

determines the perspective of the study of the personality's psychological space and incorporating the complex of physical, social and psychological phenomena which a person identifies himself with (territory, personal items, social preference, installation). Therefore, sovereignty can be regarded in relation to the different dimensions of psychological space. Sovereignty is manifested in the experience of authenticity of our own existence, relevance in spatial-temporal and axiological circumstances of life that promotes the adoption and confidence of people that acts in accordance with their own desires and beliefs. The psychological sovereignty is characterized as socio-psychological construct which is the condition and result of productive activities in different fields. Therefore it can correlate with objective and subjective indicators of life success, adequate to age stage and concrete life style of a person. Thus, the psychological sovereignty can be interpreted as a qualitative characteristic of the personality-based style of the person, which manifests itself in the ability to protect, develop and expand their psychological space.

Key words: personal sovereignty, psychological space of the personality, autonomy of the personality, the crystallization of «Me», independence of personality-based style.

Received January 11, 2016

Revised January 28, 2016

Accepted February 26, 2016

УДК 159.94.343.9-057.163

С.О. Деніжна

k_ppp@ukr.net

М.О. Сова

k_ppp@ukr.net

Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях

Dienizhna S.O. Psychological training of law enforcement officers for professional activity in extreme situations / S.O. Dienizhna, M.O. Sova // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 32. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 99–115.

S.O. Dienizhna – the scientific contribution of the co-author is 50% ,

M.O. Sova – the scientific contribution of the co-author is 50% .

С.О. Денежна, М.О. Сова. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Розкрито зміст і специфіку психологічної підготовки працівників правоохоронних органів, обумовлену екстремальними умовами професійної діяльності. Виявлено детермінанти деструктивних психічних станів, що негативно впливають на виконання службових обов'язків в ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я. Проаналізовано психологічні характеристики, які виступають віктимогенними чинниками прояву емоційної нестійкості, стресу, страху, агресії в умовах ризику. Визначено сутність понять «психологічна компетентність працівника правоохоронних органів», «психічна саморегуляція», «емоційно-вольова саморегуляція», «психологічна надійність». Розроблено програму психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях, що включає: теоретичну підготовку з оптимізації психічних станів і освоєння методів саморегуляції; практичну підготовку з оволодіння прийомами релаксації, нейтралізації негативних і посттравматичних емоційних станів; психотехнічну підготовку з оволодіння техніками самоконтролю та саморегуляції, антистресової поведінки, подолання страху і паніки, прийомами зниження агресії, фрустрації, афекту. Обґрунтовано оптимальні умови організації психологічного тренінгу. Визначено комплекс методів (моделювання екстремальних ситуацій, використання прийомів логіки, використання образу, самопереконавання, самонаказ, уявлення ситуацій, відволікання, управління м'язовим тонусом, дихальної саморегуляції), використання яких сприяє формуванню психологічної компетентності правоохоронців. Вироблено критерії ефективності програми і рекомендовано заходи щодо контролю й аналізу результатів психологічної підготовки працівників правоохоронних органів.

Ключові слова: психологічна підготовка, екстремальні ситуації, психологічна компетентність, емоційно-вольова стійкість, саморегуляція.

С.А. Денежная, М.А. Сова. Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях. Раскрыто содержание и специфику психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов, обусловленную экстремальными условиями профессиональной деятельности. Вывявлено детерминанты деструктивных психических состояний, которые негативно влияют на исполнение служебных обязанностей в ситуациях, опасных для жизни и здоровья. Проанализированы психологические характеристики, которые выступают викимогенными факторами проявления эмоциональной неустойчивости, стресса, страха, агрессии в условиях риска. Определена сущность понятий «психологическая компетентность работников правоохранительных органов», «психическая саморегуляция», «эмоционально-волевая саморегуляция», «психологическая надёжность». Разработана программа психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов к

действиям в экстремальных ситуациях, включая: теоретическую подготовку по оптимизации психических состояний и освоение методов саморегуляции; практическую подготовку по овладению приёмами релаксации, нейтрализации негативных и посттравматических эмоциональных состояний; психотехническую подготовку по овладению техниками самоконтроля и саморегуляции, антистрессового поведения, преодоление страха и паники, приёмами снижения агрессии, фрустрации, аффекта. Обоснованы оптимальные условия организации психологического тренинга. Определён комплекс методов (моделирование экстремальных ситуаций, использование приёмов логики, использование образа, саморубеждение, самоприказ, представление ситуаций, отвлечение, управления мышечным тонусом, дыхательной саморегуляции), использование которых способствует формированию психологической компетентности правоохранителей. Выработаны критерии эффективности программы и рекомендованы мероприятия по контролю и анализу результатов психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, экстремальные ситуации, психологическая компетентность, эмоционально-волевая устойчивость, саморегуляция.

