

*Колесніченко О. С., кандидат психологічних наук, СНС, начальник НДЛ морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України*  
*НДЦ Національної академії Національної гвардії України*  
*Мацегора Я. В., кандидат психологічних наук, СНС, СНС НДЛ морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України*  
*НДЦ Національної академії Національної гвардії України*  
*Приходько І. І., доктор психологічних наук, професор, начальник НДЦ службово-бойової діяльності Національної гвардії України*  
*Національної академії Національної гвардії України*  
*Юр'єва Н. В., кандидат психологічних наук, СНС НДЛ морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України*  
*НДЦ Національної академії Національної гвардії України*

## **ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

*У статті представлено результати обґрунтування комплектування та змісту валізи психолога Національної гвардії України. Визначено, що при виїзді офіцера-психолога у складі мобільної групи психологічної допомоги та підтримки майже вся комплектація валізи – це засоби із задоволення власних базових потреб (із забезпечення певного комфорту в польових умовах) та військовослужбовців, що звернулися за допомогою. Встановлено, поки в Національній гвардії України працюють психологи, які отримують професійну психологічну освіту в різних вищих навчальних закладах, доки буде потреба у комплектації варіативної частини сумки психолога. Отримані результати можуть бути використані під час організації роботи з надання невідкладної психологічної допомоги військовослужбовцям різних силових структур.*

*Ключові слова:* валіза психолога, Національна гвардія України, офіцер-психолог, базові потреби, антитерористична операція, психологічна підготовка, психологічна допомога та підтримка.

*В статті представлені результати обґрунтування комплектації та змісту сумки психолога Національної гвардії України. Определено, что при выезде офицера-психолога в составе мобильной группы психологической помощи и поддержки почти вся комплектация сумки - это средства для удовлетворения собственных базовых потребностей (обеспечения определенного комфорта в полевых условиях) и военнослужащих, обратившихся за помощью. Установлено, пока в Национальной гвардии Украины работают психологи, получающие профессиональное психологическое образование в различных высших учебных заведениях, до тех пор будет необходимость в комплектации вариативной части сумки психолога. Полученные результаты могут быть использованы при организации работы по оказанию неотложной психологической помощи военнослужащим разных силовых структур.*

*Ключевые слова:* сумка психолога, Национальная гвардия Украины, офицер-психолог, базовые потребности, антитеррористическая операция, психологическая подготовка, психологическая помощь и поддержка.

**Постановка проблеми.** Ще недавно ми не думали, та й не могли собі уявити про те, що на території нашої України будуть палахкотити пожежі локальної війни, почнеться переділ кордонів і «суверенізація» самопроголошених «республік». А зона антитерористичної операцій (АТО) стане точкою безпосереднього виконання службово-бойових завдань (СБЗ) не тільки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ), а й психологів НГУ.

Керівними документами з психологічного забезпечення службово-

бойової діяльності (СБД) військовослужбовців НГУ під час проведення АТО визначено основні завдання, які покладені на офіцерів-психологів в пункті тимчасової дислокації особового складу НГУ, це:

– організація інструктажів з первинної психологічної самопомоги та допомоги у подоланні негативних психічних реакцій та станів (паніки, страху, тривоги, депресії, ступору та ін.);

– виявлення військовослужбовців, які мають ознаки негативних психічних реакцій

та станів, надання їм першої психологічної допомоги;

– організація та проведення психологічного консультування військовослужбовців, які відчують функціональні розлади психічної сфери і які звернулися до посадових осіб підрозділу зі скаргами чи проханнями допомогти їм подолати подібні явища;

– організація та проведення заходів відреагування негативних емоцій з метою попередження їх накопичення (інтенсивні короткострокові фізичні навантаження – присідання, віджимання тощо) в періоди тривалих очікувань виконання СБЗ у місцях тимчасової дислокації;

– організація проведення групових заходів попередження розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у формі дебрифінгів у місцях тимчасової дислокації після виконання СБЗ в екстремальних умовах;

– проведення комплексної експертизи (до групи залучати офіцера по роботі з особовим складом, психолога військової частини, лікаря-психіатра оперативно-територіального об'єднання) щодо визначення подальшого перебування та виконання військовослужбовцями СБЗ під час проведення АТО;

– визначення та прогнозування динаміки психогенних втрат серед особового складу, виявлення основних причин їх виникнення.

