

УДК 159.4

Оксана Володимирівна ПЛАТКОВСЬКА,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук;

 <https://orcid.org/0000-0003-0011-9290>

НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ В ПЕРСОНАЛУ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Розглядаються типи негативних психоемоційних станів, їх вплив на співробітників правоохоронних органів і варіанти психокорекційних заходів для боротьби з даними станами.

Діяльність співробітників правоохоронних органів постійно супроводжується високим рівнем відповідальності, великим психоемоційним навантаженням, особливо при безпосередній взаємодії зі злочинними угрупованнями, за участю в розгоні масових заворушень та ін.

У співробітників є і проблеми соціально-побутового характеру, що негативно позначаються не тільки на їх психічному стані, а й на морально-психологічному кліматі всередині сім'ї, коли людина не має можливості приділяти достатню увагу родині через ненормований робочий графік.

Довге перебування у владі негативного емоційного фону (стан провину, тривоги й очікування, незадоволеності, жорстокості, агресивності, злості, невпевненості та ін.), невміння самостійно зменшити ступінь переживання несприятливих впливів небезпечно тим, що руйнівно впливає не тільки на психічне самопочуття, а й на соматичний стан організму в цілому [1, с. 103].

У цих скрутних ситуаціях змінюється психічний стан співробітника, що призводить до поступової психофізичної зміни особистості, погіршення самопочуття, неможливості нормально працювати, до втрати професіоналізму і відходу з професії.

Психологам в їх взаємодії з співробітниками правоохоронних органів доводиться стикатися з різними варіантами негативних психоемоційних станів, до числа яких відносяться:

- перевтома – стан, при якому рівень працездатності різко знижений, діяльність здійснюється на рівні фази субкомпенсації, порушена зміна фаз працездатності;
- тривога – відчуття невизначеної загрози, що перешкоджає формуванню адаптивної поведінки;
- страх – стереотип «аварійної» поведінки, що склався в процесі біологічної еволюції (розум повністю відключений, і людина діє нерациональ-

но, неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися, при цьому трусяться руки, стають «ватяними» ноги, дзвенить у вухах, застряє клубок у горлі, блідне обличчя, частішає серцебиття, переохплює подих, розширюються зіниці, по спині біжать мурашки);

– паніка – прояв масового страху перед реальною чи уявною загрозою, безглузді метання, хаотичні дії, вчинки, які абсолютно виключають їх критичну оцінку, раціональність і етичність [3, с. 56].

Характерні ознаки змін психічного стану співробітників і заходи з надання їм психологічної допомоги.

1. Гостре психічне або фізичне стомлення:

- погіршення уваги, пам'яті, мислення;
- млявість або безладна квапливість рухів, погіршення їх точності і координованості, невпевненість ходи;
- ослаблення вольових зусиль, рішучості, наполегливості, активності;
- погіршення самоконтролю, витримки;
- скарги на розбитість, загальну слабкість, неможливість надійно виконувати свої обов'язки.

Заходи: тимчасове звільнення від обов'язків служби; забезпечення умов для повноцінного відпочинку протягом не менше доби; тілесно орієнтована і мануальна терапія; допуск до роботи – після індивідуального психологічного контролю.

2. Перевтома:

- посилення ознак гострого стомлення;
- безпричинні коливання настрою, дратівливість;
- скутість, напруженість, виражена тривожність, занепокоєння;
- байдужість до навколишнього, пригніченість, відсутність інтересу до роботи;
- розлади сну (важке засинання і пробудження, переривчастий, поверхневий сон, що не приносить полегшення, часті ситуаційні сновидіння, безсоння вночі, сонливість удень);
- почервоніння (збліднення) шкірних покривів, задишка, серцебиття, пітливість;
- зниження апетиту, нудота;
- хворобливі відчуття в області серця, в м'язах, ломота в попереку і суглобах;
- головні болі, запаморочення.

Заходи: тимчасове звільнення від обов'язків служби; надання першої психологічної допомоги відповідно до характером розладів; проведення спеціалізованих відновлювальних заходів; психологічна підтримка, несугестивна психотерапія; допуск до виконання обов'язків повсякденної служби – за висновком відповідних спеціалістів [2, с. 110].

3. Афективні реакції, конфліктність:

- напруженість, занепокоєння, дратівливість;

- дріб'язкові причіпки до всього;
- «вибухове» реагування на зауваження, претензії.

Заходи: тимчасове звільнення від обов'язків служби; психологічна експрес-корекція стану; психологічна регуляція релаксуючого типу; щадний режим індивідуальної роботи з боку керівництва; направлення на консультацію до психіатра, невропатолога.

4. Психологічний шок (стресовий стан):

- поведінка, неадекватна обстановці, байдуже ставлення до навколишнього середовища;
- замкнутість, мовчазність;
- загальмованість реакцій, неухважність;
- тривожність, неспокійний сон;
- «відсутній» вид, утруднена «вмикаємість»;
- звуження уваги, інтересів, контактів.

Заходи: тимчасове звільнення від обов'язків служби; індивідуальна психологічна бесіда, мануальна та тілесна терапія; при необхідності – поглиблене дослідження і надання спеціалізованої допомоги; допуск до виконання обов'язків служби – після індивідуального психологічного контролю; направлення на консультацію до психіатра, невропатолога [4, с. 94].

У випадках, якщо немає умов для проведення необхідних корекційних та реабілітаційних заходів, компетенція і кваліфікація психолога не відповідають ступеня виявлених розладів, заходи першої психологічної допомоги не призводять до нормалізації психологічного стану і працездатності, рекомендується проводити госпіталізацію до спеціалізованого медичного закладу.

Список бібліографічних посилань

1. Блажівський М. І. Адаптація молодих офіцерів до професійної діяльності в практичних підрозділах органів внутрішніх справ. Психологія управлінської діяльності. 2014. Вип. 3. С. 102–106.
2. Деніжна С. О., Сова М. О. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 99–115.
3. Караваев А. Ф., Караваева Т. А. Эмоциональные состояния сотрудников и методы их коррекции. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2009. № 1 (36). С. 54–57.
4. Малооголова О. О. Деякі аспекти запобігання та подолання стресів у поліцейських // Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : зб матеріалів І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 15 лют. 2018 р.) / МВС України, Нац. поліція України, Донецьк. юрид. ін-т. Кривий Ріг, 2018. С. 91–94.

Отримано 24.02.2020

