

Багрій Вікторія Вадимівна старший викладач кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ м. Львів, тел.: (097) 65-38-156, viktoriab933@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5650-8418>

Мочерад Вікторія Миколаївна здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ м. Львів, тел.: (068) 33-29-378, vikysichkammz@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС

Анотація. У статті розглядається феномен психічних станів майбутніх працівників органів внутрішніх справ (ОВС) як ключовий фактор, що впливає на успішність професійної діяльності, психологічну стійкість та загальну адаптацію особистості до умов навчання та майбутньої служби. В умовах соціальної напруженості, інформаційного перенасичення та підвищення професійних вимог актуалізується потреба в більш глибокому розумінні внутрішніх психічних процесів, що визначають поведінку особистості. Психічні стани розглядаються як системоутворювальний компонент психіки, який є одночасно і результатом, і регулятором взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

У дослідженні проаналізовано теоретичні підходи до розуміння психічних станів, охарактеризовано їх багатовимірність, динаміку, взаємозв'язок з емоційно-вольовою сферою. З метою виявлення домінування певних негативних психічних станів (агресивність, фрустрація, тривожність, ригідність) було проведено емпіричне дослідження серед курсантів та проаналізовано їх особливості. Особливу увагу приділено шляхам подолання цих станів: запропоновано психокорекційні заходи, спрямовані на стабілізацію емоційного фону, розвиток стресостійкості та профілактику професійного вигорання.

Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами вищих навчальних закладів МВС, а також у психопрофілактичній роботі з курсантами, що сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу та забезпеченню емоційного благополуччя майбутніх правоохоронців.

Ключові слова: психічні стани, курсанти, ОВС, негативні емоції, стрес, тривожність, стійкість до стресу, професійна підготовка, психокорекція, емоційне благополуччя.

Bagriy Viktoriya Vadymivna Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and

Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (097) 65-38-156, viktoriab933@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5650-8418>

Mocherad Viktoriya Mykolayivna Higher Education Student, Specialty 053 Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (068) 33-29-378, vikysichkammz@gmail.com

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM

Abstract. The article examines the phenomenon of mental states of future employees of internal affairs bodies (IAB) as a key factor influencing the success of professional activity, psychological stability and general adaptation of the individual to the conditions of training and future service. In conditions of social tension, information overload and increased professional requirements, the need for a deeper understanding of internal mental processes that determine the behavior of the individual is becoming more urgent. Mental states are considered as a system-forming component of the psyche, which is both the result and the regulator of the interaction of the individual with the environment.

The study analyzes theoretical approaches to understanding mental states, characterizes their multidimensionality, dynamics, and relationship with the emotional-volitional sphere. In order to identify the dominance of certain negative mental states (aggressiveness, frustration, anxiety, rigidity), an empirical study was conducted among cadets and their features were analyzed. Particular attention was paid to ways to overcome these states: psychocorrectional measures aimed at stabilizing the emotional background, developing stress resistance and preventing professional burnout were proposed.

The results obtained can be used by practical psychologists, teachers of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs, as well as in psychoprophylactic work with cadets, which will contribute to increasing the effectiveness of the educational process and ensuring the emotional well-being of future law enforcement officers.

Key words: mental states, cadets, ATS, negative emotions, stress, anxiety, stress resistance, professional training, psychocorrection, emotional well-being.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується високими темпами соціальних, економічних і технологічних змін, що вимагає від людини постійної мобілізації внутрішніх ресурсів. В таких умовах спостерігається зростання психічних навантажень, що призводить до поширення негативних психічних станів - напруження, тривоги, страху, стресу, емоційного виснаження. Це ще раз доводить складність обраного питання. Особливо гостро ця проблема стоїть у професіях підвищеного ризику, зокрема в роботі правоохоронців. Саме тому важливим є вивчення особливостей психічних станів курсантів, які перебувають на етапі

професійної соціалізації та активно опановують майбутню роль правоохоронця.

Психічні стани впливають не тільки на загальне самопочуття, але й на перебіг психічних процесів, поведінкові реакції, адаптаційні механізми, ефективність професійної діяльності. Вони слугують фоном, на якому розгортається все психічне життя індивіда, і водночас важелем, що регулює характер його взаємодії з навколишнім середовищем. Незважаючи на те, що питання психічних станів розглядалися в працях багатьох науковців, проблема все ще залишається недостатньо розробленою в прикладному аспекті, зокрема, в контексті профілактики та корекції негативних станів у представників правоохоронних органів.