У зв'язку з особливостями виконання службових обов'язків офіцерами-психологами передбачено, що психологічна робота проводиться не тільки в пункті тимчасової дислокації особового складу (як правило, це надання психологічної допомоги), але й поза його межами: перебування та проведення психологічної роботи з особовим складом на блок-постах, взводних опорних пунктах, супроводження звільнених з полону, поранених та ін. Отримання психологом розпорядження від командування щодо негайного виїзду в складі мобільної групи психологічної допомоги та підтримки військовослужбовцям НГУ вимагає від нього миттєвого розуміння, який набір речей, засобів надання першої психологічної допомоги необхідно взяти, щоб ефективно надати психологічну допомогу військовослужбовцям НГУ.

Часто у силу власної недосвідченості перебування в умовах вітального ризику та відсутність досвіду дій у подібних ситуаціях це породжує проблему у офіцерів-психологів, який саме зміст даної валізи психолога НГУ (певна екіпіровка) повинен бути. Керівні документи, які регламентують психологічне забезпечення НГУ, поки що не містять інформації з цього приводу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведений аналіз наукових досліджень з цієї проблематики показав, що питаннями організації, визначенням обсягу, сутності та змісту психологічної допомоги постраждалим займалися такі вчені, як О.Ф. Бондаренко, І.В. Дороніна, І.О. Корнієнко, М.О. Крюкова, В.І. Лисенко, О.О. Холодова та ін. Особливості психологічної допомоги персоналу в екстремальних умовах представлено у працях Ф.Є. Василюка, О.Г. Караяні, М.О. Крюкової, І.Г. Малкіної-Пих, Н.В. Оніщенко, Л.А. Пергаменщика, О.В. Тімченка, Є.М. Черепанової, С.І. Яковенка та ін.

Ю.А. Александровський, А. Антоновський, А. Баун, Д.Ю. Бородін, О.Я. Варга, О.В. Гнезділов, С. Гремлінг, Є.Г. Гриневич, Б. Дейтс, В.Л. Маришук, В.Л. Решетніков, Р. Брайтан, Ф. Шапіро та ін. вивчали проблеми проведення психотерапевтичних заходів із постраждалими, досліджували особливості поведінки особистості в умовах надзвичайних ситуацій, підіймали питання керування стресом [1-14]. Проте в указаних вище роботах питання розгляду змісту валізи психолога (екіпіровка) при виїзді в складі мобільної робочої групи не порушувалось.

Одними із перших вирішити дану проблему взяли фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, яку на той час очолював О.В. Тімченко [7, 8, 13]. Маючи великий досвід діяльності в екстремальних та кризових ситуаціях, а саме трагедія на шахті імені Засядьмо, обвал будинку в місті Дніпропетровськ, падіння літака в місті Донецьк та ін., все це дозволило фахівцям визначити найбільш необхідний перелік засобів, які якісно та швидко допомагають надати екстрену психологічну допомогу, а саме: нашатирний спирт, вода, одноразові стаканчики, ватні тампони і валер'янка, дитячі іграшки, коньяк, шоколад, чай, кава, іконки, свічки, папір, ручки та кольорові

олівці та ін. Подальшу роботу з вдосконалення змісту валізи психолога продовжили офіцери-психологи ДСНС України, які розділили чемодан психолога на дві сумки: одну залишають в машині разом з речами, які зазвичай рідко доводиться використовувати, а іншу беруть з собою на місце надзвичайної ситуації, щоб бути більш мобільними.

Не лишилися в остронь психологи військових частин внутрішніх військ МВС України (на цей час Національної гвардії України згідно Закону України «Про Національну гвардію України» від 13.03.2014 р. № 876-VII), які спромоглися укомплектувати «Валізу психолога», виходячи з завдань психологічного супроводу СБД. На думку Ю.Б. Ваврисюка, вміст «валізи» можна поділити на [12]:

- продукти та предмети щодо задоволення фізіологічних потреб осіб, яким необхідно надати психологічну допомогу;
- предмети та засоби для здійснення нервово-м'язової релаксації;
- предмети та засоби для надання духовної підтримки;
- інформаційний блок підтримки постраждалих.