Постановка проблеми. В умовах підвищеного ризику та екстремального характеру несення служби в правоохоронних органах виникнення деструктивних психологічних станів та їх динаміка залежать від багатьох чинників, зокрема інтенсивності, раптовості та тривалості впливу сильних подразників, психологічної готовності (або неготовності) до професійної (слідчої, оперативно-розшукової) діяльності, від сформованості вміння нейтралізувати негативні стани і успішно діяти при виконанні службових завдань.

Як показує практика, деструктивні психічні стани, пережиті співробітниками правоохоронних органів в умовах загрози поранення, тілесного uszkodження, не тільки знижують успішність виконання оперативно-службових завдань, а й мають негативні психологічні наслідки, що впливають на подальшу службову діяльність. У зв'язку з цим актуальності набуває дослідження проблеми психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до безпечних дій в екстремальних ситуаціях. Це передбачає, перш за все, розвиток саморегуляції, запобігання негативних наслідків деструктивних емоційних станів, нейтралізацію посттравматичних стресових порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що негативні емоційні стани, котрі виникають у правоохоронців при виконанні службових обов'язків в екстремальних ситуаціях, нерідко призводять до неадекватних емоційних проявів. Виник-

нення негативних емоційних станів може провокувати нещасні випадки і знижувати рівень безпеки, що дозволяє дослідникам відносити ці психічні стани до віктимних.

Наукові праці О.М.Кокуна, В.М. Мельникова, О.М. Столяренка, М.С. Ятчук показали, що у процесі психологічної підготовки співробітників спеціальних підрозділів мають бути сформовані такі знання, вміння та навички: а) оцінка вербальних і поведінкових ознак правопорушників; б) способи вирішення конфліктів; в) «зниження напруги» при масових заворушеннях; г) оволодіння вербальними видами впливу співробітників на озброєних злочинців; г) дотримання правил особистої безпеки співробітників і безпеки функціональних груп; е) забезпечення безпеки громадян; д) взаєморозуміння, взаємодія і підтримка, надання допомоги членам цих груп; ж) регуляція психічних станів співробітників і функціональних груп при проведенні спеціальних операцій. Деякі з цих знань і умінь, безумовно, сприяють зниженню рівня психологічної напруженості співробітників, ефективності правоохоронної діяльності та особистій безпеці в екстремальних ситуаціях.

Особливу значущість дослідники приділяють створенню оптимальних умов психологічної підготовки співробітників до дій в екстремальних ситуаціях, зокрема, усвідомленому застосуванню форм і методів психологічного захисту при виконанні службових завдань.

Однак у науковій літературі недостатньо уваги приділяється розгляду проблеми взаємозв'язку між проявами деструктивних психічних станів і зниженням ефективності правоохоронної діяльності, особистісної та професійної безпеки працівників. Тим самим, переживання гострих і хронічних емоційних станів правоохоронцями призводить, з одного боку, до стресового стану, з іншого, – до зменшення ефективності професійної діяльності, її надійності та продуктивності, а також зниження оперативності виконання завдань, погіршення якості оперативно-розшукових заходів. Разом з тим, негативні психічні стани є причиною порушення законності та дисципліни і передумовою можливої професійної деформації особистості.

Відтак, проблема психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до саморегуляції психічних станів в екстремальних умовах залишається недостатньо вирішеною дослідниками. Про це свідчить відсутність в діяльності психологічної служби методичного інструментарію і програм розвитку емоційно-вольової стійкості та саморегуляції, профілактики деструк-

тивних емоційних станів у працівників правоохоронних органів. Тому актуальною є розробка програм психологічної підготовки правоохоронців до саморегуляції на основі досліджень деструктивних емоційних станів, які виникають в екстремальних ситуаціях правоохоронної діяльності. Необхідність у створенні цих програм зумовлена існуванням взаємозв'язку між особливостями психологічного стану та ефективністю дій правоохоронців у небезпечних умовах при виконанні службових завдань професійної діяльності.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності, розробити програму розвитку в них психологічної компетентності щодо дій в умовах ризику.

