



Олександр Вікторович Марков,

*кандидат технічних наук, доцент,
Національна академія Національної гвардії України,
кафедра вогневої підготовки (заступник начальника);*

 <https://orcid.org/0000-0002-0481-0604>,
e-mail: markovalex1982@gmail.com;


Євгеній Петрович Тененьов,

*Національна академія Національної гвардії України,
кафедра вогневої підготовки (старший викладач);*

 <https://orcid.org/0009-0006-9128-0563>,
e-mail: teny.net@ukr.net;


Сергій Михайлович Бутрик,

*Національна академія Національної гвардії України,
кафедра вогневої підготовки (викладач);*

 <https://orcid.org/0009-0001-5458-1336>,
e-mail: sergubutrik@ukr.net;

Альона Миколаївна Козинець,

*Харківський національний університет внутрішніх справ
(курсантка);*

 <https://orcid.org/0009-0005-6428-4385>,
e-mail: alonakozinec3@gmail.com

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ
СТРУКТУР ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ АБО ВИКОРИСТАННЯ
ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ**

Поряд зі світовим ставленням до відносин у суспільстві, розвитком процесів демократизації та гуманізації соціального середовища, дотриманням прав і свобод громадян одним із найважливіших питань є психологічний стан працівників силових структур, на який впливає багато факторів. А якщо в країні відбуваються воєнні дії, то психологічний вплив на них значно підвищується. Однією з найгостріших проблем є застосування вогнепальної зброї на ураження. Професійна діяльність працівників силових структур супроводжується значним психологічним напруженням і стресовими ситуаціями, що призводять до серйозних психоемоційних розладів. В умовах постійних ризиків, складних морально-етичних дилем та інтенсивних фізичних навантажень питання психологічної реабілітації стає особливо актуальним.

Ключові слова: посттравматичний стрес, психологічний розлад, вогнепальна зброя, психологічна профілактика, реабілітація.

Постановка проблеми

Психологічна реабілітація працівників правоохоронних органів, Національної гвардії України, Служби безпеки України, Державної прикордонної служби України, військовослужбовців та працівників інших силових структур завжди супроводжувалася певними проблемами, а під час воєнного стану не лише збільшилася їх кількість, а й значно посилювався негативний вплив на психологічний стан. Працівники всіх перелічених вище силових структур, відповідно до чинного законодавства, мають справу з вогнепальною зброєю не лише під час роботи, але й у повсякденному житті, оскільки в період воєнного стану зброя перебуває на постійному носінні та зберіганні. Це призводить до збільшення психологічного навантаження та не дає можливості для повноцінного відпочинку, адже працівник, який постійно носить зброю, відчуває себе ніби на робочому місці.

Щохвилини емоційне та психологічне напруження від очікування можливого бойового контакту погіршує і без того навантажений психологічний стан, що може призвести до розладу та стресу.

Проблема психологічної реабілітації полягає не лише у стані психіки, але й у своєчасній профілактиці для зниження негативного впливу на працівників силових структур.

Стан дослідження проблеми

У статті «Методи психологічної допомоги учасникам АТО» Л. І. Мульована досліджувала проблеми психологічної допомоги учасникам антитерористичної операції та особам, які брали участь у забезпеченні національної безпеки та оборони, відсічі і стримуванні збройної агресії російської федерації в Донецькій та Луганській областях [1]. Проте окреслене питання розглядалося до повномасштабного вторгнення та запровадження правового режиму воєнного стану. Сьогодні через участь у воєнних діях значно зросла кількість постраждалих із посттравматичним стресовим розладом, тому, на нашу думку, це питання потребує більш детального розгляду з урахуванням поточних подій.

Проблеми соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у миротворчих місіях, розглядалися в роботі В. О. Лескова «Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів» [2]. Але досліджені в цій праці питання не дають змоги краще зрозуміти проблематику застосування вогнепальної зброї на ураження під час повномасштабних воєнних дій військовослужбовцями, які зазнали стресових ситуацій, оскільки це не поодинокі випадки.

Мета і завдання дослідження

Метою статті є дослідження проблем реабілітації працівників силових структур після застосування вогнепальної зброї на ураження, пошук шляхів поліпшення їхнього психоемоційного стану, а також визначення термінів і моделей керуванням стресом при значних психоемоційних навантаженнях.