Виходячи з хронології та умов роботи психолога, Ю.Б. Ваврисюк розглядав наступні етапи роботи та використання предметів і засобів валізи психолога.

1-й етап – встановлення стійких психологічних контактів з потерпілими. Тут може бути використана візитна картка психолога. Головною психотерапевтичною процедурою є активне емпатичне слухання з відзеркаленням почуттів і змісту розповіді постраждалого.

2-й етап, який може проходити паралельно з першим, чи за ситуацією окремо, його основна мета – задоволення фізіологічних потреб людини. З вмісту валізи при цьому використовуються заспокійливий фіточай з термоса з мелісою чи при наявності електричного струму – чай приготований кип'ятильником, а також лимони (носії вітаміну С, що мобілізує опорні сили організму), цукор, а також коньяк дозою до 40 грам як антидепресант. Шоколад, основна складова якого какаобоби, сприяють виробленню «гормонів щастя» – ендорфіну. Автор не схвалює табакопаління, але сірники чи запальничка з цигарками теж мають бути

в цьому блоці. Психологи працюють як спільно з медпрацівниками, так і можливо самостійно. Тому у валізі, на думку автора, повинна бути аптечка, що ідентична аптечці водія, тільки доукомплектована доступними заспокійливими засобами: персеном, краплями валеріанки, валідолом.

На третьому етапі, коли у психолога вже встановлений контакт з постраждалим, доцільно використовувати поведінкові методи релаксації. Вміло проведена релаксація на деякий час здатна викликати «трофотропний стан», що характеризується загальним зниженням психофізіологічної активності, тобто повною протилежністю стресовій реакції. На погляд Ю.Б. Ваврисюка, прийнятними методами в екстремальних умовах можуть бути нервово-м'язова релаксація, довільна регуляція дихання, аутогенне тренування.

На підставі проведеного аналізу змісту валізи психологів різних силових структур України з початком проведення АТО на весні 2014 р. співробітниками науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження СБД НГУ науково-дослідного центру НА НГУ була розроблена сумка психолога для здійснення психологічного супроводження СБД військовослужбовців, зміст якої представлений у [11]. Вона представляла собою еkleктику зазначених підходів, її апробація протягом року в умовах надання психологічної допомоги військовослужбовцям НГУ, які приймали участь в АТО, показала необхідність внесення змін в зазначений перелік.

**Мета статті:** обґрунтування змісту сумки психолога НГУ для вдосконалення заходів психологічного супроводу службово-бойової діяльності в екстремальних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Комплектацію сумки психолога НГУ було запропоновано проранжувати офіцерам-психологам НГУ, які здійснювали психологічний супровід СБД в зоні проведення АТО, за ступенем необхідності (цінності) тих чи інших засобів. Для цього психологам НГУ пропонувалося надати оцінку кожного засобу за 10-бальною шкалою (де 10 балів – цілком необхідний засіб, 0 балів – цілком зайвий засіб), отримані оцінки наведено у таблиці 1.

Необхідність (цінність) засобів у сумці психолога НГУ за оцінками психологів НГУ (в умовних балах)

