

За таких умов людина є найвищою соціальною цінністю, вирізняється особливою красою та людяністю, незламністю Духу, високим творчим потенціалом. Самовираження, взаємодопомога, патріотизм, повага до старших та ближнього, готовність прийти на допомогу, належне громадянське виховання, всесторонній розвиток особистості, наснага до праці, здоровий спосіб життя, високі морально-етичні та компетентнісні якості є пріоритетами сьогодення та майбутнього.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Дика Н., Глазова О. Формування аксіологічного простору особистості в процесі навчання української мови. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2021. Вип. 2. С. 48-54. С. 51
2. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Київ: Знання, 2008. 568 с.
3. Нова українська школа: поради для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. Київ: Плеяди, 2017. 206 с. URL: [NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf](#) (дата звернення: 29.01.2023).



### **МАКАРОВА ОЛЕНА ПАВЛІВНА,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3*

*Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ**

Український народ, який протистоїть військовій агресії в своїй країні, є незрівнянними героями у цій боротьбі. Громадяни України разом військовими та поліцейськими стояли на передовій боротьби, ризикуючи своїм здоров'ям, своїм життям, своїми сім'ями та своїм майбутнім. Військова агресія призводить до величезного стресу та тривожних станів кожної особистості. Але у запропонованому матеріалі ми хочемо запропонувати провести аналіз емоційних станів працівників поліції під час військової агресії в Україні.

Працівники поліції не лише мусили продовжити виконувати свої обов'язки але й захищали країну від російської агресії. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну поліцейські стикаються із загрозами їхньому життю та життю рідних і близьких людей. Перебуваючи в постійному стресі, у поліцейських можуть виникнути психологічні проблеми, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Попри надмірний стрес і тривогу, багато поліцейських відчувають велику відповідальність і гордість, за свою професійну діяльність. Вони відчували, що їхнє завдання – це захистити свою

країну та свій народ. Це почуття є могутнім катализатором, який допомає їм впоратися із труднощами та викликами, що постали на їхньому шляху.

Проте, довготривала військова агресія може призвести до емоційного вигорання. Воно може виникнути в результаті хронічного стресу, перевантаження та надмірної відповідальності. Емоційне вигорання може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я працівників поліції, що в свою чергу може вплинути на їхню продуктивність та ефективність. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні - це суміш різноманітних емоцій та відчуттів, які можуть сягати від гордості та відповідальності до стресу, тривоги та емоційного вигорання.

Справляння зі стресом та подолання його наслідків є одним з ключових чинників для забезпечення ефективності діяльності поліцейських у військових умовах. Стратегії можуть включати в себе різноманітні психологічні техніки: когнітивно-поведінкова терапія, техніки розслаблення, медитацію, а також регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування.

Важливо врахувати, що військова агресія впливає не лише на поліцейських, але і на їхні сім'ї. Стрес, з яким стикаються поліцейські, може мати наслідки для їхніх близьких, що може включати тривогу, страх та нестабільність. Це, у свою чергу, може збільшувати навантаження на особистість поліцейського, оскільки вони переживають за своїх рідних та близьких.

Суспільна підтримка відіграє важливу роль в підтримці емоційного здоров'я працівників поліції. Виявлення вдячності, визнання їхніх зусиль при виконанні службових обов'язків, підтримка в моменти труднощів – це ті дії, які можуть допомогти поліцейським відчувати себе цінними, відчуті, що їхні дії мають значення.

Важливим концептуальним кроком для розуміння емоційного стану поліцейських під час військової агресії є концепція психологічної резиліентності. Резиліентність – це спроможність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, травматичних подій або агресивних умов життя [4]. Вона включає в себе гнучкість, витривалість та стійкість до негативних наслідків стресу. Резиліентність може бути підвищена через різні методи, включаючи психотерапію, підтримку соціальної мережі, практику самопомоги та розвиток позитивного мислення. Ці техніки можуть допомогти поліцейським краще справлятися з військовими стресами та викликами.

Психологічна травма, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), є іншим ключовим аспектом, який варто враховувати. ПТСР може розвинутися після переживання або жажливих подій, включаючи військові конфлікти. Він може призвести до серйозних наслідків, таких як нічні кошмари, флешбеки, постійну готовність до бою, постійні негативні зміни в мисленні та настрої тощо. Відповідні інтервенції та лікування, такі як когнітивно-поведінкова терапія,

медикаментозне лікування та ін., можуть бути корисними для поліцейських, які стикаються з ПТСР або іншими психологічними наслідками військової агресії [2].