У зв'язку з цим постає необхідність не лише глибшого теоретичного осмислення феномену психічних станів, але й практичного пошуку ефективних способів їх діагностики, подолання та профілактики у специфічному середовищі професійної підготовки працівників ОВС.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психічні стани курсантів як майбутніх працівників органів внутрішніх справ, виявити домінуючі негативні психічні стани, проаналізувати їх вплив на особистість і діяльність та розробити психокорекційні заходи, спрямовані на подолання деструктивних станів і формування психологічної стійкості в умовах професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Під психічними станами розуміються такі стани, які являють собою складне явище та предствляють єдність психічних процесів та їх результатів. Однак, психічні процеси, що впливають взаємодіють з психічними властивостями особистості, залежно від свого психоенергетичного потенціалу – ступеня розвитку сили. Вони можуть пригнічувати ці властивості, обмежувати їх або, навпаки, стимулювати їхній розвиток, підсилюючи їх. Психічний стан можна розглядати з двох точок зору: з одного боку – він є інтегральним відображенням того, як психіка взаємодіє з внутрішніми умовами та зовнішніми впливами в певному часовому проміжку, а з іншого боку, психічний стан можна розуміти як проекцію психічних процесів на психічні властивості особистості. У результаті цього відбувається зіткнення психічної енергії різного потенціалу, що зумовлює появу тимчасового надлишку цієї енергії. Саме він і визначає психічний стан людини. Коли цей надлишок енергії нейтралізується, психічний стан, що виник під його впливом, зникає.

Психічний стан – це тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію внутрішнього стану організму або зовнішніх впливів. Він визначає спрямування перебігу психічних процесів і відображає в цей момент психологічні властивості людини [3].

З точки зору функціонування, психічний стан людини відображає швидкість або повільність перебігу її реакцій та процесів, а також те, як проявляються її психічні властивості.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями особистості, адже він відображає не загальну психічну діяльність, а саме

індивідуальну. Наприклад, стан страху у різних людей може проявлятися по-різному: в одній – у формі психічного збудження, а в іншій – у вигляді психічного гальмування. Психічні властивості знаходять своє відображення у психічних станах, а психічні стани можуть з часом перетворюватися на сталі риси особистості. Якщо людина часто переживає стан тривоги, це може призвести до формування такої риси характеру, як тривожність. Однак ця взаємозалежність не є правилом. Наприклад, поряд із нестриманістю як стійкою характеристикою холерика, існує також нестриманість як тимчасовий стан, який може проявитися у будь-кого й не вважатися типовою рисою поведінки [2].

Психічний стан розглядається не як фізичний стан тіла, а як стан душі, що проявляється через різноманітні реакції на власні відчуття та сприйняття. Він являє собою загальну характеристику психічної діяльності, яка відображає стабільність і своєрідність перебігу психічних процесів. Це форма реагування людини, що демонструє її ставлення до внутрішніх психічних явищ у конкретний момент часу в певних умовах. Такі психічні стани здатні мобілізувати та активізувати людину на дії, які відповідають цим станам. Найбільш сильно на поведінку людини впливає той стан, що одночасно захоплює свідомість, почуття та волю. Наприклад, це може бути стан депресії.

Кожен психічний стан є багатогранним явищем. Він включає настрій – відносно стійкий стан помірної або слабкої інтенсивності, який надає певного емоційного забарвлення психічному життю людини протягом певного часу. На настрої значною мірою впливають рівень задоволеності або незадоволеності життям, стосунками з близькими людьми та станом здоров'я. Психічний стан є водночас суб'єктивним переживанням людини та діяльністю різних її систем. Він має зовнішнє відображення і виявляється у зміні ефективності виконуваної роботи. Аналізуючи високі значення показників, які відповідають кожному з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність певного психічного стану у людини. Однак ні поведінка, ні окремі психофізіологічні показники самі по собі не дають змоги достовірно відрізнити один стан від іншого.