Виклад основного матеріалу. Перш за все, відзначимо, що успішність психологічної підготовки серед особового складу правоохоронної служби пов'язані з такими їх особистісно-професійними характеристиками, як: а) відношення співробітника до служби; б) відповідність його особистісних характеристик змісту правоохоронної діяльності; в) особливості професійного спілкування; г) кількість подразників, що спричиняють ризик, потребують підвищеної обережності та безпечних дій; д) частота дій, пов'язаних із необхідністю прийняття самостійних рішень в умовах ризику.

Детермінантами виникнення деструктивних емоційних станів виступають негативні емоціогенні чинники, що впливають на співробітників при виконанні службових обов'язків в екстремальних ситуаціях правоохоронної діяльності. Серед них зустрічаються такі психічні стани, як дистрес, тривога, страх, фрустрація, афект, паніка, агресія. У цьому контексті особливої значущості набуває чинник «небезпека для життя і здоров'я».

Крім того, значною мірою виражається динаміка переживань, що характеризується переходами від одного емоційного стану до іншого – від негативного до позитивного або від одного негативного до іншого негативного, від домінування стеничних або астеничних емоцій до їх послаблення. Така мінливість емоцій впливає на якість професійних дій. Причинами виникнення деструктивних емоційних станів, що зумовлюють їх виражену динаміку є психологічна неготовність правоохоронців до дій у небезпечних ситуаціях та особливості їх емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань при появі емоціогенних чинників.

До типових характеристик особистості, котрі зумовлюють неадекватну поведінку службовців і появу деструктивного пси-

хічного стану в небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, відносяться 15 ознак: чутливий до загрози, тривожний, збуджений; схвилюваний, незадоволений, заклопотаний, агресивний; незахищений; гостро реагуючий на небезпеку, боязкий, імпульсивний, переляканий, злий; жорстокий; неспокійний.

Разом з тим, психологами виявлено вісім емоційних особистісних якостей, які виступають віктимогенними чинниками і передумовами прояву деструктивних емоційних станів у працівників правоохоронних органів: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, неврівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність. Деструктивними емоційними станами, які мають віктимогенний потенціал, є дистресовий і агресивний стани та стан страху.

Значний віктимний потенціал деструктивних емоційних станів підтверджує необхідність в організації заходів у процесі психологічної підготовки особового складу правоохоронних органів, спрямованих на формування умінь саморегуляції емоційних станів у ситуаціях ризику, розвиток емоційно-вольової стійкості до впливу негативних психологічних станів на поведінку і успішність професійної діяльності.

Психологами встановлена прямо пропорційна залежність між профілактикою несприятливих емоційних станів і можливістю успішного вирішення проблем ефективності професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Тому для ефективного виконання службових завдань правоохоронець повинен мати певні знання про природу деструктивних емоційних станів, несприятливі чинники оперативно-службової діяльності та психологічні травми, вміння регулювати власні емоційні стани.

Викладене вище дозволяє наголосити на значущості психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях для досягнення ефективності їх професійної діяльності. Провідним напрямом у цьому процесі є підготовка до саморегуляції в умовах, небезпечних для життя і здоров'я.

Розкриваючи сутність психологічної підготовки працівників правоохоронних органів слід конкретизувати дане поняття як спеціально організований, цілеспрямований процес формування особистісно-професійних якостей і оптимізації психічних станів, необхідних для успішного, виконання оперативно-службових завдань та досягнення ефективності професійної діяльності.

Мета психологічної підготовки працівників правоохоронних органів – формування у них психологічної компетентності

при виконанні службових завдань в екстремальних умовах професійної діяльності.

Завдання психологічної підготовки працівників правоохоронних органів полягає у розвитку емоційно-вольової стійкості до дії стрес-факторів, психологічних якостей і вмінь, необхідних для ефективного виконання професійних дій у небезпечних умовах оперативно-службової діяльності.

Специфіка психологічної підготовки зумовлена особливостями правоохоронної діяльності, які виражаються у вимогах до особистісних і професійних якостей – емоційно-вольової стійкості, здатності до саморегуляції, психологічній надійності при впливі стресових факторів.

