

професійних завдань, у тому числі в екстремальних умовах. Отже, аналізуючи теоретичні концепції психофізіологічних особливостей вогневої підготовки співробітників поліції, можна дійти невтішного висновку у тому, що загальним аспектом у яких є визначення значимості. [2]

Таким чином, проаналізувавши різні психофізіологічні особливості вогневої підготовки, можна зробити такі висновки: високий рівень морально-психологічної стійкості, сформований у курсантів у період навчання в ЗВО МВС України, створює гарантії для вмілого та ефективного застосування вогнепальної зброї у необхідних та виправданих ситуаціях. Досягнута в процесі вивчення дисципліни «Вогнева підготовка» готовність до застосування вогнепальної зброї, заснована на сформованій системі знань з матеріальної частини зброї, заходів безпеки при поводженні з нею, прийомам та правилам стрільби з різних видів зброї, умінь поводження з різними видами вогнепальної зброї також навичок стрільби з основних видів зброї, що складається на озброєнні в Національній поліції України, може бути належним чином реалізована тільки в тому випадку, якщо співробітник має досить високий рівень морально-психологічної стійкості в стресових ситуаціях.


#### Список бібліографічних посилань

1. Юрчук Ю.Г., Мацишин М.О., Лопаткін І.В. Методичні рекомендації щодо залучення курсантів до організації і проведення занять з вогневої підготовки. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn\\_2017\\_4\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2017_4_43) (дата звернення 23.04.2022).
2. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016.


Отримано 05.05.2022

УДК 159.9:351.74

**БОРОВИК М. О.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;*  
 <https://orcid.org/0000-0003-0943-6735>;

**ЛУКІН Б. П.,**

*викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;*  
 <https://orcid.org/0000-0002-4952-7407>;

**ОХРЕМЕНКО О. Є.,**

*курсант 3 курсу факультету № 1 Харківського національного університету внутрішніх справ*

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З МЕТОЮ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВОЄНОГО СТАНУ

*У науковій роботі розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків кризової ситуації в Україні, внаслідок військового вторгнення Російської Федерації. Представлено основні напрямки самоконтролю за психологічним станом. Зосереджено увагу на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації.*

**Ключові слова:** психологічна допомога, поліцейський, фізичні вправи, бойові дії, стрес.

**Актуальність дослідження.** Збройна агресія Російської Федерації та оголошення в Україні воєнного стану, стало психологічним викликом для всіх верств населення, незалежно від роду діяльності. Постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей.

За таких умов істотно зростає роль підготовленості поліцейських з метою надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки особам, які її потребують.

Не зважаючи на те, що психологічна допомога надається іншій особі, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на самого поліцейського. Сумлінне відношення до надання допомоги повинно відбуватись з турботою про власне здоров'я та добробут.

Зазначена проблема знайшла теоретичне обґрунтування в публікаціях вітчизняних науковців, присвячених наданню психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Агаєв Н.А., Кокун О.М., Лозінська Н.С. Пішко І.О. психологічної роботи з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Остапчук В.В. психологічного вивчення особового складу Збройних Сил України: Корня Л.В. подоланню бойового стресу та його психологічних наслідків: Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т.

Поряд із цим не втрачає своєї значущості питання психологічної підготовки поліцейських, що залучені до виконання службово-бойових завдань на звільнених територіях та місцях ведення бойових дій.

**Мета статті** – вдосконалення навичок особового складу Національної поліції України по наданню психологічної допомоги особам, що її потребують внаслідок військових дій на території України, з метою попередження порушення психічного здоров'я та відновлення соціально-професійного статусу, а також здійснення самоконтролю за психологічним станом

Незважаючи на те, що наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких складнощів та має потенціал самовідновлення, кожен день бойових дій самотужки пережити надзвичайно складно.

Науковцями в залежності від терміну ведення, або перебування в умовах бойових дій, було виокремлено три періоди поведінки людини.

Перший період (хвилини, години) – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються в основному за рахунок «поверхневих» резервів організму. «Страх охоплює людину, доки вона знаходиться ще по цей бік межі невідомого. Той хто її перейшов, відкинувши страх власної смерті, позбавляється від страху, і тоді починають працювати інші сили, які часом буває важко пояснити. Мине ще якийсь час, і з початкового хаосу обстрілів, тотального почуття страху, бій перетворюється на методичну роботу, яку виконують зі злістю та виваженістю».

Другий період (до 10 діб) – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальній ситуації. У цей час може знизитися і стабілізуватися працездатність. Якщо в людини занадто високий рівень мотивації, працездатність може залишатися дуже високою.

Третій період (від 20 до 60 діб) – нестійка адаптація. З'являється втома та відсутність бажання продовжувати ведення бойових дій, або виконання службових обов'язків.

В момент коли на організм людини впливають несприятливі фактори, нервова система реагує на це викидом гормонів, які допомагають підготувати тіло до прийняття надзвичайних заходів [1].