Під час діагностики станів головну роль відіграють переживання, пов'язані зі ставленням людини до самої себе. Усвідомлення цих переживань як ключового чинника психічного стану індивіда дозволяє розглядати цей стан як комплексну характеристику психіки, яка поєднує психічні процеси і властивості особистості та водночас впливає на них. Основою психічних станів є певне співвідношення нейронних процесів у корі головного мозку. Під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх подразників формується загальний тонус кори і її функціональний рівень.

Психічні стани можна розглядати як прояви психічних процесів. Серед них виділяють емоційні стани – такі як настрої, афекти, тривога, – а також вольові стани, як-от рішучість і наполегливість. Існують і пізнавальні стани – зосередження, замисленість, точність мислення тощо. Психічні стани розрізняють також за глибиною й тривалістю. Наприклад, пристрасть як

психічний стан є глибшою, ніж настрої. Кожен стан, навіть якщо він короточасний, може змінювати інші стани [4].

З практичної точки зору виділяють як короточасні, так і тривалі (хронічні) стани, а також оперативні, поточні й перманентні стани. Так, стан тривоги чи замисленість у певних умовах можуть бути як нестійкими, так і тривалими або навіть хронічними. Перехід станів від поточного до постійного може бути як позитивним (наприклад, стан тренованості у спорті), так і негативним (як-от розгубленість).

Важко чітко класифікувати психічні стани за єдиною ознакою або розташувати їх на одній шкалі, оскільки кожен стан має власний спектр проявів і набір характеристик. Такі параметри, як рівень усвідомленості, переважаючі психічні процеси, тривалість, відповідність чи невідповідність ситуації, варіюються залежно від стану. Настрої, афекти та пристрасті є різними проявами афективної сфери, що відрізняються між собою тривалістю: від короточасного афекту до більш тривалого настрою та до хронічної, постійної пристрасті.

Рухи й дії людини часто відображають її психічний стан. Якщо рухи неквапливі або мляві, це може свідчити про втому, тоді як різкі й енергійні рухи – про бадьорість. Зв'язок між емоційними станами та рухами особливо помітний у стані тривожності. Термін «тривога» описує емоційну реакцію на ймовірну психологічну загрозу, тоді як «страх» означає реакцію на вже наявну або реальну загрозу, яка може порушити функції та діяльність організму. Тривожність виникає у відповідь на можливі неприємності, непередбачувані обставини або зміну звичного середовища і проявляється у вигляді переживань, хвилювання, страху, втрати спокою тощо [1].

Тривожність та риси особистості є ключовими чинниками ризику для розвитку нервово-психічних захворювань. Підвищений рівень тривожності знижує продуктивність інтелектуальної діяльності, особливо в стресових умовах, наприклад, під час ухвалення рішень у критичних ситуаціях. Вона зменшує працездатність і здатність до конструктивного спілкування, породжує невпевненість у власних силах та інших суміжних проявах. Поведінка таких людей зазвичай характеризується емоційною нестабільністю, дратівливістю і може призвести до емоційного зриву.

Психічні стани інтегрують особливості психічних процесів та ресурси особистості. Дослідження психічного стану дозволяє передбачати поведінку людини, а також її розвиток і саморозвиток.

Психічний стан людини формується під впливом багатьох чинників. Практика показує, що коли людина усвідомлює свої громадські й особисті обов'язки та відповідальність, це сприяє виникненню позитивних психічних станів. При цьому почуття обов'язку, в свою чергу, підтримується та зміцнюється через такі стани, що має велике значення для виховання свідомої відповідальності. Соціальні умови безпосередньо та опосередковано впливають на психічний стан людини через конкретні соціальні умови, в яких вона живе [7].

Особливу роль у цьому відіграють умови життя, рівень задоволення потреб особистості та стабільність стосунків з іншими. Важливе значення має і організація побуту, дозвілля та відпочинку, адже багато потреб реалізуються саме у цій сфері, а психічний стан тісно пов'язаний із задоволенням потреб. Водночас це не означає, що людина повинна повністю задовольнити всі свої матеріальні й духовні запити для досягнення гармонійного стану.

Зменшення можливостей для занять улюбленою справою, обмеження кола спілкування, складнощі у стосунках з близькими, а також необхідність відмови від деяких звичок і бажань заради інтересів колективу – все це також впливає на психічний стан людини.