Відповідно до цього *зміст* психологічної підготовки має характеризуватися чітко вираженою професійною спрямованістю на:

- формування психологічної готовності до боротьби зі злочинністю, що передбачає формування професійної спрямованості правоохоронців, розвиток у них стійких інтересів до професійної діяльності, нетерпимості до правопорушень, звички сумлінно і чітко виконувати правові норми, загостреного почуття справедливості та законності;
- розвиток психологічної зорієнтованості в різних аспектах правоохоронної діяльності, що включає ознайомлення працівників з основами психології, знання психологічних особливостей правопорушників і злочинних груп, а також оперативно-розшукових дій;
- вдосконалення умінь застосовувати психологічні прийоми впливу в конфліктних ситуаціях спілкування з правопорушниками, навчання способам вирішення конфліктів, оволодіння навичками використання тактичних прийомів поведінки в конфліктній ситуації в оперативних цілях;
- формування психологічної стійкості, вміння володіти власним психічним станом у напружених ситуаціях професійної діяльності;
- розвиток передбачення труднощів при вирішенні службових завдань, що сприяє точному виконанню професійних дій в умовах максимальних психологічних труднощів;
- розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистості (відповідальності, стійкості до невдач, стійкості до ризику, самовладання, витримки), навчання прийомам саморегуляції та самоконтролю, оволодіння прийомами зняття нервової напруги, активізації внутрішніх ресурсів на виконання поставленого завдання;

- формування вольової активності та навичок вольових дій, що спонукають на подолання труднощів і перешкод у професійній діяльності;
- підготовка до психічних перевантажень у роботі, зумовлених різними стрес-факторами, що позначається на ефективності професійної діяльності й вимагає освоєння прийомів психорегулюючого тренування, застосування яких забезпечує відновлення працездатності й зняття психічної напруги.

Показником психологічної готовності працівника правоохоронних органів виступає його *психологічна компетентність*, що включає сукупність психологічних характеристик, які відповідають специфічним психологічним особливостям професійної діяльності правоохоронця.

Структуру психологічної компетентності правоохоронця складають чотири основні компоненти: 1) професійно-психологічна зорієнтованість і чутливість (прагнення і здатність до розуміння психологічних аспектів ситуацій і людей, з якими правоохоронець має справу, вміння розібратися в їх внутрішньому світі); 2) психологічна готовність до професійних дій, що виявляється у: а) розумінні психологічних умов оптимізації професійних дій та вмінні забезпечувати їх створення; б) використанні психологічних засобів реалізації професійних дій; в) застосуванні психологічних методів, використання яких сприяє підвищенню ефективності рішення оперативно-службових завдань; 3) професійна спостережливість і розвинена пам'ять співробітника, що включає: а) вміння застосовувати психологічно обгрунтовані прийоми і правила для підвищення ефективності професійного спостереження; б) професійну уважність; в) натренованість органів почуттів і сприймань; г) натренованість в точному запам'ятовуванні, збереженні та правильному відтворенні інформації, значущої для вирішення службових завдань; 4) психологічна стійкість, яка виражається у здатності до емоційно-вольової саморегуляції, готовності діяти спокійно і впевнено в психологічно складних, емоційно напружених, небезпечних і відповідальних ситуаціях професійної діяльності.

Організація і проведення психологічної підготовки в органах правоохоронної системи передбачає розвиток у службовців вказаних вище професійно значущих якостей і умінь, з урахуванням диференціації співробітників за критерієм успішності та стійкості при виконанні завдань не тільки в екстремальних (небезпечних для життя і здоров'я) умовах несення служби, але й упродовж всієї служби.

У зв'язку з цим доцільною розробити і впровадити у практику програму психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до саморегуляції психічних станів і поведінки при виконанні професіональних дій у небезпечних ситуаціях.

Мета програми – вдосконалення психологічної підготовки правоохоронців до саморегуляції психічних станів та їх оптимізації в екстремальних ситуаціях професійної діяльності.

Завдання програми: формування психологічної компетентності щодо дій в екстремальних ситуаціях, оволодіння методами саморегуляції емоційного стану та поведінки, освоєння способів їх профілактики та реабілітації після виконання службових завдань.

Для визначення способів реалізації поставленої мети і завдань програми варто конкретизувати поняття «емоційно-вольова стійкість» і «емоційно-вольова саморегуляція».

