



**ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ МВС УКРАЇНИ  
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ДНДІ МВС УКРАЇНИ  
UNIVERSITY OF WARMIA AND MAZURY IN OLSZTYN (REPUBLIC OF POLAND)  
ISMA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES (REPUBLIC OF LATVIA)  
ACADEMY HUSPOL (CZECH REPUBLIC)**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ "КИЇВСЬКИЙ  
ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО"  
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО КУРСАНТІВ, СТУДЕНТІВ, АД'ЮНКТИВ, ДОКТОРІВ  
І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ  
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ІНСТИТУТУ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПРАВОВИХ НАУК УКРАЇНИ  
АСОЦІАЦІЯ ПОЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

# **IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ З НАГОДИ ВІДЗНАЧЕННЯ ДНЯ НАУКИ-2024 В УКРАЇНІ "АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ"**

**(м. Київ, 22 травня 2024 року)**

**Київ 2024**

УДК 001"364"  
341

Рекомендовано до поширення через інтернет  
Вченою радою Державного науково-дослідного  
інституту МВС України  
(протокол № 4 від 11 червня 2024 року)

**341** Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки-2024 в Україні «Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану» (м. Київ, 22 травня 2024 року). Київ: ДНДІ МВС України, 2024. 479 с.

У збірнику матеріалів конференції представлено напрацювання вчених та практиків, присвячені особливостям наукових досліджень в умовах воєнного стану. Зокрема, розглянуто актуальні питання у галузях національної безпеки, права, цивільного захисту, технічних наук та інформаційних технологій, соціальних та поведінкових наук і педагогіки. Особлива увага приділена сучасним вирішенням сучасних викликів, які постали перед науковою спільнотою в умовах воєнного стану.

Матеріали конференції можуть бути корисними науковцям та практикам, викладачам, здобувачам наукових ступенів, курсантам та студентам закладів вищої освіти.

*Матеріали викладено в авторській редакції з незначною коректурою.  
Відповідальність за їх якість, достовірність, дотримання принципів академічної  
добросовісності, а також відсутність у них відомостей,  
що становлять державну таємницю та  
інформацію для службового користування, несуть автори.*

УДК 001"364"  
© ДНДІ МВС України, 2024  
© Колектив авторів, 2024

<b>Ахмаді А.Л., Светлічна М.І.</b> СЕКРЕТ ДОВГОЛІТТЯ ШВЕДІВ: СПІЛКУВАННЯ, СПОРТ ТА НАСОЛОДА ЖИТТЯМ.....	374
<b>Беленок О.А., Бова А.А.</b> ВНУТРІШНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: ОКРЕСЛЕННЯ АКТУАЛЬНИХ НАПРЯМІВ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	377
<b>Бокій О.В.</b> ЗАХОДИ ЗАПОБІГАННЯ ЗРОСТАННЮ ЦІН НА ПРОДОВОЛЬСТВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	382
<b>Буряк І.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ КАРЕРНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.....	385
<b>Волошина О.В.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СЕРТИФІКАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ В ЄС ТА КИТАЇ....	387
<b>Галустян О.А.</b> ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПЕРЕД ЇХ ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ.....	391
<b>Іванів А.А., Логвиненко В.М.</b> ПРОФЕСІЙНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ІНВАЛІДНІСТЬ.....	396
<b>Kerdyvar V.</b> PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE CONTEXT OF PREVENTIVE REHABILITATION: SOME APPROACHES AND METHODS.....	399
<b>Лещенко С.В.</b> СУЧАСНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА.....	402
<b>Овсяннікова Я.О.</b> ЕКСПРЕС МЕТОДИ САПОМОДОМОГИ ПРОФЕСІЙНИМ КОНТИНГЕНТАМ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У БОЙОВИХ УМОВАХ.....	405
<b>Платонов В.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОГНОЗУ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПІРОТЕХНІКІВ ДСНС УКРАЇНИ.....	407
<b>Поєдінцев І.А.</b> ПРАВОПРОСВІТНИЦЬКІ ЗАНЯТТЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ІЗ УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	409
<b>Пономаренко Я.С.</b> ВПЛИВ МАТЕРІАЛЬНОГО СТАНУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МЕШКАНЦІВ ХАРКІВЩИНИ: ДЕЯКІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	415
<b>Савицька О.В., Маринченко О.М.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІНАНСОВО-ІНВЕСТИЦІЙНОГО УПРАВЛІННЯ НА ПІДПРИЄМСТВАХ ЗА УМОВ ВПРОВАДЖЕННЯ МСФЗ В УКРАЇНІ.....	419

**Овсяннікова Яніна Олександрівна,**  
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, начальник  
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології  
науково-дослідного центру,  
аціональний університет цивільного захисту України  
ORCID ID: 0000-0001-6498-3454*

## **ЕКСПРЕС МЕТОДИ САПОМОДОМОГИ ПРОФЕСІЙНИМ КОНТИНГЕНТАМ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

Виконання військовослужбовцями завдань за призначенням в бойових умовах передбачає велике психологічне та фізичне навантаження. Військовослужбовці повинні бути готові до виконання своїх завдань навіть у найскладніших ситуаціях і з ризиком для власного життя.

