

Юридичні науки

УДК 351.753:159.944.4

Волков Юрій Михайлович

*викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Volkov Yuriy

*Teacher of the Department of
Tactical Special Training Dnipropetrovsk
State University of Internal Affairs*

**УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ
ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ
STRESS MANAGEMENT DURING THE USE OF FIREARMS**

***Анотація.** У статті досліджено процес управління стресом під час застосування вогнепальної зброї, зокрема стресові фактори, які у великій мірі негативно впливають на працівників Національної поліції та взагалі що таке стрес та яка його дія. Сьогодні проблема стресу набула особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. У нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, у тому числі ті, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Особливо це стосується працівників правоохоронних органів.*

***Ключові слова:** Національна поліція України, зброя, сили охорони правопорядку, вогнепальна зброя, стрес.*

***Summary.** The article examines the process of stress management during the use of firearms, in particular, stress factors that have a large negative impact on National Police officers, and in general, what is stress and what is its*

effect. Today, the problem of stress has become especially relevant, and the ability to cope with it is becoming a general need. In our society, there are many different professions, including those where the performance of professional duties takes place in extreme conditions that lead to a stressful state of a person. This especially applies to law enforcement officers.

Key words: *National Police of Ukraine, weapons, law enforcement forces, firearms, stress.*

Постановка проблеми. Стрес та стресові переживання в цілому вважаються абсолютно нормальною частиною життя людини. І кожен день, людина в тій чи іншій мірі, може переживати певні стресові стани. Залежно від своєї специфіки, стрес може бути коротким, ситуативним та позитивним фактором, котрий мотивує та зумовлює зростання продуктивності. Важливим аспектом у контексті дослідження стресу як такого, є те, що за умови переживання стресу протягом тривалого періоду, останній може стати хронічним, та суттєво відобразитися на стані здоров'я.

Сьогодні проблема стресу набула особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. У нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, у тому числі ті, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Особливо це стосується працівників правоохоронних органів. Їх професійна діяльність здійснюється в досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій. Щодня вони зустрічаються з безліччю специфічних стресорів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково. І як наслідок – з'являється перевтома,

виникають загальні й професійні захворювання, відбувається передчасне старіння.

Аналіз публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми. Питанню щодо управління стресом під час застосування вогнепальної зброї стали публікації провідних науковців серед яких О. Березанський, О. Козаченко, В. Мисливський, В. Навроцька, Є. Стрельцов, А. Сердюк, В. Захарчук, П. Хряпінський та інших вчених.

Метою статті є дослідження особливостей управління стресом під час застосування вогнепальної зброї, зокрема дослідження стресових факторів, які у великій мірі негативно впливають на працівників Національної поліції.

Виклад основного матеріалу. Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати. Американський дослідник Т. Айзенберг відзначає п'ять з них: а) міжорганізаційні фактори; б) внутрішньо організаційна практика; в) практика кримінального провадження; г) суспільні відносини; д) сама поліцейська діяльність. Ці фактори породжують стрес та містять такі його джерела: рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення.

Крім того, стрес – фактори поділяються на: 1) зовнішні, 2) організаційні, 3) фактори, що стосуються службових обов'язків і 4) особистісні.

Відмітимо, що у роботі працівника Національної поліції, досить багато стресових факторів, проте важливо зауважити, що у діяльності поліцейського стрес також є фактором, що може негативно впливати на процес несення служби. Таким чином, виконання службових обов'язків у складних умовах, де існує загроза для життя і здоров'я не тільки особистого, а й інших осіб, призводить до негативних наслідків, перш за все, у психічній сфері [1, с. 3]. Суворі вимоги до дій працівників

практичних підрозділів Національної поліції та жорстка правова регламентація їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров'я працівників поліції, що вимагає від останніх високої психологічної готовності до службової діяльності. У зв'язку із цим пошук шляхів та розробка заходів запобігання професійному стресу, збереженню психічного здоров'я працівників небезпечних професій є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Так, в межах нашої статті акцент дослідження буде здійснено на характеристиці стресу у співвідношенні до результатів стрільби працівника Національної поліції [2, с. 105].

Перш ніж перейти до вивчення питання щодо впливу стресу на результати стрільби працівників Національної поліції, звернемося до дослідження окремих генез за тематикою дослідження. Отже, що таке стрес та яка його дія. Ряд поліцейських відповідаючи на запитання про те, що таке стрес, відмітили, що стрес це їх робота, а це означає, що вони знають про нього усе [3, с. 116].

Так, стрес – це порушення спокою, що виникає усередині нас як реакція на певну ситуацію або діяльність, як зовнішню, так і внутрішню; напружений стан людини, що виникає при дії емоційно-негативних та екстремальних чинників зовнішнього середовища. Виокремлюють 3 типи реакції на стрес: боротьбу, втечу, завмирання [4, с. 125].

При стрільбі поліцейським, виділяють наступні фази стресу:

1. Реакція тривоги (активність, викид кортизолу).
2. Резистентність – спроба організму повернутися до нормального стану.
3. Фаза виснаження (якщо відновитися не вдається, стрес дуже сильний і тривалий).