Завдання наукового дослідження передбачають:

- аналіз впливу на психоемоційний стан працівника силових структур використання вогнепальної зброї на ураження;
- дослідження шляхів поліпшення психоемоційного стану працівника силових структур;
- вивчення методів та моделей керування стресом при значних психоемоційних навантаженнях, а також самоконтроль над ним.

Наукова новизна дослідження

Проаналізовано вплив на психологічний стан працівників силових структур, з'ясовано обставини, за яких відбувається психологічне навантаження, розглянуто шляхи вирішення проблеми поліпшення психологічного стану працівників силових структур.

Виклад основного матеріалу

Підвищення ефективності охорони громадського порядку й боротьби зі злочинністю прямо залежить від психології застосування вогнепальної зброї. У зв'язку із цим особливого значення набуває питання соціально-психологічної реабілітації працівників силових структур після застосування вогнепальної зброї, що призвело до тяжких наслідків. Під час застосування вогнепальної зброї на ураження людина відчуває стрес, душевні переживання, а це впливає на весь її організм. У такої людини може виникнути посттравматичний стрес, який у подальшому переростає в почуття туги, жалю, самотності й депресії. Якщо не надати людині психологічну допомогу, то в майбутньому такі реакції на стрес можуть викликати вороже ставлення до оточення, надмірну стомлюваність, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність зосередитися на чому-небудь, а наслідками всього цього можуть бути суїцидальна поведінка, сутички з керівництвом, жорстокість, сімейні конфлікти. Людина може почати зловживати алкоголем та наркотичними речовинами.

В умовах війни страждає психологічне здоров'я кожної людини, але особливо це проявляється у працівників силових структур, які брали безпосередню участь у воєнних діях.

Застосовування вогнепальної зброї породжує в людини безліч думок, пов'язаних із наслідками цієї події. Для з'ясування, які саме ці думки, було проведено опитування осіб, котрі використовували зброю безпосередньо для виконання свої службових обов'язків, у

якому взяли участь 67 військовослужбовців. З'ясовано, що респонденти при застосуванні зброї відчували:

- страх кримінальної відповідальності;
- провину;
- невпевненість у правомірності застосування вогнепальної зброї;
- внутрішню напругу;
- невпевненість у законності професійного обов'язку;
- розгубленість і самотність;
- агресію й злість;
- різноманітні відтінки страху (страх убити, страх померти, страх зробити постріл).

Після таких думок психіка людини зазнає змін на тлі постійних переживань. Військовослужбовців і правоохоронців попередньо готують до таких ситуацій, з ними проводять різні бесіди, тренінги, але психологічне здоров'я все одно зазнає страждань [3].

Кожен військовий потребує психологічної допомоги, бо навіть якщо немає зовнішніх проявів душевних страждань, насправді все може бути зовсім інакше. Саме для цього було розроблено психологічний комплекс реабілітації. Звісно, застосування особою вогнепальної зброї залишає відбиток на її психологічному здоров'ї, але завдяки психологічній реабілітації, особливо, якщо вона була проведена одразу, така особа має більше шансів повернутися до нормального психічного стану, спокійного життя, в якому вона буде відчувати себе нескутою через свої думки, нав'язані війною та застосуванням вогнепальної зброї.

Допомога військовослужбовцям генерується та координується в індивідуальній формі. З особою спілкується психолог, після чого він робить висновки щодо психологічних проблем. Реабілітація може включати такі методи роботи, як використання ліків, робота з психологом індивідуально або у групах.

Психологічна профілактика – це комплекс заходів, розроблених психологами та спрямованих на підтримку психічного й фізичного здоров'я військовослужбовців та людей, які застосовували зброю на ураження, а також на стабілізацію й розвиток їхнього емоційного стану, покращення життя після отриманого стресу.

Існують основні принципи допомоги військовослужбовцям:

- 1) оперативність проведення;
- 2) системність виконання;
- 3) гнучкість заходів;
- 4) багатоступінчастість комплексу заходів [1].

Ще одним важливим принципом психологічної допомоги є робота з оточенням особи, якій надається така допомога: сім'я, друзі,

колеги. З ними психолог також проводить бесіди, на яких розповідає, як правильно поводити себе з людиною, яка зазнала посттравматичного стресу.

