

### Список використаних джерел

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII.  
URL :<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Про затвердження Порядку переведення на навчання за державним замовленням окремих категорій здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, які зараховані до закладів фахової передвищої, вищої освіти до 2021 року включно на місця, що фінансуються за кошти фізичних та/або юридичних осіб : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2022 №1224. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1224-2022-%D0%BF#Text>
3. Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях : пріоритетний проєкт Міністерства освіти і науки України в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу. 2023. URL: <https://drive.google.com/file/d/1u2uEfWouvjjpEJ7GkI-ZtDyTd0U4yv5x/view>
4. Гуревич Р., Кобися В., Коношевський Л., Коношевський О., Опушко Н., Драчук М. Електронна (дистанційна) освіта і заочне навчання: точки дотику, проблеми, перспективи. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2023. pp. 14–30. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-66-14-30>
5. Шевчук І. Б., Шевчук А. В. Освітня аналітика крізь призму війни: виклики та можливості для вищої школи України. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 39. DOI : <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-39-80>

УДК 159.943.7:378.6:351.74

**Чайка Павло Тарасович,**  
звідувач відділення психологічного  
забезпечення відділу кадрового забезпечення  
Львівського державного університету внутрішніх справ

### **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У КУРСАНТІВ (СЛУХАЧІВ) ТА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Професійна діяльність працівників поліції передбачає наявність підвищених факторів ризику, які впливають на особистість поліцейського. Це і дефіцит часу для прийняття рішень, високий

рівень відповідальності за виконання професійних завдань, перебування в екстремальних ситуаціях, постійне спілкування з особами, схильними до протиправної поведінки, злочинцями, особами постраждалими внаслідок воєнних дій тощо. Цей перелік не є остаточно вичерпним, оскільки в діяльності поліцейських постійно виникають різноманітні непередбачувані ситуації.

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну цей негативний психоемоційний вплив значно зріс. Згідно з Указом Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, на підставі пропозиції Ради національної безпеки і оборони України, відповідно до пункту 20 частини першої статті 106 Конституції України, Закону України «Про правовий режим воєнного стану» поліція разом з іншими органами виконавчої влади України залучаються до здійснення заходів та мають повноваження, необхідні для забезпечення захисту безпеки населення, інтересів держави та оборони України. При цьому психоемоційне навантаження від повсякденного виконання службових обов'язків доповнилось також страхом та переживанням за сім'ю, рідних та близьких, за перебіг подій в зоні активних бойових дій, за долю держави. Також слід врахувати що кожна людина, і працівник поліції у даному випадку не є виключенням, останнім часом перебуває під постійним впливом інформаційного навантаження. Численні телеграм канали, сайти новин, телевізійні канали та інші засоби масової інформації постійно тримають особу під інформаційним тиском, Інформацій простір переповнений кадрами руйнувань, вбивств, людських страждань. Все це не проходить безслідно для людської психіки та чинить на неї постійний тиск, впливає на поліцейських, на їх особисте життя, характер, поведінку. Перебування під таким постійним негативним тиском може призвести до виникнення різноманітних соматичних захворювань, порушень серцево-судинної системи, розладів психіки тощо.

Тому важливо всіляко сприяти формуванню у працівників поліції та курсантів (слухачів) ЗВО МВС України знань і навичок надання психологічної самопомоги, які допоможуть зменшити вплив стресогенних факторів, забезпечити ефективне функціонування поліцейських в екстремальних ситуаціях, зберегти їхнє психічне і фізичне здоров'я. Формування таких знань та навичок допоможе навчити поліцейських надавати при потребі допомогу як самим собі, так і надавати таку допомогу іншим потребуючим.

Розглянемо кілька практичних способів, вправ та техквів, які можуть допомогти зняти психоемоційну напругу, зменшити негативний вплив стресогенних факторів. В даному випадку розглянемо їх як інструкції для виконання, які при потребі можна використовувати та спробувати їх на собі.

**Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:**

- «Зараз я відчуваю себе краще».
- «Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися».
- «Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями».
- «Я справлюсь з напругою у будь-який момент, коли побажаю».

Можна придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів на день вголос або записувати.

**Техніка сповільнення.** Також важливо вміти сповільнюватися. Під час чергової негативної події, від стресу ми автоматично прискорюємося, намагаємося швидко якимось зрозуміти, вкласти в логіку, почати швидко діяти. Проте саме зниження темпу дозволяє краще впоратися з думками, зрозуміти свої почуття та дозволити приймати правильні та раціональні рішення.

**Дихання по квадрату.** Потрібно зробити декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні. Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих. Дихання по квадрату, але починаємо з видиху. Перед собою уявляємо чи малюємо квадрат і починаємо проводити його очима від одного кутка од іншого. Так, по колу. Принцип – уникнути інстинктивного дихання, а робити максимально глибокий вдих. Зосередьте свою увагу на диханні, на рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих через ніс (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою), на наступні чотири рахунки затримайте дихання, потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Повторюйте такий цикл протягом 3-5 хвилин, при цьому намагайтесь увити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтесь стресової напруги.

**Вивільнення дихання** – один зі способів, який допоможе зменшити вплив негативних думок і проблемних питань та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому,

щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихайте поволі, спокійно і глибоко. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій немов випаровуються.