Психічний стан людини значною мірою визначається моральною та діловою атмосферою у колективі чи групі. Навіть якщо робота напружена, її чітка організація здатна викликати ентузіазм, професійну гордість і радість від досягнень команди. Це, своєю чергою, додає сил і мотивує до нових здобутків. Морально-психологічний клімат колективу, характер відносин між керівниками і підлеглими, спрямованість на результат, зацікавленість у спільному успіху, ставлення до праці, громадська думка, міжособистісні й групові настрої, а також усталені традиції колективного побуту мають особливо сильний вплив на психічний стан людини [4].

Психічний стан людини формується під впливом її попередніх станів. Взаємозв'язок між поточним і попередніми психічними станами може бути двояким. Іноді попередній стан змінюється на протилежний. Наприклад, люди напружених професій з максимальною мобілізацією психічних та духовних сил переходять у стан розслаблення та відпочинку. В інших випадках зв'язок між попереднім і наступним станом залишається подібним. Так, монотонна робота може викликати втому, дратівливість та інші негативні емоції.

Важливо дотримуватися кількох правил. Слід включати складні ситуації не лише у загальні умови діяльності, а й у її окремі компоненти. Варто активно використовувати позитивні мотиви людини та допомагати їй долати негативні емоції своєчасним заохоченням перед тренуванням. Також важливо мотивувати людину до терпіння і постійного вдосконалення своїх дій, докладаючи для цього максимум зусиль [2].

Після невдалого результату люди можуть переживати тривалий період глибокого розчарування. Це важкий психічний стан, у якому поєднуються тривога, відчай, апатія, почуття приреченості та депресія, що виникають через неможливість досягти запланованого. Такий стан може призводити до втрати здатності протидіяти складнощам. Психічні стани – це загальні особливості психічної діяльності людини у певний період часу. Вони змінюються у процесі життя та впливають на її стосунки з оточенням. Під їхнім впливом можуть змінюватися навіть відносно стійкі риси особистості. Усвідомлення зв'язку між психічними станами та психічними процесами допомагає правильно та ефективно впливати на розвиток особистісних рис.

У межах даної теми з метою виявлення домінування певних негативних психічних станів (агресивність, фрустрація, тривожність, ригідність) було проведено дослідження серед курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ, у якому брало участь 42 курсанти (21 курсант 1-го курсу та 21 курсант 2-го курсу). Для реалізації емпіричного дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій: методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика визначення рівня агресивності Басса-Дарки.

Під час кількісного опрацювання отриманих результатів методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» визначалися домінування таких психічних станів виявилось, що в курсантів 1-го курсу було виявлено домінування агресивності та ригідності психічних процесів, що проявляється в кількох аспектах їхньої поведінки, емоційних реакцій та когнітивних процесів (див. Таблиця 1).

Агресивність у цьому контексті може мати як пряму, так і непряму форми. Вона виявляється у підвищеній ворожості до оточуючих, нетерпимості до критики, схильності до конфліктів та суперечок. Це також може проявлятися у вербальній агресії – частому використанні різких, образливих висловлювань, сарказму або підвищеного тону в спілкуванні. Часто спостерігається схильність до звинувачень інших у власних невдачах та небажання визнавати власну відповідальність.

Ригідність психічних процесів характеризується недостатньою гнучкістю мислення та поведінкових стратегій. Такі студенти демонструють труднощі в адаптації до нових умов, змін або вимог навчального процесу. Вони схильні до стереотипного мислення, важко приймають іншу точку зору, що ускладнює командну роботу та міжособистісні стосунки.

Психологічні механізми агресивності та ригідності можуть бути взаємопов'язаними. Зокрема, підвищена агресивність часто виступає як захисна реакція на нові, незнайомі або стресові ситуації, тоді як ригідність – це спосіб зберегти відчуття стабільності й передбачуваності в умовах, що здаються загрозливими.

Серед можливих причин: адаптаційні труднощі при переході до нової соціальної ролі (курсанта); незрілість механізмів самоконтролю; соціокультурні особливості середовища або індивідуально-психологічні особливості (наприклад, домінування жорстких установок або завищені очікування).

Наслідки: зниження ефективності навчальної діяльності; конфлікти в групі; відчуття ізоляції або фрустрації; потенційний ризик розвитку більш стійких форм соціальної дезадаптації.