№ п/п	Засіб	У місяцях тимчасової дислокації частини	У складі мобільної групи
1	Рюкзак – 1 штука	9,69±1,25	10,00±0,00
2	Пам'ятка психолога (методичні рекомендації) – 1 примірник	10,00±0,00	9,69±1,25
3	Блокнот – 1 штука	9,69±0,70	9,75±0,58
4	Ручки – 5 штук	9,31±1,78	9,13±2,06
5	Папір А4 – 20 аркушів	8,94±2,21	9,38±1,45
6	Планшет – 1 штука	8,81±2,32	8,56±2,97
7	Ліхтарик – 1 штука	9,25±1,73	10,00±0,00
8	Ковдра – 1 штука	8,38±2,70	9,88±0,50
9	Вода бутильована – 2 штуки по 0,5 літра	7,75±3,30	9,75±0,58
10	Еспандер – 1 штука	8,19±2,95	9,00±1,75
11	Пакет паперовий – 10 шт. (для контрольно дихання)	7,00±3,48	7,69±3,09
12	Складаний ніж – 1 штука	8,50±2,34	9,63±0,89
13	Сірники, запальничка – 1 пачка	8,94±1,65	9,75±0,58
14	Свічки – 3 штуки (використовувати тому числі і для контролю дихання)	6,31±3,66	8,19±2,97
15	Сигарети – 1 пачка	8,19±3,06	9,38±1,15
16	Фляга для коньяку – 1 штука	7,13±3,81	8,56±3,03
17	Коньяк (0,33 літра) – 1 штука	6,88±3,70	8,56±3,05
18	Термос (0,5-0,75 літра) – 1 штука	8,38±2,45	9,44±2,00
19	Аптечка з додатковим запасом седативних препаратів – 1 штука	8,38±2,39	9,38±1,45
20	Шоколад – 1 плитка	8,50±2,31	9,50±0,97
21	Печиво галетне – 1 упаковка	6,69±3,26	8,75±2,27
22	Засіб від комарів та кліщів – 1 штука	6,25±3,00	9,19±1,56
23	Фіточай (м'ята, меліса в пакетиках) – 2 пачки	8,44±2,03	9,19±1,47
24	Чай (чорний, зелений в пакетиках) – 2 пачки	8,56±1,71	9,56±0,81
25	Кава в пакетиках – 1 пачка (або 10 стіків);	8,31±1,85	9,31±1,30
26	Цукор-рафінад – 1 пачка (середня)	8,88±1,54	9,56±0,96
27	Лимон – 1 штука	5,13±3,18	6,88±3,28
28	Стаканчики одноразові – 10 штука	8,25±2,82	9,88±0,34
29	Ложки одноразові – 10 штук	7,69±2,98	9,19±1,80
30	Хустинки одноразові – 2 упаковки	8,00±2,78	9,63±1,02
31	Серветки вологі – 1 велика упаковка (50 серветок);	7,19±3,08	9,31±1,66
32	Аромалампа і масла до неї – 1 штука + 1-2 масла/1 упаковка аромасвічок	6,31±3,20	5,56±2,87
33	Пакети одноразові – 10 штук	6,44±3,31	7,38±3,16
34	Молитвослов – 3 штуки (різних конфесій)	7,00±3,27	7,44±3,31
35	Ікони – 3 штуки (різних конфесій)	6,88±3,14	8,06±3,19

Проведене психологами НГУ ранжування показало, що в містах тимчасової дислокації до найбільш важливих речей віднесено (10 - 8 балів) такі: пам'ятка психолога (10,00±0,00); рюкзак (9,69±1,25); блокнот (9,69±0,70); ручки (9,31±1,78); ліхтарик (9,25±1,73); папір (8,94±2,21); сірники, запальничка (8,94±1,65); цукор-рафінад (8,88±1,54); планшет (8,81±2,32); (чорний, зелений у пакетиках) (8,56±1,71); складений ніж (8,50±2,34); шоколад (8,50±2,31).

Найменш важливими речами (менше 7 балів) в містах тимчасової дислокації за оцінками практичних психологів від 35-го до

26-го місця є: лимон (5,13±3,18); засіб від комарів та кліщів (6,25±3,00); аромалампа і масла до неї /упаковка аромасвічок (6,31±3,20); свічки (6,31±3,66); пакети одноразові (6,44±3,31); печиво галетне (6,69±3,26); ікони (6,88±3,14); стаканчики одноразові (8,25±2,82); молитвослов (7,00±3,27); пакет паперовий (7,00±3,48);

При виїзді у складі мобільної групи психологічної допомоги та підтримки пріоритети дещо змінюються: так, найбільш важливими (10-8 балів) в цій ситуації є: рюкзак (10,00±0,00); ліхтарик (10,00±0,00); ковдра (9,88±0,50); стаканчики одноразові (9,88±0,34); блокнот (9,75±0,58); сірники,

