



THE EFFECT OF STRESS ON THE ORGANISM OF THE LAW ENFORCEMENT DURING TRAINING IN EXTREME AND STRESS SITUATIONS

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ ПРАВООХОРОНЦЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Rogalsky V. I./ Рогальський В. І.

*senior lecturer of the department of social physical training /
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Анотація. У статті розглянуто поняття стресу та його вплив на організм правоохоронця в екстремальних і стресових ситуаціях. Персональні стратегії подолання професійного стресу, який впливає на співробітників ОВС під час виконання ними своїх професійних обов'язків, можливості впливів, що психокоректують, з метою підвищення ефективності діяльності.

Ключові слова: стрес, екстремальні умови, правоохоронці ОВС, спеціальна фізична підготовка.

Вступ.

Проблема стресу в останні роки стає однією з найактуальніших тем у світовій психологічній науці та практиці. Вона є актуальною тому, що стрес виявляє вплив на організм людини, психологічні процеси, на самопочуття. Це відбивається на життєдіяльності людини та на її зв'язок з навколишнім середовищем. Стрес як соціальне явище є одним із видів емоційного стану. Він є крайньо не стійким, що в несприятливих умовах може виливатись в зниження ефективності функціонування систем організму [5].

Отже, стресом можна назвати явище, яке залишає свій відбиток на людському житті та впливає на його перебіг, далеке або близьке майбутнє.

Більше того це явище неабияк торкається професійної діяльності осіб, які працюють в силових структурах, а особливо тих осіб які постійно перебувають під впливом стресу та підвергають своє життя ризику. Це можна віднести також до актуальності даної теми.

Вивченням даної теми займалось багато вчених зокрема американський учений Кеннон розробив теорію про роль адреналіну, як гормону тривоги в пристосуванні організму до станів, викликаним страхом, боротьбою і небезпекою та ін теорії. Також вивченням стресу займався Годелл, радянський фізіолог Г.М. Кассиль, К.В. Судаков М. Вігаш і Яновські. Екстремальний характер умов службової діяльності працівників правоохоронних органів вивчали у своїх працях :В. Бабенко, Л. Й. Гуменюк, Л. С. Криворучко, В.О. Лефтеров, В. Розов та інші.

На сьогодні кількість досліджень на тему стресу в силових структурах збільшилася, зокрема цим займались Т. Л. Білоус, В. П. Казміренко, І. І. Приходько, Р. Т. Сімко та ін.

Під стресом прийнято розуміти неспецифічну відповідь організму на пропоновані йому зовнішні чи внутрішні вимоги. Дане поняття було



запропоновано канадським фізіологом Гансом Сельє. Будь-яка умова може викликати стрес, але жодне з них не можна виділити і сказати - "ось це і є стрес", тому що цей термін в рівній мірі відноситься до всіх інших.

Чинники, що викликають стрес, мають назву стресори. Вони пускають в хід однакову біологічну реакцію стресу, тобто відповідь організму на питання зовнішнього середовища.

Працівники поліції завжди підвергаються впливу стресових ситуацій. До того як прийти на службу всі поліцейські проходять навчання у ВНЗ зі спеціальними умовами навчання на посадах курсантів.

Майбутня діяльність курсантів буде пов'язана з правоохоронною практикою, що стикається з нестандартними ситуаціями під час несення служби. Такими можуть виступати як стрес, характер діяльності і т.д. Вони безпосередньо пов'язані зі здоров'ям, на те як вони впливають на нього

Робота в правоохоронних органах потребує від працівника великої особистої сміливості, винахідливості, образної пам'яті, високого рівня організованості, наполегливості та емоційної стійкості, уміння швидко та холоднокривно приймати рішення. Вони повинні вміти: логічно мислити і організовувати свою діяльність; проводити невідкладні дії, передбачені спеціальною тактикою оперативних та слідчих підрозділів; ефективно працювати з людьми, встановлювати психологічний контакт; протистояти негативному впливу з боку учасників процесу дізнання; швидко орієнтуватися в умовах, що змінюються; застосовувати різні підходи до оцінки ситуації, що виникла, без шаблонів та стереотипів мислення

У ВНЗ МВС України запроваджена певна програма занять зі спеціальних предметів професійного спрямування для підготовки професійних кадрів.

У діяльності працівників силових структур часто виникає ситуація, у якій працівники опиняються в екстремальних умовах, за яких реалізація професійних обов'язків ускладнюється фізичною небезпекою і залежить від вміння і здатності обрати оптимальну стратегію поведінки і досягти мети в критичних умовах діяльності.

Екстремальні умови, з якими постійно зіштовхується особовий склад силових структур, зокрема, органів внутрішніх справ, характеризуються значним травмуючим впливом на психіку людини. Цей вплив може бути сильним і одиничним (використання зброї, затримка злочинця) або ж інтенсивним і тривалим, який характеризується адаптацією до постійно діючих стресогенних факторів. Однак, не зважаючи на специфіку різних видів правоохоронної діяльності, спільними психологічними факторами, які зумовлюють високу стресогенність роботи працівників силових структур, є тривале виконання обов'язків, емоційні навантаження, стресові ситуації тощо.

Оскільки екстремальні умови діяльності пов'язані з надмірною емоційною напругою, то у працівників силових структур, зокрема, ОВС, часто виникають психоемоційні стреси різного походження. Специфічні умови праці провокують виникнення емоційного стресу у великої частини працівників, які часто переходять у тривалі стресові розлади, корекція яких у працівників силових структур, яким притаманний високий рівень стресових навантажень, є



актуальним завданням психологічної науки [1].