Таблиця 1

Кількісні показники домінування психічних станів (1 курс)	
Ригідність	40 %
Агресивність	35 %
Тривожність	17 %
Фрустрація	8 %

У курсантів 2-го курсу домінуючими психічними станами є тривожність та ригідність (див. Таблиця 2). Це свідчить про те, що вони схильні постійно переживати відчуття внутрішньої напруги та очікувати можливих загроз. Такий стан тривожності може бути зумовлений високими вимогами до навчання, необхідністю швидко адаптуватися до нових умов та постійно демонструвати дисципліну.

Ригідність, у свою чергу, вказує на їхню схильність до консервативності у поведінці та нездатність швидко перебудовуватися у нових обставинах. Це може означати, що вони важко сприймають зміни та потребують чіткого алгоритму дій або суворої дисципліни.

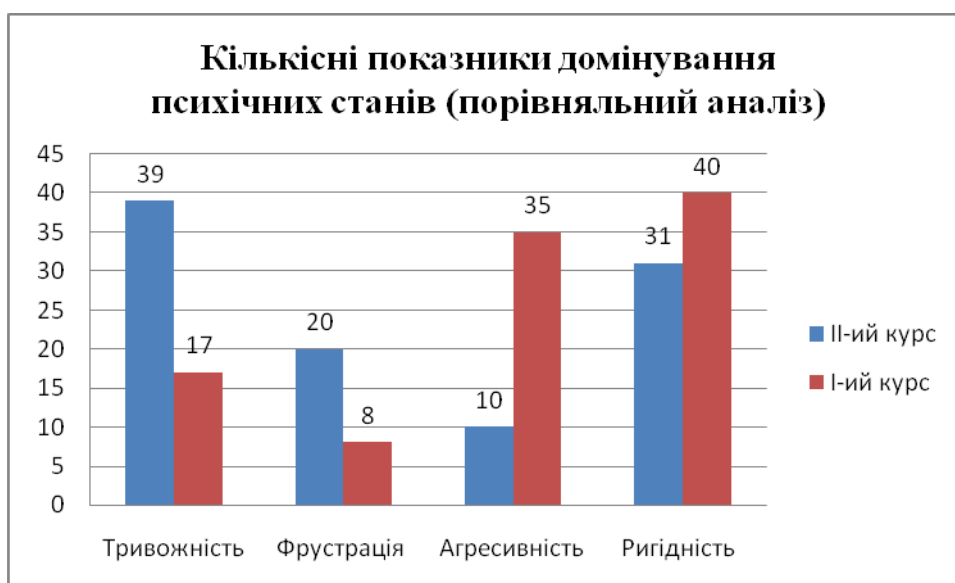
У комплексі тривожність і ригідність можуть призводити до надмірної обережності та схильності діяти за інструкціями, що, з одного боку, підтримує порядок у колективі, а з іншого – може знижувати креативність і самостійність.

Таблиця 2

Кількісні показники домінування психічних станів (2 курс)	
Ригідність	31 %
Агресивність	10 %
Тривожність	35 %
Фрустрація	20 %

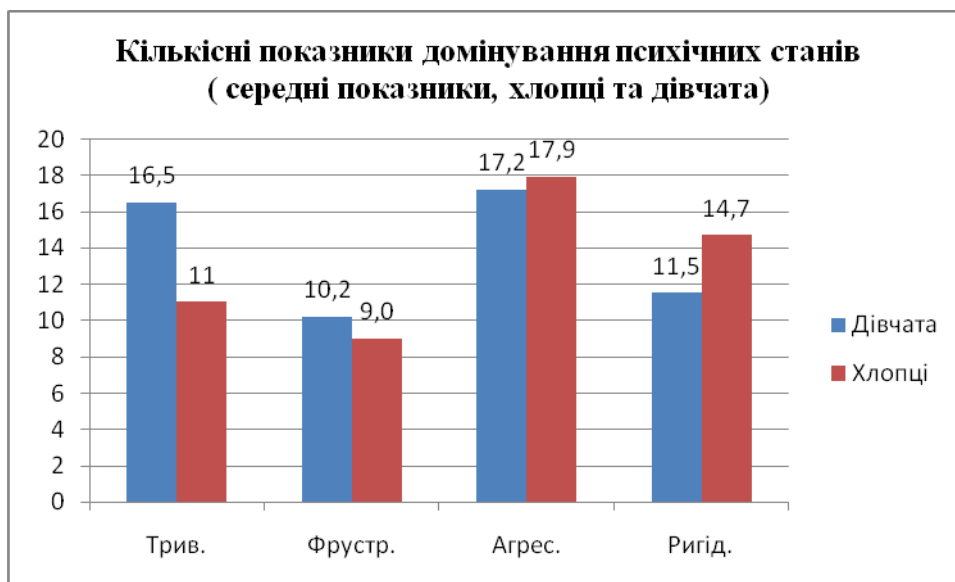
Підсумовуючи результати дослідження домінуючих психічних станів за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» визначалися домінування таких психічних станів серед курсантів 1-го і 2-го курсу, можна визначити загальну тенденцію щодо переважання певних психічних станів у курсантів. Так, в курсантів 1-го курсу домінує агресивність та ригідність, а в курсантів 2-го курсу домінуючими психічними станами є тривожність та ригідність (див. Діаграма 1).