запальничка (9,75±0,58); вода бутильована (9,75±0,58); пам'ятка психолога (9,69±1,25); складений ніж (9,63±0,89); хустки одноразові (9,63±1,02); цукор-рафінад (9,56±0,96); чай (чорний, зелений в пакетиках) (9,56±0,81); шоколад (9,50±0,97); термос (9,44±2,00); папір (9,38±1,45); аптечка з додатковим запасом седативних препаратів (9,38±1,45); сигарети (9,38±1,15); кава в пакетиках (9,31±1,30); серветки вологі (9,31±1,66); фіточай (м'ята, меліса в пакетиках) (9,19±1,47); ложки одноразові (9,19±1,80); засіб від комарів та кліщів (9,19±1,56); ручки (9,13±2,06); еспандер (9,75±0,58); печиво галетне (8,75±2,27); планшет (8,56±2,97); фляга для коньяку (8,56±3,03); коньяк (0,33 літра) (8,56±3,03).

Найменш важливими (менше 7 балів) речами при виїзді в складі мобільної групи є: аромалампа і масло до неї /1 упаковка аромасвічок (5,56±2,87); лимон (6,88±3,28).

Серед запропонованих варіантів засобів, необхідних у сумці психолога, які не внесено до переліку науковцями лабораторії, вказано такі:

- льодяники, сухарики, насіння, сухофрукти, глюкоза, жуйка, цукерки (у якості засобів заспокоєння, відновлення позитивних емоцій та «кишенькового сухпаю»);
- пластилін, сіль та мука для замісу тіста (для зняття напруги та роботи з агресією), чотки;
- кольорові олівці;
- конверти (для роботи за методикою лист);
- колоди асоціативних карт;
- церковний хрестик (для підтримки віри);
- патріотична література (вірші, пісні);
- диктофон, флеш-носій, відео- та аудіозаписи щодо надання психологічної допомоги, мобільні телефони з картками різних операторів з поповненими рахунками;
- карта та компас (для орієнтира на місцевості);
- засоби особистої гігієни (станок для бриття тощо), антисептик;
- каремат.

### Висновки

Проведені дослідження дозволяють виділити два напрями комплектації сумки психолога НГУ:

1. У місцях тимчасової дислокації психологи не мають потреби турбуватися про задоволення базових потреб військовослужбовців, що звернулися по допомогу (вода, їжа, тепло, релігійні потреби, потреби у медикаментах). Ліхтарик і ніж – в

цих умовах більше для самовпевненості психолога (в якості універсального інструменту), ніж реально необхідні засоби. Чай та цукор – більше для створення довірливої атмосфери, ніж для забезпечення базових потреб, як засобу зняття зайвого напруження. В умовах місць тимчасової дислокації психологи надають перевагу роботі з бланковими методами чи методикам з використанням паперу, ручки, олівця («кабінетним методикам»). Вони також можуть дозволити собі роботу з необхідною методичною літературою.

2. При виїзді у складі мобільної групи психологічної допомоги та підтримки майже вся комплектація валізи психолога – це задоволення базових потреб своїх та військовослужбовців, що звернулися за допомогою, та забезпечення деякого комфорту в польових умовах. У таких умовах немає місця «кабінетним методикам». Для психологічної підтримки та надання першої психологічної допомоги, крім суто психологічних методів, використовують такі універсальні засоби: тепло і «ізоляцію від небезпеки» (ковдру, чай), солодоші, седативні, сигарети, експандер, коньяк. Методичну літературу в цих умовах беруться більше для самозаспокоєння; в умовах проведення психологічної роботи на блокуванні на її вивчення немає ні часу, ні можливості (психолог повинен демонструвати впевненість, а не гортати сторінки книги у пошуках рішень).

3. Найменш потрібними в усіх варіантах роботи психолога поза межами постійної дислокації військової частини виявилися засоби ароматерапії та лимон. В місцях тимчасової дислокації, не в останню чергу, через брак досвіду використання спеціальних запахів та харчування для подолання стресів; вагомими аргументами є також незручність зберігання аромалампи та пляшечок з маслом та суб'єктивне сприймання цього інструментарію, як «несерйозного», ненаукового.