Володіння навичками самопомоги є надзвичайно важливим для військових. Оскільки, знання та навички психологічної самопомоги можуть підвищити їх психологічну стійкість до стресових впливів і готовності швидкого реагування у екстремальних умовах.

Перш за все, для стабілізації психічного стану в екстремальних умовах військовослужбовцю треба звертати увагу на дихання.

Дихання – не тільки найважливіша функція організму, а й ефективний засіб впливу на тонус м'язів і впливу на центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Людина, яка вміє змінювати вид, ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, може впливати на свої психічні функції [1, с. 223 ].

Виходячи з нашого досвіду роботи з військовослужбовцями, найбільш дієвими дихальними вправами є: «Дихання за квадратом», «Антистресове дихання», «Заспокійливе дихання».

Окрім дихання, слід звертати увагу на зміну тонуусу скелетних м'язів. Як правило, у стресових ситуаціях м'язи тіла стають напруженими та виникають м'язові спазми. Тому, варто діяти за принципом «розслаблення через напругу».

Розслабити відразу всі м'язи тіла дуже важко. Рекомендується послідовне розслаблення різних груп м'язів (обличчя, плечі, руки, стегна та живіт, ноги). Так, наприклад, можна сажати руки в кулак, затримати напруження на декілька секунд, а потім розслабити руки. Необхідно повторити вправу 5-6 разів.

Уміння розслабитися, знімати м'язове напруження, що виникає під впливом психічних перевантажень, дозволяє організму отримувати повноцінний відпочинок, швидко відновити сили і зняти нервово-

емоційну напруженість. Військовослужбовцям важливо навчитися розслаблювати всі групи м'язів хоча б на короткий проміжок часу.

Вплив на біологічно активні точки є ефективним способом впливу на функціональний стан, заснований на взаємозв'язку певних точок з функціонуванням органів. Пальцевим натисканням на строго певні точки можна дозовано, вибірково і направлено впливати на функції різних органів і систем, регулювати вегетативні функції, обмінні та відновлювальні процеси [2, с. 274].

Для емоційної розрядки і зниження напруження рекомендується використовувати наступні вправи: «Розрядка», «Антистрес», «Точки». А також застосовувати самомасаж – для розслаблення підвищеного м'язового тону, зняття емоційного збудження і відновлення нормального стану організму.

Зазначимо, що стан емоційної напруженості, яким супроводжується будь-яка екстремальна ситуація, характеризується змінами психофізіологічних процесів, в тому числі і концентрації уваги [1, с. 229]. Володіння навичками довільного перемикання і концентрації уваги на певних об'єктах, явищах або процесах служить ефективним засобом подолання негативних психічних станів. Наприклад, можна зробити рухи головою у різні боки. Погляд фіксувати на великих предметах та називати їх у голос. Або тільки дивитися на предмети без поворотів голови та називати їх у голос.

Отже запропоновані нами основні прийоми та техніки психологічної самопомоги, є досить простими та найбільш придатними для самостійного застосування військовослужбовцями під час виконання ними завдань за призначенням.

Зазначимо, що вміння ефективно керувати своїми емоціями, зберігати спокій у складних ситуаціях і швидко адаптуватися до змін важливі не лише для забезпечення безпеки та успішного виконання завдань, а й для збереження фізичного та психічного здоров'я професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.

### **Список використаних джерел**

1. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.

2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Панов А.М., 2022. 436 с.

**НАУКОВЕ ВИДАННЯ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
З НАГОДИ ВІДЗНАЧЕННЯ ДНЯ НАУКИ-2024 В УКРАЇНІ  
«АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**(м. Київ, 22 травня 2024 року)**

*Електронне видання  
(авторська редакція)*

Відповідальна за випуск: М. Александров  
Технічне редагування, макетування: М. Александров, Н. Дегтяр

Видавець і виготовлювач  
Державний науково-дослідний інститут МВС України  
Адреса: 01011, м. Київ, пров. Євгена Гуцала, 4А  
Телефон: (044) 254-95-21  
Факс: (044) 280-01-84  
Електронна адреса: [dndi@mvs.gov.ua](mailto:dndi@mvs.gov.ua)