Діаграма 1



Існують суттєві відмінності, що стосуються прояву негативних психічних станів у дівчат та хлопців. Згідно кількісного опрацювання результатів емпіричного дослідження виявлено, що у дівчат домінуючими станами є тривожність і фрустрація, а у хлопців – агресивність та ригідність (див. Діаграма 2).

Діаграма 2



Узагальнюючи результати проведеного дослідження за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» визначалися домінування таких психічних станів можна зробити висновки про те, що кожен із негативних психічних станів певною мірою виражений у курсантів, хоча існують гендерні відмінності та особливості їх прояву залежно від навчального курсу.

З метою визначення домінування різних форм агресії було проведено методику визначення рівня агресивності та ворожих реакцій Басса і Дарки (див. Таблицю 3).

Отримані дані свідчать, що серед курсантів найбільш виражені такі форми агресії:

1. Вербальна агресія (36%) – даний показник свідчить про те, що респонденти схильні висловлювати свої агресивні емоції словами: різкі висловлювання, суперечки, сарказм, прямі вербальні напади. Це може бути частиною стилю спілкування або способом самозахисту;

2. Образа (26%) – це говорить про те, що людина часто переживає почуття образи, приниження чи несправедливості. Часто такі емоції супроводжуються схильністю до самозахисту чи прагненням «відплатити»;

3. Непряма агресія (17%) – показник вище середнього. Це говорить про те, що агресія у людини часто проявляється не прямо, а опосередковано: чутки, підколювання, уникнення співпраці, пасивна агресія;

4. Почуття провини (0%). Нульовий показник може вказувати на те, що людина не відчуває провини за прояви агресії або за інші вчинки. Це може свідчити про низьку самокритику або про труднощі у визнанні власної відповідальності за конфлікти;

5. Фізична агресія (2%) – цей показник дуже низький, що означає, що фізична агресія (удари, штовхання) для досліджуваних нехарактерні. Такий відсоток курсантів більше схильні до словесного чи непрямого прояву агресії;

6. Підозрілість (2%) – це дуже низький показник підозрілості говорить про те, що людина зазвичай не сприймає оточення як ворожих або загрозливих. Вона довіряє людям і не шукає підступу.

Підсумовуючи можна дійти до висновку про те, що респонденти мають чітко виражені словесні та образливі прояви агресії. Курсанти можуть активно відстоювати свої позиції, часто сперечатися, різко висловлюватися, але при цьому не схильні до фізичної агресії та не вважають, що їх поведінка – це щось неправильне чи викликає провину. Також це може вказувати на стиль комунікації, у якому словесні конфлікти – це спосіб відреагувати на емоції, а не реальна ворожість. Низька підозрілість – хороший знак, бо означає, що агресивність не пов'язана з недовірою до людей.