4. У тій частині комплектації засобів, які використовуються для надання специфічної психологічної допомоги, сумка психолога має бути варіативною (має мати варіативну частину). Так, психологи НГУ у наданні психологічної допомоги використовують той інструментарій, яким максимально вільно володіють, для цього: використовують лише методи візуальної діагностики і

## Питання психології

психотерапевтичну бесіду (їм не потрібні будь-які матеріальні засоби); деякі працюють з кольорами (олівці, крейда, кольорові картки), хтось – з асоціативними метафоричними картами (колоди карт); знімають напруження експандером, пластиліном, тістом; інші вірять у силу дихання (на рахунок, за схемою, з використанням свічки, паперового пакету

тощо) та технік NLP, методик дисоціації тощо. Психолог має бути впевнений у своєму інструментарії і демонструвати цю впевненість військовослужбовцям, яким надає допомогу. Поки в Національній гвардії України працюють психологи, які здобувають професійну психологічну освіту в різних ВНЗ, доки буде потреба у варіативній частині сумки психолога.

## Список використаних джерел

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих [Текст] / Е. К. Агеенкова // Военно-психологический вестник. / Под ред. А.Н. Гура. – Минск: «ЦДО ВС РБ», 2008. – № 1. – С. 13-59.
2. Аграшенков А. Психология на каждый день [Текст] / А. Аграшенков. – М., 1997. – 26 с.
3. Александровский Ю.А. Медико-психологическая помощь во время и после стихийных бедствий и катастроф [Текст] / Ю. А. Александровский, Г.М. Румянцева, Б.П. Шукин // Военно-медицинский журнал, 1990. – № 8. – С. 73-76.
4. Александровский Ю.А. Психические расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах [Текст] : метод. реком. / Ю.А. Александровский, Б.П. Шукин, Г.Г. Незнамов и др. – М.: «Наука», 1990. – 46 с.
5. Боро М.П. Кризисная поддержка при чрезвычайных ситуациях [Текст] / М.П. Боро, С.Я. Боро // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : V міжнар. наук.-практ. конф. 28-29.05.2009 р. : тези доп. / Донецьк. юрид. ін-т ЛДУВС. – Донецьк, 2009. – 265-269 с.
6. Гуменюк Л.Й. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст] : навч. посіб. / Л.Й. Гуменюк, І.В. Сулятицький. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.
7. Екстремальна психологія [Текст] : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.
8. Кризова психологія [Текст] : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ; «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
9. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с.
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: Видавництво «Логос». – 2014. – 207 с.
11. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах [Текст] : методичні рекомендації / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова, О.С. Колесніченко, І.І. Приходько. – Х. : НА НГУ, 2015. – 69 с.
12. Ваврисюк Ю.Б. Засоби та методи психофізіологічної корекції впливу психотравмуючих факторів при надзвичайних обставинах з використанням вмісту «Валізи психолога» [Текст] / Ю.Б. Ваврисюк // Формування корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки: наук.-практ. конф. з міжнар. участю: тези доп. (м. Харків, 10.11.2011 р.). – Х. : АВВ МВС України, 2011. – С. 70-73.
13. Христенко В.Є. З досвіду надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок вибуху на шахті ім. Засядько у м. Донецьк [Текст] / В.Є. Христенко // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : IV міжнар. наук.-практ. конф. 22-23.05.2008 р. : тези доп. / ДЮІ ЛДУВС. – Донецьк, 2008. – С. 262-265.
14. Черепанова Е.М. Психологический стресс [Текст] / Е.М. Черепанова. – М.: «Наука», 1996. – 94 с.

## References

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих [Текст] / Е. К. Агеенкова // Военно-психологический вестник. / Под ред. А.Н. Гура. – Минск: «ЦДО ВС РБ», 2008. – № 1. – С. 13-59.
2. Аграшенков А. Психология на каждый день [Текст] / А. Аграшенков. – М., 1997. – 26 с.
3. Александровский Ю.А. Медико-психологическая помощь во время и после стихийных бедствий и катастроф [Текст] / Ю. А. Александровский, Г.М. Румянцева, Б.П. Шукин // Военно-медицинский журнал, 1990. – № 8. – С. 73-76.
4. Александровский Ю.А. Психические расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах [Текст] : метод. реком. / Ю.А. Александровский, Б.П. Шукин, Г.Г. Незнамов и др. – М.: «Наука», 1990. – 46 с.
5. Боро М.П. Кризисная поддержка при чрезвычайных ситуациях [Текст] / М.П. Боро, С.Я. Боро // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : V міжнар. наук.-практ. конф. 28-29.05.2009 р. : тези доп. / Донецьк. юрид. ін-т ЛДУВС. – Донецьк, 2009. – 265-269 с.

