Україні є поєднання теоретичних та практичних навичок, вивчення законодавчої бази, яка є основою нормативного регулювання діяльності поліції у цій сфері, практика залучень курсантів до охорони публічної безпеки та порядку з метою закріплення отриманих знань та навичок під час практичної діяльності.

1. Глазов О. В. Національна безпека: сутність, ознаки, концепція та геополітичні чинники. *Політологія. Наукові праці*. 2011. Вип. 143. Т. 155. С. 42–46.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.
4. Третяк В. В. Економічна безпека: сутність та умови формування. *Економіка і держава*. 2010. № 1. С. 6–8.
5. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141.

Віктор СЧАСТЛИВЕЦЬ

старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро, Україна)

**АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Вся службова діяльність поліцейських є стресовою, а також екстремальною. Їх робота полягає в постійному припиненні злочинних діянь. І частіше це відбувається в надзвичайних обставинах та ситуаціях, що підвищує професійний ризик, створює небезпеку

для життя поліцейського. Тож адаптування та стресостійкість є дуже важливим з погляду психології вмінням.

«Стрес» є широко значущим поняттям. Його використовують вже не тільки з біологічної позиції, а й духовної, психічної та соціальної. Також це поняття вживають як причину будь-яких захворювань.

Звісно, «стрес» тягне за собою негативні наслідки, що мають назву «дистрес». Дистрес проявляється в частих конфліктах з іншими особами, проявляється у внутрішніх конфліктах, особа втрачає сенс життя.

Американський лікар Белтруш у 1984 році зайнявся вивченням негативного впливу стресу. Він створив «Психосемантичну модель виникнення стресу», цим же дослідив, що дистрес провокує достатню кількість захворювань. Стресові ситуації, які руйнують психіку, називають посттравматичним розладом. Симптоми такого розладу ідентичні з такими хворобами, як МКБ-10 та DSM-4. Цими симптомами є травматичні переживання у снах, у думках; уникання місць, пов'язаних із травмою; зменшення соціальних контактів; втрата пам'яті; порушується сон та погана концентрація уваги.

Тож поліцейські повинні мати розвинену стресостійкість.

Стресостійкість – це взаємодія таких складових, як: інтелект, характер, мотивація та воляова складова особистості. Всі ці складові забезпечують особі досягнення її мети у стресових ситуаціях.

Вчені довели, що найбільш стресостійкими є люди, які впевнені в собі та не очікують схвалення. А менш стресостійкими є особи, які не впевнені в собі, мають занижену самооцінку, тривожні, постійно чекають чужого схвалення.

В роботі поліцейського є таке поняття синдрому «Професійного вигорання». Це професійне вигорання полягає в психічному, емоційному та фізичному виснаженню. Цьому сприяє довготривалий професійний стрес. Такий стан особи визначають як крайня (остання стадія) стресового стану.

Стосовно поліцейських, психологи визначають, щоб запобігти «професійному вигоранню», треба своєчасно виявити причини цього стресу та вплив його на поліцейського [1].

Працюючи над цією проблемою, психологи виділяють декілька рекомендацій поліцейським стосовно індивідуальних заходів та профілактики щодо запобігання та подолання стресового стану:

- визначення наявності професійного стресу;
- з'ясування чинників, що обумовлюють виникненню цього стресу;
- визначення способів або умов для зниження впливу цих чинників для запобігання подальшого розвитку стресового стану.

Дотримання цих рекомендацій поліцейськими є дуже важливим. Тому що стрес впливає на чотири основні сфери життєдіяльності людини:

- робота (служба);
- відносини з колегами;
- особистість;
- стосунки з рідними (сім'єю).

Стрес впливає на роботу поліцейських. По-перше, на виконання завчасно роботи та на покладені на неї обов'язки. По-друге, знижуються кількість та якість показників служби. По-третє, поліцейський стає нерішучим та розгубленим в ухваленні рішень, а це дуже небезпечно в специфіці нашої роботи. По-четверте, під час доповіді поліцейський не може чітко висловлюватися, його слова втрачають зв'язок та послідовність, він починає закатися. Ну і останнє, що найгірше може бути – це нещасні або фатальні випадки [1].