При зверненні до концептуальної моделі військової психології, виділяють декілька ключових факторів, які впливають на емоційний стан поліцейських під час військової агресії. Оперативне навантаження: частота, тривалість та інтенсивність бойових дій мають прямий вплив на емоційний стан. Зростання оперативного навантаження може призвести до підвищення рівня стресу та ризику виникнення ПТСР. Соціальна підтримка: Соціальні мережі - це важливий буфер стресу. Вони можуть надавати емоційну підтримку, підтвердження, допомогу та ресурси, необхідні для справляння з викликами війни. Розвиток військових навичок: Навчання та розвиток військових навичок може покращити підготовку поліцейських до війни, зменшити страх та тривогу, а також підвищити їх впевненість у власних силах. Індивідуальні риси характеру: Індивідуальні риси особистості, такі як рівень резиліентності, багатогранність, оптимізм, можуть впливати на спосіб, яким поліцейські реагують на стрес та травматичні події [3].

Враховуючи ці фактори, можна висунути пропозиції щодо психологічних інтервенцій та підтримки для поліцейських, які стикаються з виконанням посадових обов'язків під час військової агресії. Корисним є навчити поліцейських технікам стрес-менеджменту, надати їм доступ до психологічної допомоги та ресурсів для самодопомоги, а також підтримати розвиток військових навичок та психологічної резиліентності.

Професійна підготовка та освіта мають особливу значимість для поліцейських, особливо в умовах військової агресії. Правильна професійна підготовка та достатній рівень знань можуть значно знизити вплив стресових факторів, збільшити впевненість у своїх діях та сприяти ефективному виконанню обов'язків. У цьому контексті важливим є розвиток не лише тактико-військових навичок, але і психологічних знань та навичок, що допоможуть краще справлятися з емоційним навантаженням, розуміти свої відчуття та реакції, а також надавати психологічну підтримку своїм колегам.

Психологічної підтримки від спеціалістів, колег, керівників, сім'ї та спільноти може мати значний вплив на емоційний стан поліцейських під час військової агресії.

Психологічна підтримка може включати когнітивно-поведінкову терапію, підтримку в процесі відновлення після травми, групову терапію, професійне консультування та інші форми допомоги. Самодопомога включає в себе стратегії та техніки, які поліцейські можуть використовувати для управління стресом та підтримки свого фізичного та емоційного здоров'я. Це може включати фізичну активність, медитацію, дихальні вправи, збалансоване харчування, достатній сон та соціальні активності. Усі ці фактори взаємодіють між собою та впливають на емоційний стан поліцейських під час військової агресії. Подальше дослідження

цих взаємодій можуть значно покращити якість життя та професійну ефективність поліцейських у таких умовах.

Під час військової агресії емоційний стан поліцейських відіграє важливу роль у їхній здатності ефективно виконувати свої обов'язки. Емоційний стан може бути значно порушений внаслідок високого рівня стресу, постійного ризику та потенційної психологічної травми. Розуміння ключових факторів, що впливають на емоційний стан поліцейських у таких умовах, важливо для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання.

Отже, професійна підготовка та освіта, психологічна підтримка та самопомога є критичними елементами, які можуть підвищити резиліентність поліцейських до стресу та психологічної травми, а також підтримати їхню емоційну стабільність та професійну ефективність.

На сьогоднішній день, завданням для практичних психологів є забезпечити працівників поліції найкращими ресурсами та підтримкою, які працюють у складних та потенційно травматичних умовах військової агресії. Це не лише допоможе поліцейським краще справлятися з викликами, але і підвищить загальну ефективність правоохоронної системи та забезпечить безпеку громадян.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Александров Д.О. Становлення особистості працівника органів внутрішніх справ: монографія. Київ: Вадекс. 2014. 307 с.
2. Барко В. І., Бойко О. В., Литвиненко Е. С. Інформаційний poradnik з питань формування прихильності до здорового способу життя і безпечної поведінки серед військовослужбовців та працівників правоохоронних органів: практ. посіб. Київ: К.І.С.. 2008. 142 с.
3. Барко В. І., Клименко І. В., Криволапчук В. О. Профілактика адиктивної поведінки у працівників ОВС України: навч. посіб. Київ, 2009. 52 с.
4. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності: монографія. Чернівці: Наші книги. 2013. 415 с.
5. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. 2006. 395 с
6. Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України : Закон України від 28 лип. 2004 р. Відомості Верховної Ради України 2004 № 842.
7. Постанова Кабінету міністрів України від 28 жовтня 2015 р. № 877 Про затвердження Положення про Національну поліцію України.
8. Про Національну поліцію: закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41. ст. 37