Таблиця 3

Кількісні показники форм агресії (за результатами методики Басса-Дарки)	
Вербальна агресія	36%
Образа	26%
Непряма агресія	17%
Почуття провини	0%
Фізична агресія	2%
Підозрілість	2%

Наведемо кілька практичних рекомендацій для нейтралізації показників, які отримано у ході емпіричного дослідження (вербальна агресія, непряма агресія та образа) [3]:

1. Усвідомлення своїх емоцій. Висока вербальна агресія часто виникає тоді, коли людина не усвідомлює свої емоції в момент конфлікту. Спробуйте під час розмови або суперечки зупинитися на мить і подумати: «Що я зараз відчуваю?», «Чому мені хочеться сказати ці слова?». Це допоможе контролювати різкі висловлювання;

2. Шукаємо «я-повідомлення». Замість «Ти завжди мене дістаєш!», можна сказати: «Я почуваюся засмученим, коли...», «Мені неприємно, коли...». Такі висловлювання знижують агресію та відкривають шлях до діалогу;

3. Заміна агресивних реакцій на активне слухання. У суперечках можна тренувати навички активного слухання: перефразуйте слова співрозмовника, щоб він відчув, що ти його чуєш; ставте питання, щоб уточнити, а не одразу заперечувати. Це допоможе уникнути зайвої агресії;

4. Пошук безпечних способів «випустити пар»: спорт або фізичні вправи; ведення щоденника для вивільнення емоцій; творчість: музика, малювання, написання текстів;

5. Практика релаксації. Методи, як-от дихальні вправи, йога або медитація, допомагають заспокоїти тіло і розум, коли виникає напруга.

Для саморегуляції психічних станів пропонуємо наступні профілактичні методи:

1. Аутогенне тренування (за Й. Шульцем) – це метод саморегуляції психічних станів, заснований на глибокому м'язовому розслабленні та самонавіюванні. Допомагає зменшити тривожність, втому, психічне напруження та покращити загальне самопочуття і працездатність;

2. Дихальні вправи також є ефективним методом саморегуляції. Правильне, усвідомлене дихання (наприклад, дихання з паузами, дихання животом або ритмічне дихання в темпі ходьби) може зменшити емоційну напругу, стабілізувати внутрішній стан, підвищити увагу і контрольованість поведінки;

3. Музикотерапія – ще один ефективний засіб впливу на емоційну сферу людини. Прослуховування спеціально підібраної музики допомагає зняти втому, зменшити тривожність, створити позитивний настрій та підтримати психоемоційну рівновагу. Така терапія може бути корисною в роботі з підлітками як м'який і ненав'язливий спосіб допомогти їм впоратися зі стресовими ситуаціями;

4. Додатковими методами саморегуляції є відволікання, розмова з самим собою та концентрація. Метод відволікання передбачає свідоме переключення уваги зі стимулу, який викликає негативні емоції, на нейтральний або позитивний об'єкт. Це допомагає зменшити психічне напруження, особливо під час стресу або нав'язливих думок;

5. Метод самонавіювання полягає у внутрішньому словесному стимулюванні себе до виконання дії, яка вимагає зусиль. Повторюючи такі формули, як «я можу це зробити», «у мене все вийде», людина формує впевненість у собі. Важливо вимовляти ці фрази усвідомлено, з емоційною підтримкою і вірою в їх значення;

6. Метод концентрації спрямований на свідоме зосередження на конкретному завданні, об'єкті або думці, що знижує емоційне збудження і підвищує контроль над власним станом [6].

У професійній діяльності майбутніх правоохоронців нервова система часто перебуває в стані підвищеного напруження. Тому важливу роль відіграє кімната психологічного розвантаження, основною метою якої є зняття психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги.

Ця кімната виконує декілька функцій: забезпечує психологічне розвантаження після робочого дня, сприяє мобілізації на початку робочого дня, використовується з лікувальною метою, проводить психопрофілактику для здорових курсантів, а також є базою для впровадження сучасних методів навчання – сугестопедії, релаксопедії, гіпнопедії.

Інтер'єр кабінету має бути психологічно комфортним, викликати позитивні емоції, сприяти відновленню душевного стану та мати відповідне технічне оснащення для проведення психокорекційної роботи.

Висновки. Таким чином, під психічним станом розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини. Психічні стани енергетично мобілізують і активізують людину до дій, що відповідають цим станам. Основу психічних станів становить певне співвідношення нервових процесів у корі головного мозку. Під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх подразників виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень.

Психічні стани можна класифікувати на емоційні стани (настрої, афекти, тривогу), волеві стани (рішучість, розгубленість), пізнавальні стани (зосередженість, замисленість тощо). Психічним станам властиві такі особливості як, цілісність, рухливість і відносна стійкість, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості, індивідуальна своєрідність і типовість, полярність, які є характерними для кожної особистості.