Вплив стресу на відносини з колегами. Поліцейський починає неадекватно сприймати гумор, у нього проявляється роздратування, гнів, недружелюбність. Починаються труднощі у спілкуванні, та важко підтримуються дружні відносини з іншими людьми.

Вплив на особистість:

- стомленість, напруженість;
- байдужість та втрата сенсу до життя, втрата інтересу до будь-чого;
- хворобливий стан.

Вплив на стосунки з рідними (сім'єю):

- роздратованість;
- втрата інтересу до спілкування з рідними;

- відстороненість;
- агресивність;
- байдужість [2].

Поліцейський повинен усвідомлювати труднощі такої специфічної роботи. Він повинен знаходити можливості для подальшого подолання таких труднощів. Звісно, життя не буває без стресових ситуацій, але кожна людина, як особистість, повинна знаходити свій індивідуальний спосіб для подолання стресу. Але чомусь у більшості людей способами подолання стресу є запивання алкоголем, заїдання великою кількістю їжі, куріння. Тож мусимо наголосити, що все це не є способом подолання стресу, це лише чинники для його подальшого розвитку! Поліцейському, як і будь-кому, важливо знайти правильний спосіб для подолання стресу, лише тоді відкриються нові перспективи та можливості на роботі. Цей метод подолання стресу повинен стати стимулом для підвищення кваліфікації та освоєнні нових можливостей, нових вершин у професії.

1. Петренюк А. О. Зв'язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції : автореф. на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою спеціальності 053 «Психологія». 2020. 16 с.

2. Козицька І. В. Взаємозв'язок стресостійкості та копінгових стратегій у майбутніх працівників патрульної поліції. *Web of Scholar*. 2018. Т. 5. №. 4. С. 9–13.

Маргарита ЧОБОТЬКО

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В РОБОТІ ПОЛІЦІЇ

Під час виконання своїх службових повноважень співробітники поліції піддаються великій кількості стрес-факторів. Робота в системі внутрішніх справ посідає друге місце за стресогенністю не лише в Україні, а й загалом по всьому світу. Тому до працівників поліції висувають підвищені стандарти психологічної підготовки та стану психічного здоров'я.

Питання психологічної підготовки правоохоронців та впливу стресу на ефективність їх роботи розглядалися у працях великої кількості вітчизняних науковців: В. П. Андрущенко, І. А. Зязюна, В. Г. Кременя, С. Д. Максименка, Н. Г. Ничкало, В. Г. Андросюка, Я. Ю. Кондратьєва, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновця, Д. О. Александрова.

Стрес як поняття – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності. На певних стадіях розвитку стрес є небезпечним для здоров'я та життя людини, бо виділяє гормони у великій кількості та змінює ритм роботи багатьох органів та систем в організмі, що не завжди має позитивний результат.

Стрес має дві стадії:

1. Еустрес – це позитивний стрес, що дає змогу подолати труднощі та набути навичок для майбутніх життєвих ситуацій.

2. Дистрес – це негативний стрес, що знищує фізичний та психічний стан людини та заважає розвитку реакцій в організмі. Він насамперед завдає удар по імунній системі, звідки і береться велика кількість хвороб.

Як правило, правоохоронці часто піддаються впливу дистреса, бо професійна діяльність вимагає постійного напруження, відповідальності та розуміння, що від тебе залежить не лише твоє життя, а й життя твого напарника та оточення.

Тому для співробітників поліції притаманне таке явище, як професійна деформація. Ученими встановлено, що професійна деформація є комплексом специфічних взаємозумовлених змін в особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають внаслідок взаємного впливу професійної діяльності й індивідуальних особливостей його особистості.

Під впливом професійної деформації відбувається руйнування сформованих професійно важливих якостей, порушення засвоєних способів професійної діяльності і