

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

*Збірник матеріалів
X Всеукраїнської
науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

24 жовтня 2025 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до друку
та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС
Вченою радою навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ
(протокол від 13 жовтня 2025 року № 3)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,
директор навчально-наукового
інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

П 86 **Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та**
поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів X Всеукраїнської
науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025. 856 с.

Вміщено тези доповідей та повідомлень матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації», що відбулася 24 жовтня 2025 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості, а також задіяння й реалізації інноваційних методів та технологій щодо його збереження в кризових умовах сьогодення.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Psychology of the personality of a specialist in conditions of martial law and post-war rehabilitation», which will be held on October 24, 2025 at the Lviv State University of Internal Affairs.

The publications of Ukrainian scholars and young scientists reveal the current problems of the mental health of today's personality, as well as the use and implementation of innovative methods and technologies for its preservation in a crisis society.

Published in the author's editorial office.

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025

Дробишевська В. В., Лебединський Е. Б. ПОХОНДРІЯ ЯК РИЗИК-ФАКТОР СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	241
Дубова Г. М. САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК КЛЮЧ ДО АДАПТАЦІЇ: ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПЕРЕЖИВАННЯМИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	246
Дудар О. В. НАДІЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ.....	249
Дьорова О. М. ФОРМУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ.....	252
Дягілева О. М., Підчасов Є. В. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.....	256
Євдокімова О. О. ДЕМОРАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЧАСІВ ВІЙНИ.....	259
Євпак С. В. РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗА-САПЕРА ДСНС УКРАЇНИ.....	264
Єнакієва Т. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВИЗВОЛЕНИХ З ПОЛОНУ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТОРТУР ЧИ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ.....	268
Заверуха О. Я., Івахів М. А. КАНІС-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ У ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	271
Загоровська М. В., Підчасов Є. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І ПІДТРИМКА УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	275

С. В. Євпак,
старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил
(Національний університет цивільного
захисту України)

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗА-САПЕРА ДСНС УКРАЇНИ

Сучасні дослідження у сфері психології праці дедалі більше акцентують увагу на проблемі саморегуляції особистості в умовах стресу та небезпеки, що пов'язані з виконанням діяльності. Особливої актуальності ця проблема набуває у сфері професій екстремального профілю, серед яких професія водолаза-сапера ДСНС України посідає особливе місце. Робота з вибухонебезпечними предметами, робота під водою та очищення акваторій після воєнних дій вимагають від фахівців цієї професії не лише високого рівня професійної компетентності, а й виняткових професійно-психологічних якостей, де провідну роль відіграє така якість, як саморегуляція.

Для подальшого розгляду саморегуляції, як професійно-важливої якості, варто навести визначення поняття з метою конкретизації самого конструкту: «Саморегуляція психічна – один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-значеннєвих аспектів. Саморегуляція становить собою замкнутий контур регулювання та інформаційний процес, носіями якого виступають різні психічні форми відображення дійсності. Залежно від виду діяльності й умов її здійснення вона може реалізовуватися різними психічними засобами – почуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями та ін.» [6, с. 447–448].

Тобто саморегуляція є конструктом, який реалізується за допомогою інших психічних функцій, таких як воля, увага, емоційна сфера особистості, когнітивні здібності [5]. Варто зазначити, що кожна з перелічених функцій, яка формує

саморегуляцію, є тією індивідуально-психологічною особливістю, яка включена до переліку професійно-психологічних якостей водолаза-сапера ДСНС України.

Значне місце в контексті конструкту саморегуляції займає воля. У психологічному розумінні воля виступає як здатність людини свідомо мобілізувати власні ресурси, долати внутрішні та зовнішні перешкоди, утримувати мотивацію та цілеспрямованість у стресових умовах. У випадку діяльності водолазів-саперів ДСНС України воля не зводиться лише до рішучості чи сміливості, а проявляється як здатність залишатися зібраним і стійким навіть у ситуації безпосередньої загрози життю. Тоді як вольова регуляція – це процес керування своєю поведінкою та діяльністю за допомогою вольових процесів. Виконуючи діяльність в екстремальних умовах, відзначається різке зростання емоційної напруги, активація самозбережувальної поведінки, що може призвести до імпульсивних або хаотичних дій [4]. У цей момент саме саморегуляція дозволяє стримувати ці імпульси, підтримуючи раціональність і послідовність поведінки та продовжувати виконання діяльності.

Воля у дослідженнях найчастіше розглядається як процес та/або здатність людини здійснювати різні функції регуляції свого стану, тому в наукових працях можна зустріти ототожнення понять вольової регуляції та саморегуляції.