У військових завжди виникає відчуття того, що суспільство не буде їх сприймати як раніше. У них є страх того, що люди будуть їх боятися та не ставитися до них серйозно. Взагалі потрібно проводити тренінги для широкого загалу, метою яких буде роз'яснення аспектів правильного спілкування з військовими. Особливо це актуально у період воєнного стану.

Одним із найбільш актуальних методів покращення психологічного здоров'я військовослужбовців є психологічний дебрифінг. Простими словами, це обговорення своїх думок та почуттів з людьми, які також опинилися в подібній ситуації. Звісно, на таких зустрічах із військовими присутній психолог, який допомагає їм розкритися, почати перестати боятися відчуття свого внутрішнього страху від того, що вони тепер будуть відрізнятися від інших людей. Психологічний дебрифінг відбувається за методикою круглого столу з використанням аудіо- і відеозаписів ситуацій і подій.

Науковцями американського Інституту виживання правоохоронців (Літлтон, штат Колорадо) була розроблена модель управління стресом для правоохоронців під назвою «Rx3x». Модель (Rx) спрямована на керування стресом і розрахована на виконання тричі на день (3x). Вона передбачає поєднання фізичних вправ та методів саморегуляції для зниження проявів надмірного стресу у дні, коли працівник правоохоронних органів перебуває на роботі. Процес виконання вправ складається з трьох блоків:

- 1) фізична підготовка (по 30–45 хвилин щоденно), спрямована на силову й аеробну підготовку;
- 2) буферне тренування, спрямоване на зниження стресу (20–30 хвилин) між роботою та поверненням додому;
- 3) сеанс управління стресом (20–30 хвилин) протягом дня, який спрямований на зниження розумового стресу і передбачає глибоке дихання, медитацію, прогресивне розслаблення м'язів, релаксаційні вправи¹.

Психологічна реабілітація працівників силових структур є предметом багатьох досліджень, які підкреслюють важливість системного підходу до цього процесу [4].

Крім того, було виявлено, що працівники силових структур, які відвідують сеанси групової терапії, демонструють кращу соціальну

¹ A Stress Management Prescription for Law Enforcement and Police Officers // Cops Alive : сайт. 05.10.2011. URL: <https://www.copsalive.com/a-stress-management-prescription-for-law-enforcement/> (дата звернення: 18.06.2024).

згуртованість та підтримку, ніж їхні колеги, що є ключовим фактором у подоланні професійного вигорання.

Правоохоронці та військовослужбовці, які прагнуть покращити свій психоемоційний стан, повинні пройти курс релаксації та саморегуляції. Це допоможе їм знайти внутрішній баланс і навчитися самостійно заспокоюватися в моменти агресії. У процесі такої діяльності людина розслабляється, знімає напругу та скутість, а її нервова система заспокоюється.

Родичам правоохоронців і військовослужбовців потрібно налаштуватися на те, що навіть після виконання простого службового завдання до них може повернулася зовсім інша людина, у якої вже будуть інші думки та інше бачення світу. Найголовніше, що потрібно робити, поводитися спокійно. Якщо ваш родич військовослужбовець починає розповідати історії з фронту, то потрібно його вислухати, дати можливість все розповісти в нормальній, спокійній обстановці. Таким чином людина буде розуміти, що їй зможуть надати моральну підтримку. Родичі повинні розуміти, що на початку морального відновлення людина буде потребувати більшої уваги через тривогу та стрес. Не потрібно заохочувати таку людину до алкоголю, це може тільки погіршити ситуацію з емоційним станом. Краще частіше бувати на свіжому повітрі й отримувати позитивні емоції.

Попри актуальність проблеми, не кожна людина готова звернутися до психолога та поділитися своїми переживаннями і внутрішніми страхами. Якщо травматична ситуація все ж сталася, то військовослужбовець повинен знати правила надання першої психологічної допомоги собі, щоб ефективно мінімізувати її негативні наслідки. До цих правил належать правильне харчування, відмова від вживання психоактивних речовин, режим сну, фізичні навантаження, позитивні емоції. Не менш важливим є інформування військовослужбовців та правоохоронців про можливі негативні реакції на різні стресові ситуації. Це може бути проста зміна настрою, яка здатна перерости в агресивну поведінку, і тут важливо розуміти, що це нормальна реакція організму на пережиті події. Однак військовослужбовці та правоохоронці також повинні знати, що робити в таких ситуаціях, як себе заспокоїти і як не завдати шкоди іншим людям.