На сьогоднішній день, актуальним також видається питання щодо бойового стресу та впливу його на результати під час стрільби. Так,

відмітимо, що бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання загрозової для життя ситуації. У стресовому стані в організмі відбувається зміна складу крові. Гормони, які потрапляють із залоз внутрішньої секреції, спричинюють тривогу, пильність, агресивність. Збільшується об'єм легенів, що дає змогу постачати більше кисню до активно задіяних у роботі органів. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровотоку; перерозподіляються схеми руху крові. В активних осіб уповільнюється приток крові до внутрішніх органів і пришвидшується – до серця, скелетних м'язів. Участь у бойових діях розглядається як стресор, що є травмувальним практично для будь-якої людини [5, с. 672].

Загальновідомим є той факт, що перенавантаження емоційних та фізичних сфер, за напрямком бойових дій завдають вкрай важливі наслідки у контексті якісної характеристики виконаної роботи. Психологічні дослідження виконані з вимогами сьогодення заявляють про те, що між життям особистості та діяльністю професійною існує досить тісний зв'язок. Так, такий зв'язок впливає на можливість організму протистояти рівню стресу в цілому, та приймати рішення у критичних ситуаціях

Саме тому на психологів практичних підрозділів органів Національної поліції покладається досить важлива та серйозна робота щодо здійснення психологічного супроводу працівників. Варто відмітити, що стрес та стресові переживання в цілому вважаються абсолютно нормальною частиною життя людини. Присутність стресу на постійній основі у роботі поліцейського є абсолютно визнаним фактором

Війна внесла зміни у звичну діяльність усіх соціальних інститутів України, зокрема, і в діяльність підрозділів Національної поліції. В цілому ґрунтовна професійна та психологічна підготовка поліцейських КОРД забезпечує готовність підрозділу до виконання поставлених службово-

бойових завдань, адаптацію до проведення місій в умовах відкритого збройного вторгнення військ Російської Федерації та впевненість в перемозі.

Важливо відмітити, що виконання службових обов'язків, у тому числі виконання стрільби працівниками поліції, в умовах війни, відбувається в дуже складних умовах, котрі характеризуються значною дією на нервову систему організму людини. Так, стресори, що стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі. Особистісні стресори охоплюють занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність. Часто співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними. З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя.

Отже, варто зазнати, що під час перебування працівником Національної поліції під дією стресових факторів, результат стрільби може видатись не лише негативним, а й руйнівним.

Саме тому, у випадку стресової ситуації під час стрільби існують певні рекомендації, котрі можуть послабити дію останнього:

- 1) спробуйте зосередитися на контролі над своїми діями;
- 2) робіть все якомога точніше;
- 3) намагайтеся контролювати не лише себе, але і навколишню ситуацію загалом;
- 4) спробуйте подивитися на себе збоку;
- 5) спробуйте уявити всю ситуацію відсторонено;

6) не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати над своїм завданням, для цього поставте собі три питання: «Хто я? Де я знаходжуся? Яке моє завдання (Що я повинен робити?)»;

7) щоб отямитися, постарайтеся вголос (якщо це можливо) описати собі ситуацію, в якій ви виявилися, але не давайте їй емоційних оцінок;

8) спробуйте сприймати все довкола цілісно.

У ситуації надстресу:

- Якщо ви втратили на якийсь час чутливість до зовнішніх дій або не можете впоратися з емоціями страху або паніки – зробіть собі боляче і концентруйтеся на відчутті болю;

- Якщо вас опанувала розгубленість, постарайтеся відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, з довкілля (температура повітря, навколишні предмети);

- Якщо не можете зібратися з думками, назвіть себе по імені, спробуйте вирішити в думці декілька простих математичних завдань [6, с. 174].

Висновок. Таким чином, у результаті проведеного нами дослідження, варто відмітити, що стрес та стресові переживання в цілому вважаються абсолютно нормальною частиною життя людини. Присутність стресу на постійній основі у роботі поліцейського є абсолютно визнаним фактором. Проте, під час стрільби фактор стресу та споріднених з ним переживань для працівника Національної поліції може призвести до негативних або ж руйнівних факторів.

У межах нашого дослідження було акцентовано увагу на основних рекомендаціях, котрі можуть посприяти зменшенню такого впливу та збереження контролю над ситуацією, що клалася.

Література

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 року № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40-41. Ст. 379.
2. Березенський О. І. Організація патрулів під час несення служби. *Вісник проблем біології та медицини*. 2019. Вип. 2 (1). С. 107-119.
3. Березенський О. І. Основні аспекти патрулювання окремих підрозділів Національної поліції України. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2017. № 3. С. 115-119.
4. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. *Молодий вчений*. 2022. № 6. С. 121-136.
5. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 669-678.
6. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. Вип. 4. С. 174-175.

References

1. On the National Police: Law of Ukraine of 02.07.2015 No. 580-VIII. Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. 2015. No. 40-41. Art. 379.
2. Organisation of patrols during service. Bulletin of Biology and Medicine. 2019. Issue 2 (1). P. 107-119.
3. Berezenskyi O. I. Main aspects of patrolling of individual units of the National Police of Ukraine. Modern information technologies in the field of security and defence. 2017. № 3. P. 115-119.
4. Navrotska V. Some aspects of the activity of the patrol police during martial law. Young scientist. 2022. № 6. P. 121-136.
5. Tsyhanchuk T. V.. Stress in professional activity. Problems of modern psychology. 2015. Issue 30. P. 669-678.

6. Chukhraeva G.V. Stresses and distresses in the psychological activity of police officers. *South Ukrainian Law Journal*. 2015. Issue 4. P. 174-175.