У науковій літературі *емоційно-вольова стійкість* службовця тлумачиться як здатність зберігати в складних умовах стабільний психічний стан, сприятливий для успішної роботи. Ця особистісно-професійна якість проявляється у: а) відсутності в службовця психологічних реакцій, що знижують ефективність дій в екстремальних ситуаціях і породжують неточності, промахи, помилки; б) натренованості в бездоганному виконанні професійних дій у психологічно складних умовах; в) умінні зберігати професійну пильність, виявляти розумну настороженість і увагу до ризику, небезпеки, несподіванок; г) невіддатливості до психологічного тиску з боку третіх осіб, які намагаються впливати на законне ведення юридичних справ; д) умінні вести напружену психологічну боротьбу з особами, які протидіють попередженню, розкриттю та розслідуванню злочинів; е) умінні володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокуючих ситуаціях.

Для успішного виконання службових завдань у працівників правоохоронних органів необхідно сформувавши почуття самовладання, здатність самостійно приймати оперативні рішення, здатність до саморегуляції поведінкою та емоціями. Завдяки саморегуляції можна активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність дій. Наприклад, при контакті з озброєним злочинцем може виникнути почуття страху, невпевненості за умов ризику, коли варто мобілізувати зусилля на виконання службових завдань.

Процес розвитку психічної саморегуляції передбачає систематичне тренування здатності впливати на власний емоційний стан і поведінку. *Психічна саморегуляція* має дві цільові установки: з одного боку, – створення максимально сприятливих

психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з другого – полегшення переходу до відпочинку і релаксації. При цьому слід розрізняти застосування простих психорегулюючих прийомів, знайдених самим працівником у результаті професійного і життєвого досвіду («наївна» психорегуляція) та оволодіння тренувальними методами – способами цілеспрямованого змінення автономних процесів, тобто тих, які не можуть керуватися звичайними засобами. Бажаний ефект досягається шляхом планомірно повторюваного тренування.

Розвиток психічної саморегуляції за допомогою емоційно-вольового тренування спирається на загальний принцип функціонування організму: постійний зворотний зв'язок, референтну сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій створюється зміст програм тренування емоційно-вольової саморегуляції (тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруги, розслаблення).

Емоційно-вольова саморегуляція – це система прийомів самовпливу, яка застосовується для підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях професійної діяльності. Сутність емоційно-вольової саморегуляції полягає у розвитку здатності до самостійного впливу на власні регулюючі психологічні та нервові механізми за допомогою вправ і прийомів. Емоційно-вольова саморегуляція вдосконалює такі психологічні якості, як самовладання, впевненість у своїх силах, уважність, інтелектуальна активність, розвиває навички запам'ятовування. Водночас емоційно-вольова саморегуляція сприяє запобіганню розумової та фізичної перевтоми, зміцненню нервової системи і підвищенню стійкості психіки до негативних впливів, збільшенню працездатності працівника.

Отже, здатність до емоційно-вольової саморегуляції працівників правоохоронних органів забезпечує розвиток у них психічних станів, сприятливих для оптимального використання своїх внутрішніх можливостей, актуалізації особистісних і професійних якостей, необхідних для виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях.

У психофізіологічному аспекті емоційно-вольова саморегуляція досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, у результаті чого активізується інтегрована діяльність організму, яка концентрована й раціонально спрямовує всі його можливості на вирішення конкретних завдань, наприклад у протидії злочинцям.

Процес розвитку емоційно-вольової саморегуляції ґрунтується на таких *принципах*: 1) релаксації – визволення тіла й психіки від напруги та розслаблення м'язів, оскільки тілесним виразом негативних емоцій є м'язова напруга (спотворене обличчя, стиснене дихання, нервові тремтіння, заціпеніння або метушливість); 2) візуалізації – створення внутрішнього образу, активізація уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів для ефективного використання своїх внутрішніх ресурсів, актуалізації психічних процесів; 3) самонавіювання – активна установка, що дозволяє виразити образи, які відображаються у свідомості внутрішнім «відлунням» такими словами: «Я можу це зробити».

Структура програми включає три модулі: модуль I – теоретична підготовка; модуль II – практична підготовка; модуль III – психотехнологічна підготовка, що передбачає оволодіння психотехнікою саморегуляції деструктивних емоційних станів на основі проведення тренінгу.