З метою виявлення домінування певних негативних психічних станів (агресивність, фрустрація, тривожність, ригідність) було проведено дослідження серед курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження за методиками можна зробити висновки про те, що кожен із негативних психічних станів певною мірою виражений у курсантів, хоча існують гендерні відмінності та особливості їх вияву відповідно до навчального курсу.

Стосовно основних способів регуляції психічних станів і підвищення загальної стійкості людського організму щодо негативних психічних станів можна виділити наступні: методи саморегуляції (метод аутогенного тренування, метод регуляції дихання, метод відволікання, метод самонаказу, метод концентрації уваги), музикотерапію. Значну роль у керуванні психічними станами відіграє кабінет психологічного розвантаження.

Література:

1. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології / Укл. Н. М. Атаманчук. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2017. 183 с.
2. Загальна психологія. Практикум з дослідження психічних пізнавальних процесів людини: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів / Ю. О. Бабаян, Ю. Г. Шапошникова. Миколаїв: СПД Румянцева Г. В., 2021. 204 с.
3. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

4. Негативні психічні стани: стрес, фрустрація, невроз / Навчальні матеріали онлайн/ URL: https://pidru4niki.com/1356061540498/psihologiya/negativni_psihichni_s_tani_stres_frustratsiya_nevroz
5. Практикум із психології: навч. посібник / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О.В. Кір'янова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2019. 157 с.
6. Шинкаренко І. О. Ш. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах: наук.-метод. рекомендації / І. О. Шинкаренко. Дніпро: ДДУВС, 2020, 56 с.
7. Яремко Р. Я., Мудрик Н. В. Емоційно-вольові особливості курсантів вищих навчальних закладів Збройних сил України Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року). Кривий Ріг, 2018. 437 с.

References:

1. Atamanchuk N. M. (2017). *Praktykum iz zahalnoyi psykholohiyi [Practical course in general psychology]*. (2nd ed., rev.). Poltava: Simon Publishing House [in Ukrainian].
2. Babayan Yu. O., Shaposhnikova Yu. G. (2021). *Zahalna psykholohiya. Praktykum z doslidzhennya psykhiichnykh piznavalnykh protsesiv lyudyny [General psychology. Practical course in the study of human mental cognitive processes]*. Mykolaiv: SPD Rumyantseva G. V. [in Ukrainian].
3. Gorlenko V. M., Ostrova V. D., Sosnovenko. N. V., Tkachuk I. I. (2018). *Zastosuvannya diahnostychnykh minimumiv v diyalnosti pratsivnykiv psykholohichnoyi sluzhby [Application of diagnostic minimums in the activities of psychological service workers]*. Panka V. G. (Ed.). Kyiv: UNMC of Practical Psychology and Social Work [in Ukrainian].
4. *Nehatyvni psykhiichni stany: stres, frustratsiya, nevroz [Negative mental states: stress, frustration, neurosis]*. Retrieved from https://pidru4niki.com/1356061540498/psihologiya/negativni_psihichni_s_tani_stres_frustratsiya_nevroz [in Ukrainian].
5. Rezvan O. O., Morgunova N. S., Kiryanova O. V. (2019). *Praktykum iz psykholohiyi [Psychology workshop]*. Kharkiv: KhNUMG named after O. M. Beketov. [in Ukrainian].
6. Shynkarenko I. O. Sh. (2020). *Psykholohichni rekomendatsiyi pratsivnyku Natsionalnoyi politsiyi pid chas diy v ekstremalnykh umovakh [Psychological recommendations to an employee of the National Police during operations in extreme conditions]*. Dnipro: DDUVS. [in Ukrainian].
7. Yaremko R. Ya., Mudryk N. V. (2018). *Emotsiyno-volovi osoblyvosti kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv Zbroynykh syl Ukrayiny Psykholohichni zasady zabezpechennya sluzhbovoyi diyalnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Emotional and volitional characteristics of cadets of higher educational institutions of the Armed Forces of Ukraine Psychological principles of ensuring the official activities of law enforcement officers]*. Author's (Eds), materials of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Kryvyi Rih, February 15, 2018). Kryvyi Rih [in Ukrainian].