Слід зауважити, що особливого значення у професійній діяльності піротехніків набуває і самоконтроль, який можна розглядати і як компонент загальної системи саморегуляції, і як окремий об'єкт вольових зусиль у стресових ситуаціях [3]. Самоконтроль проявляється у здатності контролювати власні емоції, думки та дії відповідно до професійних завдань і вимог безпеки. У нормальних умовах він функціонує як усталений механізм, однак в екстремальних ситуаціях може пригнічуватися під впливом страху, перевтоми чи сенсорного перевантаження [2]. У таких випадках саме воля стає тим фактором, який дозволяє людині знову активізувати й підтримати самоконтроль, перетворюючи його на усвідомлений та керований процес. Важливо зазначити, що вольові ресурси є обмеженими та потребують значних енергетичних витрат нервової системи. Результати досліджень показують, що після виконання завдань, які вимагають від фахівця значних вольових зусиль, працівники мають схильність до зниження продуктивності

у подальших завданнях, де потрібно управляти своєю емоційно-вольовою сферою. Це підкріплює ідею про те, що вольові ресурси є обмеженими та вимагають відновлення.

У діяльності водолазів-саперів ДСНС України ця проблема є актуальною, адже робота під водою може бути довготривалою із додатковим навантаженням у вигляді спеціального пошукового обладнання, через що виникає потреба в постійній пильності, концентрації уваги та точності виконанні дій. У даному випадку вольова регуляція виконує функцію додаткового джерела енергії, яке дозволяє залучати ресурси для підтримання оптимального рівня самоконтролю навіть у ситуаціях впливу втоми [1, с. 10].

Повертаючись до питання саморегуляції, визначено, що вона є невід'ємним елементом успішної професійної діяльності у вигляді оволодіння своєю емоційно-вольовою сферою. З іншого боку, у стресових умовах її підтримання може стати об'єктом вольових зусиль: водолаз-сапер ДСНС України мусять свідомо докладати зусиль, аби утримувати спокій, раціональність і точність, навіть коли його нервова система перебуває на межі перенапруження. У цьому виявляється своєрідний парадокс: саморегуляція у критичних ситуаціях потребує додаткових вольових процесів. У контексті діяльності водолазів-саперів ДСНС України надійність виконання завдань визначається не лише рівнем їхніх професійних знань і технічних навичок, а й здатністю керувати власними станами. Емоційне напруження, інформаційне перевантаження, фізична втома – все це фактори, що можуть призвести до зниження можливостей саморегуляції. Тому професійна підготовка водолазів-саперів ДСНС України має включати не лише технічні й тактичні навчання, а й систематичний розвиток емоційно-вольової сфери та саморегуляції. До таких належать рішучість, витримка, здатність долати тривогу, уміння діяти у стані невизначеності.

У свою чергу, розвиток компонентів вольової сфери можливий завдяки спеціально організованим психологічним тренінгам, що включають моделювання стресових ситуацій, вправи на управління емоціями, розвиток концентрації уваги, фокусування зусиль на виконанні певних завдань. В цьому ключі через підтримку та покращення тих психічних функцій, які відповідають за саморегуляцію відбувається і її розвиток та підтримка високого рівня.

У сучасних умовах, коли водолази-сапери ДСНС України працюють зі значними масштабами мінного забруднення акваторій, їхня психологічна стійкість та саморегуляція набувають ще більшого значення. Психологічна підтримка водолазів-саперів ДСНС України, розвиток здатності до вольових зусиль та покращення саморегуляції є важливим напрямом діяльності психологів ДСНС України.

Таким чином, можна стверджувати, що саморегуляція є важливою складовою професійної діяльності водолаза-сапера. У звичайних ситуаціях вона дозволяє сконцентрувати сили на певній діяльності, але в екстремальних умовах сама стає об'єктом вольових зусиль. Водночас воля дозволяє людині долати межі власних ресурсів, підтримувати стабільність поведінки навіть у критичних умовах, забезпечуючи ефективність діяльності. Розвиток цих якостей у процесі професійної підготовки, створення програм психологічної підтримки та впровадження спеціалізованих тренінгів мають стати ключовим завданням системи підготовки фахівців такого рівня.

Список використаних джерел

1. Гулай А. Психологічні особливості формування волі фахівців силових структур : Кваліфікаційна робота. Львів, 2025. 73 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8835/1/Гулай.pdf> (дата звернення: 19.09.2025).
2. Пендюра А. М., Євпак С. В. Роль самоконтролю у збереженні психоемоційної стійкості піротехніків ДСНС України: теоретичний аспект. *Підсумкова науково-практична конференція слухачів, курсантів і студентів* (м. Харків, 24 квітня 2025 року) : тези. Харків : Вид-во НАНГУ, 2025. С. 523–525.
3. Сірко Р., Коваль М. Термінологічний аналіз понять «професійна придатність», «професійна надійність», «професійна готовність». *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 23 квітня 2025 р.). Львів, 2025. С. 275–277.
4. Скларова Г., Сурніна, Є. Готовність до ризику як чинник професійної реалізації працівників ризиконебезпечних професій. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2. (78). 2025. С. 512–519. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-512-519>
5. Шамлян К.М. воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024 № 64. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3>
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с. URL : <https://archive.org/details/psycholoh2007/page/448/mode/2up> (дата звернення 19.09.2025).

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

Збірник матеріалів
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)

м. Львів, 24 жовтня 2025 року

Укладач
В. С. Бліхар

Макетування *Галина Шушняк*
Друк *Назар Ганущак*

Підписано до друку 17.10.2025.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 49,76.
Тираж 10 прим. Зам № 75-25.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.