**Вода.** П'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина. Чим менші ковтки, тим краще. Зосередьте свою увагу на тілесних відчуттях, які виникають при цьому. Уявіть собі, що разом з водою вас наповнює спокій, приємність, свіжість, задоволення.

**Релаксаційні вправи.** Як приклад у даному випадку можна використати принцип розслаблення через напругу. Це схоже на полегшений та швидший варіант релаксації Джейкобсона. Мета – знизити тремор чи ефект «ватних ніг». Потрібно напружити і різко відпустити основні групи м'язів (руки, ноги, плечі, живіт), але бажано у першу чергу ті м'язи, де максимально відчувається затиснення і дискомфорт.

**Техніка заземлення 5-4-3-2-1.** Це терапевтична техніка, яка полягає у тому, щоб у момент сильного стресу та тривожності повернути себе в реальність. Для її виконання необхідно знайти та усвідомити:

- П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, книга, лампа тощо.
- ЧОТИРИ речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, одяг, якась поверхня біля вас.
- ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути машини, музика, розмова.
- ДВІ речі, які ви відчуваєте на запах. Це можуть бути аромат випічки, запах деревини, парфумів.
- ОДНУ річ, яку ви можете спробувати на смак. Це можуть бути жувальна гумка, вода (при їх відсутності можна просто облизати власні губи).

Особливо ефективною ця техніка є у випадку проявів у людини ознак панічної атаки.

#### **Обійми метелика.**

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почніть повільні, але відчутні поплескування долонями, начебто ваші руки це крила метелика. Оберіть той темп та силу поплескування, які саме для вас є на даний момент зручними та бажаними. Зосередьтеся на вашому диханні, емоціях та асоціаціях. Зосередьтеся на тілесних відчуттях.

## Ресурси.

Дуже важливо знаходити канали відновлення ресурсу. Можна використати такі основні декілька каналів, з яких можна брати ресурс для відновлення, щоб допомогти собі ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася:

- Віра, переконання, цінності (дехто може знайти підтримку у вірі та релігії, патріотизмі, чіткому розумінні своєї ролі у суспільстві).
- Емоції (у декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого з іншими, читання або написання книг, невербальне вираження емоцій через художню діяльність).
- Соціальність (прагнення долучитися до якоїсь спільноти, відчутти себе частиною групи).
- Уява (мрії та спогади про щасливі моменти з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій).
- Фізична активність – заняття спортом або ж вишивання, майстрування, робота в саду тощо.

Використовуйте ті доступні вам способи зняття стресу, які були ефективними для вас раніше: молитва, творчість, написання щоденника, приємні спогади, мрії. Часом звичних для людини стратегій пошуку ресурсу недостатньо. Наприклад, коли ви знаходитеся в крайній напрузі. Тут потрібно звертатись до інших шляхів відновлення, невластивих для людини раніше. Наприклад, якщо раніше спілкування з людьми вам допомагало, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Коли ми проживаємо травматичні події, нам потрібен хтось, хто буде нас підтримувати, і хтось, хто зможе нас стабілізувати і давати чіткі вказівки, коли це буде необхідно. Не завжди саме у потрібний момент поруч можуть бути такі люди. Тому іноді цим «хтось» ми можемо бути самі для себе.

Перше: варто чітко і впевнено сказати собі, а ще краще, написати і прикріпити для себе на видному місці коротку інструкцію, яка допоможе зосередитися та зібратися з думками. Наприклад: «Я роблю і буду робити все, що в моїх силах для допомоги ЗСУ. І для того, щоб мати на це сили, я маю переводити подих, дихати і відпочивати для того, щоб не «вигоріти», не зламатись. Щоб вистояти і перемогти».

Друге: можна написати список того, що допомагає нам відновлюватись та поповнювати свій ресурс і тримати його в полі

зору, щоб мати нагадування, коли це буде необхідно. Наприклад, фізичні вправи, контрастний душ, релаксація, прослуховування музики, смачна їжа, або приготування їжі, час та розмова з друзями, обійми рідних, хобі і так далі.

Коли ми перебуваємо в хронічному стресі, нам часто потрібні прописані нагадування з переліком найважливішого. Які справи нам сьогодні потрібно вирішувати. До кого маємо подзвонити. Що нам потрібно купити чи приготувати. Що нас відновлює, коли нам погано.

Також для відновлення емоційного балансу важливо при можливості контактувати із природою та тваринами. Це може бути як споглядання живої природи безпосередньо, так і догляд за кімнатними рослинами, так і за домашніми улюбленцями.

Зазначені рекомендації не є вичерпними і є швидше орієнтовними та дають змогу поліцейським ознайомитися з можливими варіантами психологічної самопомоги. В даний час в інформаційному просторі кожен має змогу знайти та обрати для себе ті варіанти психологічної самопомоги, які є найбільш оптимальними та зручними для конкретної особи, які допоможуть зменшити негативний вплив стресогенних факторів та допоможуть людині ефективно провадити свою життєдіяльність.

### **Список використаних джерел**

1. Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Акаша С, Гаріссон С. Посібник для доброго самопочуття / – Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Довідковий центр психосоціальної підтримки, 2022.
3. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / – Львів: Свічадо, 2014.
4. Перша психологічна допомога. Керівництво для працівників на місцях, ВООЗ, 2014.