**Тематичний план спецкурсу
«Психологічна підготовка працівника
правоохоронних органів»**

Модулі	№ теми	Назва теми	К-сть годин
I. Теоретична підготовка	1	Поняття, динаміка та класифікація психічних станів працівників правоохоронних органів	2
	2	Психологічна характеристика деструктивних емоційних станів в екстремальних ситуаціях професійної діяльності	2
	3	Психодіагностика та методи саморегуляції деструктивних емоційних станів працівниками правоохоронних органів	2
		Всього:	6
II. Практична підготовка	4	Психотехнічні прийоми самодіагностики, релаксації та зняття напруги правоохоронців	2
	5	Тактика надання допомоги напарникові в знятті негативних емоційних станів при спільному вирішенні службових завдань	2
	6	Прийоми зняття посттравматичних емоційних переживань у працівників правоохоронних органів	2
		Всього:	6

III. Психотехнічна підготовка		Психотехніка контролю та регуляції деструктивних емоційних станів у працівників правоохоронних органів	2
	7	Психотехніка антистресової поведінки правоохоронця	2
	8	Психотехніка подолання страху в екстремальних ситуаціях професійної діяльності	2
	9	Паніка та її подолання при виконанні службових завдань	2
	10	Самоконтроль фрустраційних реакцій правоохоронця	2
	11	Прийоми зниження агресивних станів	2
	12	Прийоми профілактики та подолання афективних станів у працівників правоохоронних органів	2
		Всього:	14
		РАЗОМ:	20

Для тренувань щодо оволодіння способами саморегуляції можуть бути рекомендовані такі *види професійно-психологічного тренінгу*: 1) тренінг пізнавальних якостей, спрямований на розвиток спостережливості і накопичення досвіду професійних сприймань, тренування розвитку професійної чутливості; 2) комунікативний тренінг, який передбачає оволодіння навичками встановлення психологічного контакту і довірчих відносин, здійснення психологічного впливу на осіб, які становлять оперативний інтерес; 3) рольовий тренінг, який включає розвиток навичок рольової поведінки та здатності до імпровізації за допомогою рольової гімнастики; 4) психорегулююче тренування (у т.ч. аутогенне тренування), що дозволяє регулювати емоційні стани, знімати зайву напругу, створювати позитивний настрій в діяльності співробітника; 5) психотехнічні ігри, що передбачають виконання певних ролей і дій у квазіпрофесійних ситуаціях.

Складність завдань, змісту і способів здійснення професійно-психологічного тренінгу висуває високі вимоги до організації та методики його проведення. Так, при проведенні професійно-психологічного тренінгу необхідно керуватися певними *принципами* його організації: а) науковим обґрунтуванням та доцільністю тренінгу; б) професійною спрямованістю тренінгу; в) систематичністю і послідовністю в його проведенні; г) свідомістю й активністю слухачів; д) доступністю підготовки.

Практична реалізація програми здійснюється завдяки створенню оптимальних психологічних умов для успішного виконання службових дій, зокрема: а) закріплення позитивної установки щодо себе («Я справлюся»), підвищення почуття впевненості у собі; б) гармонізації та активації емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов'язаних з ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення оперативних дій); в) підвищення зосередженості при підготовці до виконання оперативно-службових дій (слідчої, оперативно-розшукової, профілактичної); г) прискорення переходу до відпочинку після значних службових навантажень.

До психологічних умов організації професійно-психологічного тренінгу слід також віднести виявлення індивідуально-психологічних особливостей правоохоронців, сприяння розкриттю їх внутрішніх ресурсів, володіння професійно значущими якостями. Це дозволяє правильно визначати форми і методи підготовки, концентрувати свої зусилля в потрібному напрямку.

Для тренувань, спрямованих на оволодіння вміннями емоційно-вольової саморегуляції, рекомендують наведені нижче методи психологічної роботи.

Метод «Психологічне моделювання умов і труднощів професійної діяльності» – це комплекс способів і засобів, котрі сприяють створенню зовнішніх і внутрішніх (психологічних) умов, наближених до реальних умов.

Метод використання прийомів логіки, що передбачає аналіз екстремальної ситуації, самопереконавання в нераціональності певного деструктивного психічного стану, неадекватного нервового напруження, доцільності іншого стилю діяльності та поведінки. Психічний захист у даному випадку ґрунтується на самопереконаванні в тому, що навіть із складних положень, в які потрапляє правоохоронець, можна зробити певні психологічні висновки. Необхідно проаналізувати, що сталося, де допущена помилка, і увити собі, яка може бути користь для професійної діяльності.

Метод самопереконавання виступає у виді таких висловлювань: «Я найдовідченіший», «Я все можу», «Я можу розкрити злочин». Подібні самопереконавання використовуються як стимул у подоланні психологічно напружених ситуацій, що виникають у правоохоронній практиці.