Стрес – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища.

В наукових джерелах фахівцями прийнято виокремлювати стрес у двох напрямках, таких як: еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та: дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації) [4].

З метою самоорганізації, поліцейському для того, щоб не відчувати тривожність, злість, страх, розгубленість, напади несподіваних панічних атак, що породжують стрес, слід дотримуватись певного алгоритму поведінки, що включає: спілкування з однодумцями (колегами, рідними) допоможе подолати негативні емоції та відволіктись. Необхідно уникати бездіяльного стану переживань, прагнути до продуктивності. Слід скласти план на наступний день, тиждень, місяць. Необхідно обов'язково піклуватись про гігієну свого сну (засинайте до півночі, не читайте новини перед сном). Рекомендовано обмежити коло спілкування з людьми, які негативно впливають на ваш морально-психологічний стан [3].

У випадку, якщо ви помітили, що відчуваєте апатію, безсоння, негативні емоції, вас турбують погані думки, панічні атаки – за можливості необхідно звернутися за допомогою до фахівців, або більш досвідченого колеги.

Самоконтроль психологічного стану можливо здійснювати за допомогою фізичних вправ, які не потребують значних фізичних зусиль, та які можна виконати в обмеженому просторі.

Вправа – таємний тапінг. Вправа виконується фалангами пальців на правій та лівій руці. Натискаючи великим пальцем на фаланги, відбувається стимуляція нервових закінчень. Нервові імпульси пригнічують активність амігдали, або ж мигдалеподібного тіла, що знаходиться в мозковому центрі, який відповідає за тривожність. Виконувати натискання на подушечки кожного пальця, необхідно поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Вправа – Метелик. Вихідне положення схрещенні долоні, зачепившись великими пальцями. Слід розмістити долоні до грудей та почергово ритмічно простукувати по ключицям, через внутрішні вібрації ці звуки будуть відчуватись як гучне серцебиття, що буде слугувати заспокійливим. Вправу слід виконувати до повного відновлення дихання [2].

Існують базові кроки надання психологічної допомоги, яку в змозі здійснювати поліцейські, на звільнених територіях, або серед особового складу підрозділу за відсутності кваліфікованих фахівців, який складається з п'яти кроків, під умовною назвою «5В». Що означає: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Скерувати — Відстежити».

*Крок перший.* «Впізнати» виявити та впізнати ознаки стресу, наблизитись до людини, висловити турботу, запропонувати розмову. Краще обрати місце де можливо залишитись з особою сам на сам.

*Крок другий.* «Визнати» Не перебиваючи вислухати, розпитати, уточнити фактори подразнення. Поцікавитись, що людина відчуває і скільки часу це триває, що саме вона помітила за собою та що про це думає.

*Крок третій.* «Відреагувати» Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самопомоги та пошуку додаткової підтримки, однак слід бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Слід запитати, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. У разі позитивної відповіді необхідно надати їй більше інформації. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самопомоги.

*Крок четвертий.* «Скерувати» Запропонувати особі за можливості звернутися за фаховою допомогою.

Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, або на виконання службових обов'язків, дуже важливо звернути людину звернутися по фахову допомогу.

*Крок п'ятий.* «Відстежити» Звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина за допомогою до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби [5].

**Висновок.** Виконання професійних обов'язків поліцейськими на територіях ведення бойових дій негативно впливає на внутрішній моральний стан, вміння здійснювати самоконтроль, а також надавати психологічну допомогу особам, що її потребують, дозволить більш ефективно боротися з наслідками психологічного стресу.

#### Список бібліографічних посилань

1. Боровик М.О. Окремі питання удосконалення стресостійкості поліцейських, що виконують службово-бойові завдання в зоні проведення ООС засобами фізичної підготовки. Вісник Запорізького національного університету Педагогічні науки: теорія та практика» № 2. Листопад 2021. 112-120 С.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

3. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» Лист МОН № 1/3872-22 від 04.04.2022 р.

4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. Київ. 2015 р. – 207 с.

5. Психологічний супровід і підтримка учасників освітнього процесу в умовах упровадження Нової української школи (з досвіду роботи фахівців психологічної служби) : метод. посібник / уклад. В. В. Байдик. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 102 с.


Отримано 24.04.2022



УДК 351.74(477)

**ВАХІНА О. О.,**

слухач магістратури факультету № 1  
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-7285-0819>;

**ВЛАСЕНКО І. В.,**

кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри  
тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0001-7752-6068>;

**БУРХАЙЛО В. А.,**

викладач кафедри тактичної та спеціальної  
фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-4329-9140>

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Статистичні дані свідчать, що понад 50% службового часу співробітники Національної поліції України виконують посадові обов'язки в екстремальних умовах, піддаючись при цьому сильному впливу негативних чинників як зовнішнього середовища,