6. Гуменюк Л.Й. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст] : навч. посіб. / Л.Й. Гуменюк, І.В. Сулятицький. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.
7. Екстремальна психологія [Текст] : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.
8. Кризова психологія [Текст] : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ; «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
9. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с.
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: Видавництво «Логос». – 2014. – 207 с.
11. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах [Текст] : методичні рекомендації / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова, О.С. Колесніченко, І.І. Приходько. – Х. : НА НГУ, 2015. – 69 с.
12. Ваврисюк Ю.Б. Засоби та методи психофізіологічної корекції впливу психотравмуючих факторів при надзвичайних обставинах з використанням вмісту «Валізи психолога» [Текст] / Ю.Б. Ваврисюк // Формування корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки: наук.-практ. конф. з міжнар. участю: тези доп. (м. Харків, 10.11.2011 р.). – Х. : АБВ МВС України, 2011. – С. 70-73.
13. Христенко В.С. З досвіду надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок вибуху на шахті ім. Засядько у м. Донецьк [Текст] / В.С. Христенко // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : IV міжнар. наук.-практ. конф. 22-23.05.2008 р. : тези доп. / ДЮІ ЛДУВС. – Донецьк, 2008. – С. 262-265.
14. Черепанова Е.М. Психологический стресс [Текст] / Е.М. Черепанова. – М.: «Наука», 1996. – 94 с.

*Kolesnichenko O. S., candidate of psychological sciences  
Matcegora E. V., candidate of psychological sciences,  
Prikhodko I. I., doctor of psychological sciences  
Yurieva N. V., candidate of psychological sciences*

#### **MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT MILITARY DURING THE EXECUTION OF SERVICE AND COMBAT MISSIONS IN EXTREME CONDITIONS**

*The article presents the results of a poll of psychologists officers of National Guard of Ukraine regarding psychologist bags. Determined that at the departure of the officer-psychologist as a part of mobile group in the bag they need those things which are designed to satisfy own basic requirements (and ensuring some conveniences in field conditions), and the requirements of personnel who has asked for the help. In the article the two points are important for picking in psychologist bag:*

*The first point psychologists do not have to worry about basic in places of temporary dislocation. Also they shouldn't worry about satisfaction of basic requirements of the servicemen who asked for help (water, food, warmth, religious needs, needs for medicines). Psychologists prefer to work with a blank methods or techniques using paper, pens, pencils in terms of places of temporary dislocation. They can afford to work with methodical literature.*

*When they consist in mobile groups equipment bags it's basic needs (and provide some comfort in the field conditions) and soldiers, who called for help. In these circumstances "armchair techniques" are useless To provide psychological first aid using universal vehicles - warm and "isolation from danger" (blanket, tea), sweets, sedatives, cigarettes, expander, brandy. "Guidelines" in these circumstances are taken over for complacency. When they work in checkpoints they haven't opportunity to read "Methodological recommendations."*

*The least desired in all versions of the psychologist "field" work outside the unit were aromatherapy and lemon (in places of temporary dislocation, not least because of the lack of experience with special scents and food to combat stress).*

*Second point like a part of a complete set of things that used to provide specific psychological care, the bag must be variable (include variable part). Found that psychologists use to provide psychological support tools that what most fluent - someone using only visual diagnostic methods and therapeutic conversation; someone working with colors (pencils, crayons, colored cards), someone - with associative cards (deck of cards); someone relieves stress expander, clay, dough; Others believe in the power of breathing techniques and NLP, dissociation techniques, etc.*

*The results in the article can be used in the management of the emergency psychological care.*

*Keywords: psychologist bag, National Guard of Ukraine, psychologists officers, basic needs, anti-terrorist operation, psychological training, psychological assistance and support.*