

**Анна МОЛОДЕЦЬКА**  
курсант 2 курсу ННППФППП  
**Інна ШИНКАРЕНКО**  
доцент кафедри гуманітарних  
дисциплін та психології  
поліцейської діяльності,  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук,  
доцент

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У спокійний, певною мірою стабільний період часу, професійна діяльність поліцейських була визнана однією зі складних, небезпечних та екстремальних професій, що супроводжується значними психологічними та фізичними навантаженнями.

Умови воєнного конфлікту створили для них нові виклики та розширили повноваження, такі як евакуація населення, служба на блокпостах, розшук диверсантів та інші завдання [1, с.161].

Це призвело до збільшення відповідальності поліції за захист здоров'я, честі, гідності та власності громадян, що вимагає від них додаткових ресурсів та вміння ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Однією з ключових задач тепер є збереження психічного здоров'я поліцейських та розвиток їх здатності ефективно протистояти стресовим чинникам та іншим професійним ризикам в умовах війни.

Умови тривалої травматизації під час війни призводять до руйнування психічного здоров'я у багатьох людей, особливо серйозно впливаючи на учасників бойових дій. Стрес в умовах війни має хронічний та колективний характер, формуючись під впливом травматичних факторів, таких як руйнування житла, обстріли, вибухи, примусові переміщення, втрата зв'язку з близькими тощо. Це порушує фізіологічні та базові потреби людини, включаючи сон, харчування, водопостачання та відпочинок, а також потребу в безпеці, стабільності, комфорті та передбачуваності, що призводить до безперервного впливу на їхнє життя.

Основною метою психологічної підтримки поліцейських під час воєнного конфлікту є досягнення оптимального стану їхнього психічного здоров'я та розвиток психологічної стійкості до стресових впливів [3, с.11]. Пропонується спрямовувати підтримку за кількома напрямками:

1. Відновлення відчуття безперервності життя, що включає інтеграцію досвіду подолання травми в історію життя потерпілого. Такий підхід дозволяє подолати відчуття розірваності життя на «до травматичної події» та «після

травматичної події».

2. Протидія негативному інформаційно-психологічному впливу та формування інформаційної гігієни, сприяючи розвитку критичного мислення та аналітичних навичок серед працівників поліції.

3. Надання кризової психологічної допомоги для тих, хто опинився в екстремальних та психотравмуючих ситуаціях, а також мотиваційне консультування для підтримки психічного здоров'я.

4. Тренінги з активізації особистісних ресурсів та робота над самомотивацією для подолання труднощів у виконанні службових обов'язків.

5. Профілактика емоційного вигорання через усвідомлення та управління стресовими ситуаціями на робочому місці.

6. Взаємодія з сім'ями поліцейських, включаючи психологічне консультування та підтримку для членів їхніх родин.

Виконання поліцейськими завдань з охорони правопорядку передбачає кілька важливих передумов [2, с.8]. Серед них – ефективний відбір кадрів, успішна професійно-психологічна підготовка, орієнтована на формування професійної спрямованості особистості, розвиток пізнавальної сфери, підвищення стресостійкості, розвиток адаптаційного потенціалу та навичок соціальної взаємодії.

Для успішної діяльності також необхідні ефективні заходи з психологічної підтримки та реабілітації. Вивчення впливу воєнних дій на особистість поліцейського є важливою темою для обговорення, оскільки воно має вирішальне значення для збереження людського потенціалу професійної діяльності Національної поліції України. Це є ключовою передумовою існування правової держави та захисту прав і свобод громадян.

Зазначена проблема вимагає всебічного подальшого вивчення та аналізу з метою зменшення негативних впливів, що можуть виникнути внаслідок травматичного досвіду війни. Розгляд цього аспекту також сприятиме визначенню ефективних шляхів інтеграції особистісних особливостей поліцейського у майбутню професійну діяльність.

#### Список використаних джерел

1. Доценко В. В. Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. Проблеми сучасної поліцейстики : тези доп. Наук.-практ. Конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.) / МВС України, Хар-ків. Нац. Ун-т внут. Справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160-164.

2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

3. Чабан О.С. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти й не потрапити в «день бабака»? *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»* № 5-6 (522-523), 2022 р. С. 10-11.