

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАЦІВНИКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Діяльність працівників Національної поліції та Національної гвардії України належить до числа професій підвищеного ризику та характеризується найбільш високим рівнем екстремальності та професійного стресу.

Тому підвищуються вимоги до професіоналізму та психологічної підготовленості особового складу поліцейських та військовослужбовців.

Задачами психологічної підготовки виступають:

- формування усвідомленої та адекватної мотивації;
- актуалізація психологічної екстремальної (бойової) готовності до несення служби в конкретних надзвичайних ситуаціях;
- удосконалення професійно-значущих екстремальних психологічних якостей (здібностей) особистості поліцейського;
- підвищення рівня екстремально-психологічних знань, умінь та навичок;
- підвищення морально-психологічної стійкості до екстремальних стресових впливів, зміцнення впевненості в собі, самоволодіння, мужності, сміливості, розумної обачливості;
- формування навичок надання взаємодопомоги, зняття емоційної напруги;
- розвиток комунікативної компетентності та навичок професійного спілкування в критичних ситуаціях.

### ***Психологія особистої безпеки поліцейських та військовослужбовців***



**ФОРМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ  
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

***Спеціально-тактичні*** –

навчання основам професійної діяльності, майстерному володінню зброєю, спеціальними засобами зв'язку та індивідуального захисту; формування готовності до застосування зброї і засобів активної роботи в екстремальних ситуаціях

***Педагогічні*** –

індивідуальні бесіди, наставництво, аналіз виконання оперативно-службових завдань з позиції дотримання особистої безпеки; навчання операційно-тактичним і психологічним прийомам безпечної поведінки у різноманітних ситуаціях

***Психологічні*** - вивчення індивідуально-психологічних

особливостей працівників і прогнозування їх поведінки в екстремальних ситуаціях; проведення практичними психологами психокорекційної роботи; формування мотиву професійного зростання, нерозривно пов'язаного з дотриманням заходів особистої безпеки

***Найважливіші вольові якості:***

Рішучість,  
сміливість

Відповідальність,  
дисциплінованість

Витримка,  
мужність

Обов'язковість,  
принциповість

Діловитість,  
ініціативність

Сила волі,  
наполегливість

Самоволодіння,  
впевненість

Систематичне  
накопичення досвіду  
вольових дій

Вольові тренування

***Основні шляхи  
формування волі:***

Підвищення мотивів  
діяльності

Активізація самовиховання  
волі, її якостей.

**ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ПСИХІКИ  
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В  
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ:**

***інтенсивність і особливості дії подразника*** –

відносно невелике психічне напруження до певної межі є позитивним, але коли воно перевищує поріг можливостей особи, настає різке погіршення психічного стану та ефективності діяльності в цілому

***психологічна надійність*** –

інтегральна індивідуальна характеристика, що передбачає наявність сукупності певних психофізіологічних, індивідуально-типологічних та характерологічних властивостей особистості

***психологічна підготовленість*** –

спеціальна тренуваність до дій і екстремальних умовах, під впливом якої поріг корисності напруження підвищується. Вона залежить від знання співробітником типових форм прояву екстремальних ситуацій та особливостей перебігу емоційних станів, що при цьому виникають; володіння методами і засобами їх подолання та ступеня сформованості професійної пильності – особливої властивості, що виявляється у виправданій настороженості та підвищеній увазі до ризикованих і небезпечних ситуацій

***функціонально-психологічний стан організму*** –

поріг корисної напруженості зменшується під впливом перенесених соматичних захворювань та психічних травм, в тому числі внаслідок невдач по службі, втоми, участі в конфліктних ситуаціях із вираженим психофізіологічним реагуванням тощо

*Стійкі фактори, що підвищують схильність поліцейських та  
військовослужбовців до нещасних випадків:*

пристрасть до паління або алкоголю

невитриманість та схильність до афективного реагування

функціональні порушення зв'язку між сенсорними (пізнавальними) та  
руховими (моторними) процесами

повільна реакція та недостатня прудкість

вади органів відчуття (зниження зору та слуху)

емоційна нерівновага та імпульсивність у діях, низька стійкість до стресу

функціональні зміни в організмі (серцево-судинні захворювання, діабет та  
інші)

знижена психологічна стійкість та схильність до психічної дезадаптації

недостатній рівень інтелектуальних здібностей

підвищена тривожність та страх

недостатня здатність до розподілу та концентрації уваги, погана кмітливість

непомірна схильність до ризику

*Дії поліцейського та військовослужбовця у загрозливій та непевній ситуації:*

Контролюйте простір навколо себе (звуки, предмети, люди, рух)

Не лишайтеся на відкритому просторі – прямо перед вікном та дверима

Рухайтесь короткими ривками, переконавшись у безпеці

Рухайтесь у такт з напарником, взаємодійте для прикриття один одного

Спина завжди має бути захищена

Повністю відчиняйте двері – потім заходьте

Не зазирайте за ріг на рівні очей

Враховуйте ефект «тунельного обличчя» (сприймання викривляється під впливом стресу і обмежує можливість адекватної оцінки ситуації)

Не випускайте підозрілу особу з поля зору, приберіть зайві предмети із зони її досяжності

Стрес: види, фази



***Види:***



***Стрес***



***Дистрес***



***Аустрес***



***Фази:***



***I –  
мобілізація***

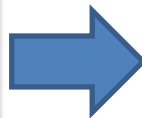


***II –  
стабілізація***



***III –  
виснаження***

***Наслідки гіперстресу:***



Аутоагресія організму  
може привести до  
гіпертонії, виразки,  
інфаркту, інсульту,  
аритмії, колітів і т. п.

*Симптоми стресу, що проявляються на психологічному рівні:*

Постійна роздратованість при спілкуванні з людьми

Втрата інтересу до життя

Постійне очікування невдачі

Почуття, що Ви поганий і навіть ненавидите себе

Постійний або викликаний страх захворіти

Почуття, що Ви не впораєтеся з повсякденними турботами, і у Вас виникають проблеми на роботі, вдома

Постійне почуття ледь стриманого гніву, люті

Втрата цікавості до інших людей

Труднощі з прийняттям рішення

Втрата почуття гумору та здібності сміятися

Почуття, що Ви є об'єктом ворожості з боку інших

Байдужість (до роботи, домашніх справ, зовнішності, один до одного)

Страх майбутнього.

Страх перед власною неспроможністю

Сильний страх відкритого або закритого простору або страх самотності

Знижена здатність до концентрації

Нездатність завершити одну справу, не кинувши її і не почав іншу



*Рекомендації щодо саморегуляції та виходу із стресових станів поліцейським та військовослужбовцям*



продумати ситуацію, знизити рівень її значущості

дати собі або іншому можливість розговоритися

«увігнати пристрасті у м'язи»

переключитися на іншу діяльність

посміхнутися, активізувати почуття гумору

розслабитися (5-10 хв.) та заспокоїтися