Метод самонаказу типу: «Треба!», «Сміливіше!», «Терпи!», «Працюй!». При використанні самонаказу слід встановити взаємозв'язок між внутрішньою промовою та дією, яка додає

працівнику внутрішньої сили, сприяє мобілізації зусиль, виступає «пусковим» стимулом. Доцільно поєднувати самокази з формулами самопереконання. Наприклад: «Я нічого не боюся! Вперед!» або «Я впораюся з цією роботою! Сміливіше!».

Використання образів – ігровий метод, який передбачає перевтілення працівника в образ героя літературного твору або кінофільму. Уміння подумки уявити собі образ для наслідування, увійти в певну роль допомагає знайти свій стиль поведінки і не лише регулювати свій стан, але і, якщо потрібно, чинити психологічний тиск на злочинця.

Метод цілеспрямованого уявлення ситуацій, – застосування якого спрямовано на формування вміння налаштуватися або зняти нервову напругу за допомогою уяви та уявлень. При налаштуванні на виконання певної професійної дії рекомендується згадати емоційні сцени, ситуації, пов'язані з успішним розкриттям злочину, затриманням злочинця, героїчними вчинками.

Метод відволікання – передбачає досягнення певного стану тоді, коли застосування активних методів саморегуляції є недоцільним. Нерідко це буває пов'язано з вираженням стомлення, почуттям спустошення, розпачу. У таких випадках зняти психічну напругу можна за допомогою різних засобів відволікання (цікава книга, фільм, музика, природний пейзаж) .

Свідоме управління м'язовим тонусом – метод саморегуляції емоційного стану, покликаний нівелювати психічну напруженість, м'язову скутість, підвищує здатність службовця до успішної реалізації своїх можливостей.

Метод дихальної саморегуляції психічного стану використовується в ситуаціях, коли необхідно швидко «взяти себе в руки», заспокоїтися або, навпаки, підняти свій тонус. Даний метод складається з таких прийомів: заспокійливий ритм дихання, дихання на рахунок, затримка дихання.

Перевірка рівня психологічної підготовки правоохоронців здійснюється завдяки *методу психологічного аналізу* та вирішально практичних завдань.

Застосування пропонованого комплексу методів професійно-психологічного тренінгу дозволяє ефективно формувати у правоохоронців особистісно-професійні якості, уміння та навички, необхідні для виконання службових завдань професійної діяльності в екстремальних умовах. Використання методів саморегуляції посилює стимулюючу та орієнтуючу регуляцію, що включає збільшення позитивних і виключення негативних установок працівника до себе, власних можливостей, очікуваних професійних результатів.

Створення оптимістичного професійного настрою, здійснення психічного самонавіювання та саморегуляції сприяє подоланню страху, монотонності, антипатії (наприклад, до злочинців).

При виборі методів саморегуляції слід враховувати індивідуальні особливості правоохоронця та різноаспектну спрямованість цих методів: в одному випадку вони допоможуть зняти нервову напругу, розслабитися, відновити працездатність, в іншому – сприятимуть мобілізації, входженню в особливий психічний стан, адекватний умовам професійної діяльності.

У цілому спецкурс розрахований на 6 днів психологічної підготовки працівників правоохоронних органів. Заняття проводяться щодня по 4 години.

Аналіз результатів практичної реалізації запропонованої програми передбачає проведення вхідного та вихідного контролю досягнень слухачів, який включає: 1) заповнення анкети; 2) тестовий контроль знань; 3) співбесіду за підготовленими питаннями.

При комплектації навчальної групи варто враховувати результати вхідного контролю знань, досягати однорідності її складу, тобто включати в неї представників однієї служби та спеціальності.

Після закінчення занять слід здійснити порівняльний аналіз результатів вхідного і вихідного контролю знань і умінь слухачів, виявити їх динаміку.

Отримані результати психологічних досягнень працівників після реалізації програми психологічної підготовки співвідносяться з особливостями особистості працівника правоохоронних органів, його рівнем загальної професійної підготовки, соціальним оточенням, в якому він знаходиться, а також ефективністю засвоєння ним відповідних знань і умінь.

Критеріями ефективності впливу програми психологічної підготовки на особистість правоохоронця виступають: а) надійність його дій в екстремальних ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я; б) суб'єктивна впевненість у своїх силах; в) вміння регулювати свої емоційні стани; г) результати тестування з використанням психодіагностичних методик, що показують ступінь розвитку сприятливих емоційних станів, тривожності та емоційно-вольової стійкості.