Отже, психологічна профілактика виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників силових структур, які зазнали негативного впливу своєї професії на психіку, є необхідною для корекції соціальної поведінки, покращення комунікабельності, розвитку здібностей до самореалізації та вирішення психологічних і соціальних конфліктів.

Крім того, це допоможе запобігти виснаженню, деформації психіки через стрес, її перевантаженню, навчить знімати внутрішню

напруженість і тривожність, а також підвищить ресурси та стресостійкість організму. Саме всебічний підхід до психологічної профілактики є найбільш ефективним для стабілізації стану працівника силових структур [2].

Висновки

Для досягнення цілей та дотримання принципів психореадаптації, на нашу думку, необхідно запровадити систему антистресової підготовки на різних етапах фахової підготовки працівників силових структур та їхнього подальшого професійного вдосконалення. Ця система має бути інтегрована до спеціальної психологічної підготовки працівників силових структур і включена в соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток умінь саморегуляції, самоцілення, комунікативних навичок, вирішення особистих проблем і орієнтацію на саморозвиток.

Потрібно зауважити, що тема нашого дослідження є доволі актуальною в умовах воєнного стану, запровадженого в країні, оскільки з кожним днем психоемоційний стан людей все більше зазнає впливу. Це стосується не лише працівників силових структур, а й цивільних. Отже, питання, порушені в статті, вимагають подальшого розгляду, особливо в контексті реабілітації осіб, які через їхню участь у воєнних операціях і досвід застосування вогнепальної зброї на ураження, страждають на посттравматичний стресовий розлад, що негативно впливає на їхнє життя.

Крім того, це питання потрібно розглянути в ракурсі навчання та підготовки в закладах освіти зі специфічними умовами навчання, що дозволить ефективніше долати психоемоційні проблеми особи в разі застосування нею вогнепальної зброї на ураження.

Список бібліографічних посилань: **1.** Психологічна підготовка : навч.-метод. посіб. : у 2 ч. / О. В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін. Львів : АСВ, 2010. Ч. 1: Теоретичний аспект. 200 с. **2.** Мульована А. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Молодий вечірний*. 2014. № 10. С. 114–116. **3.** Осокіна О. І. Сучасний погляд на діагностику та лікування посттравматичного стресового розладу // Health-ua.com : сайт. 05.06.2023. URL: <https://health-ua.com/psychiatry/afektivni-rozladi/72958-suchasnij-poglyad-nadagnostiku-talkuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-ro> (дата звернення: 26.09.2024). **4.** Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2008. 22 с.

Надійшла до редколегії 22.06.2024

Прийнята до опублікування 01.08.2024



Markov O. M., Tenenov Ye. P., Butryk S. M., Kozynets A. M.
Psychological rehabilitation of law enforcement officers after the use of firearms

Alongside the global evolution in societal relations, characterized by the advancement of democratization and the humanization of the social environment, the protection of citizens' rights and freedoms has become paramount. In this context, the psychological well-being of law enforcement officers stands out as a critical concern, shaped by a multitude of factors. The intensity of this issue is magnified in countries experiencing military conflict, as the psychological burden on Ukrainian law enforcement personnel has escalated dramatically due to ongoing warfare.

One of the most pressing concerns in this context is the use of lethal firearms. The professional duties of law enforcement officers are inherently stressful, exposing them to situations that can induce severe psycho-emotional disorders. The high-risk environment in which they operate, coupled with complex moral and ethical dilemmas and strenuous physical demands, highlights the urgent need for comprehensive psychological rehabilitation.

Moreover, the challenges faced by law enforcement officers are not limited to the immediate dangers of their work. They also endure the long-term effects of repeated exposure to traumatic events, which can lead to conditions such as post-traumatic stress disorder, anxiety, and depression. The societal expectations placed upon them, particularly in times of crisis, further exacerbate the psychological strain, as they are often required to make split-second decisions that can have life-altering consequences.

In addition to addressing these immediate psychological needs, there is a growing recognition of the importance of preventive measures. This includes providing officers with ongoing mental health support, training in stress management techniques, and fostering a work environment that prioritizes psychological resilience.

Key words: post-traumatic stress, psychological disorder, firearms, psychological prevention, rehabilitation.