Саме тому вивчення стресу як явища, його вплив на організм людини представляє великий інтерес для вивчення вченими. В сучасних умовах зібрано величезну базу знань та досліджень про різні види стресу:

- стрес життя;
- Посттравматичний стрес;
- професійний стрес тощо [5].

Проте багато вчених відзначають, що проблематика стресу та його зв'язок з людиною, методичні розробки на дану тему ще недостатньо вивчені.

Всі правоохоронці ОВС мають бути готовими до застосування заходів фізичного впливу та застосування зброї в умовах стресу.

Всі негативні умови які впливають на діяльність поліцейських, їх психологічну готовність можна розділити на такі групи:

- 1) Загальні- це ті які впливають на особистий склад;
- 2) Специфічні- ті які обумовлені відмінностями в діяльності особового складу.

Під час затримання особи або при потраплянні в прямий контакт із злочинцями поліцейські відчують низку почуттів, проте основним з них є стрес.

Працівники поліції в таких випадках як і військовослужбовці стикаються з таким поняттям як бойовий стрес.

Він являє собою сукупність станів пережитих службовцем в процесі адаптації до несприятливих факторів. На те як особа (службовець) реагуватиме на той чи інший вид стресу впливають так звані стресори.

Поліцейські часто змушені виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах, пов'язаних із ризиком. Це може бути переслідування особливо небезпечних злочинців, їх затримання тощо. Такі умови створюють емоційну, психологічну та фізичну напругу. В цей час у правоохоронців виробляється адреналін, підвищується готовність дій до реагування на ті чи інші ситуації, проте разом із цим знижується продуктивність виконуваних дій, рівень мислення та уваги. Це є причиною більшості необдуманих вчинків під час того як правоохоронець потрапив до стресової ситуації і великого рівня ризику травматизму та загрози його життю та здоров'ю.

Це свідчить про недостатній рівень підготовленості працівників ОВС до адекватних дій в екстремальних умовах.

Виходячи з вище сказаного можна вважати за необхідне розроблення певних методичних рекомендацій, щодо покращення діяльності правоохоронців під час несення ними служби, а також внесення правок для удосконалення та модернізації процесу навчання курсантів як майбутніх працівників структурних підрозділів ОВС. Тобто для покращення рівня фізичної підготовки необхідно застосовувати новітні методи навчання та сучасні технології.

До них можна віднести використання в процесі навчання мультимедійних екранів, проекторів та створення спеціальних комп'ютерних програм, за допомогою яких можна було б моделювати реальні стресові ситуації, в які можуть потрапити майбутні офіцери. Все це буде вимагати від них певних



вмінь, навичок набутих в процесі тренувань. До того ж такого роду тренування здатні покращувати морально-психологічні якості, вміння та навички само оцінювання та здатність не втрачати самоконтроль в екстрених ситуаціях.

В подальшому потрібно подальше вивчення того як підвищити ефективність підготовки та покращити взаємодію навчальних дисциплін: тактико спеціальна підготовка, спеціально фізична підготовка та вогнева підготовка. А також шляхів більш ефективного поєднання цих дисциплін, щоб покращити ефективність дій майбутніх працівників поліції під час їх професійної діяльності та в нестандартних умовах.

Висновки

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Деякі вчені говорять, що стресовими станами є:

- дії в умовах ризику;
- необхідність самостійно приймати швидке рішення;
- миттєві реакції при небезпеці;
- поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються;
- гранично велике фізичне навантаження і.т.д. [6].

Введення в навчальний процес факторів, та завдань, які під час навчання ставлять курсантів в ситуацію стресу, або чинників, які можуть змодельовати стрес із дисципліни спеціальна фізична підготовка окрім базових прийомів рукопашного бою та вправ на загальну фізичну підготовку ряду конструктивних та ситуаційних завдань. Це вимагало б від майбутніх правоохоронців застосування своїх навичок на належному рівні.

Серед таких завдань обов'язково повинні бути присутні такі, які б містили в собі обов'язкові фактори стресу.

1) Створення спортивних комплексів із перешкодами, з наявними в них світловими та звуковими ефектами.

2) Створення типових побутових ситуацій з залученням спеціально навчених осіб котрі б допомагали моделювати певні ситуації і виступали в ролі правопорушників. Наприклад, ситуації побутового насилля, коли поліцейські змушені застосовувати грубу фізичну силу до правопорушників. При цьому жоден поліцейський не може знати якого виду опір буде чинити той чи інший опір.

Список літератури

1. Білоус Т. Л. Залежність рівня професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах від їх особис-тисних особливостей / Т. Л. Білоус // Імідж сучасного педагога. - 2013. - №10. - С. 39-42.

2. Бабенко В. Психологічні основи екстремальних ситуацій у діяльності працівників практичних ОВС / В. Бабенко, Б. Шаповалов // Вісник Академії управління МВС. - 2009. - №1. - С. 69-81.

3. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної



конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). – Кривий Ріг, 2019. – 493 с.

4. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали круглого столу (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 10 лютого 2017 року). – Кривий Ріг, 2017. – 259 с.

5. Бандурка О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС України: науково-практич. посібник / О. М. Бандурка. – Харків: Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. – 319 с.

6. Білоус Т. Л. Залежність рівня професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах від їх особис-тисних особливостей / Т. Л. Білоус // Імідж сучасного педагога. - 2013. - №10. - С. 39-42.

***Abstract.** The article considers the concept of stress and its impact on the body of law enforcement in extreme and stressful situations. Personal strategies for overcoming professional stress that affects police officers in the performance of their professional duties, the possibility of psycho-corrective influences in order to increase efficiency.*

***Keywords:** stress, extreme conditions, law enforcement officers, special physical training.*