Позитивні результати практичної реалізації програми мають проявитися в підвищенні ефективності діяльності працівників правоохоронних органів в екстремальних ситуаціях.

Висновки. На основі вищевикладеного слід підсумувати, що запропонована програма психологічної підготовки працівників правоохоронних органів має практичну значимість для форму-

вання у них психологічної компетентності, розвитку здатності до саморегуляції емоційних станів і поведінки в екстремальних ситуаціях професійної діяльності, а також емоційно-вольової стійкості, самовладання та почуття впевненості у своїх силах при виконанні службових завдань в умовах, небезпечних для здоров'я та життя.

Перспективи подальших досліджень в окресленому напрямку полягають у розробці психологічних завдань для професійного відбору правоохоронних кадрів, а також розробці методичного інструментарію для психологічної допомоги правоохоронцям після виконання службових обов'язків в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Ефремова Д.Н. Психологические особенности совладающего поведения при деструктивных эмоциональных состояниях: автореф. дис. ... к.пс.н. : 19.00.01 / Д.Н.Ефремова; Современная гуманитарная академия. – М., 2012. – 28 с.
2. Кокун О.М. Сучасні тенденції психофізичного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику / О.М.Кокун // Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. – Вип.3. – Ч.1. – Харків : УЦЗУ, 2007. – С.245–251.
3. Ятчук М.С. Психологія оперативно-розшукової діяльності : Навчальний посібник / М.С.Ятчук. – К. : «ЦП «КОМПРИНТ», 2016. – 270 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Efremova D.N. Psihologicheskie osobennosti sovladajushhego povedenija pri destruktivnih jemocional'nyh sostojanijah: avtoref. dis. ... k.ps.n. : 19.00.01 / D.N.Efremova; Sovremennaja gumanitarnaja akademija. – M., 2012. – 28 s.
2. Kokun O.M. Suchasni tendencii' psyhofizychnogo zabezpečennja dijal'nosti fahivciv v umovah ryzyku / O.M.Kokun // Problemy ekstremal'noi' ta kryzovoi' psihologii': zb. nauk. prac'. – Vyp.3. – Ch.1. – Harkiv : UCZU, 2007. – S.245–251.
3. Jatchuk M.S. Psyhologija operatyvno-rozshukovoi' dijal'nosti : Navchal'nyj posibnyk / M.S.Jatchuk. – K. : «CP «KOMPRYNT», 2016. – 270 s.

S.O. Dienizhna, M.O. Sova. Psychological training of law enforcement officers for professional activity in extreme situations. The content and the specific character of psychological training of law enforcement officers are revealed, due to risk conditions of their work. Destructive determinants of mental conditions that adversely affect their performance in situations which are dangerous to life and health are considered. Psy-

chological characteristics which act as victimogenic factors for emotional instability, stress, fear, aggression under risk are analyzed. The essence of the concepts of «psychological competence of law enforcement», «psychic self-regulation», «emotional, volitional self-regulation», «psychological reliability» are defined. The program of psychological training of law enforcement officers how to act in emergency situations has been developed. It includes: theoretical training to optimize the development of mental states and methods of self-regulation; practical training to master the techniques of relaxation, neutralize negative and traumatic emotional states; psycho-training to master the techniques of self-control and self-regulation, anti-stress behavior, to overcome fear and panic, methods of reducing aggression, frustration, affect. The best conditions for psychological training have been grounded. The complex methods (simulation of extreme situations, using techniques of logic, self-persuasion, self-order, visualization, distraction, controlling the muscle tone, respiratory self-regulation) are suggested, the use of which contributes to psychological competence of law enforcement officers. We have provided the performance criteria of the program and recommended measures to control and analyze the results of psychological training of law enforcement officials.

Key words: psychological preparation, emergencies, psychological competence, emotional and volitional stability, self-regulation.

Received January 12, 2016

Revised January 28, 2016

Accepted February 29, 2016

УДК 159.98:616-051

Ю.В. Дзвінчук

yuliama2478@mail.ru

ПОВЕДІНКОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

Dzvinchuk Y.V. Behavioral activity as the nurses' professional mobility factor / Y.V. Dzvinchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 32. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 115–127.

Ю.В. Дзвінчук. Поведінкова активність як фактор формування професійної мобільності медичних сестер. У статті проаналізовано