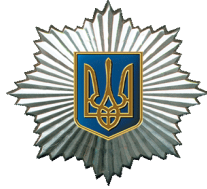


**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут прав та психології
Кафедра психології**



**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Київ, 23 грудня 2025 року)**



Київ 2025

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут прав та психології
Кафедра психології

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Київ, 23 грудня 2025 року)

Київ 2025

Редакційна колегія:

Мозоль С. А., проректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Полудьонна Н. С., завідувач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, кандидат психологічних наук, доцент;

Прокопенко О. А., доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, доктор філософії в галузі психології;

Христюк О. С., старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, магістр психології;

Дозорець М. В., викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, магістр психології

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 23 грудня 2025 року (протокол № 11)

Матеріали подано в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст

М508 **Ментальне** здоров'я особистості в парадигмі воєнного стану
[Текст] : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 23 груд. 2025 р.) /
[редкол.: С. А. Мозоль, Н. С. Полудьонна, О. А. Прокопенко та ін.]. –
Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. – 380 с.

Нежинська О. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ	206
Овчаренко Л. ЕКОНОМІЧНІ НАСЛІДКИ ПОГІРШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	210
Олійник М. ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	213
Оноприйчук О. ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	215
Остролуцька Л. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ РОДИН	219
Павленок К. АВТОНОМНІСТЬ ВИКЛАДАЧА В ОРГАНІЗАЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ЗВО: БАЛАНС МІЖ СВОБОДОЮ І ПІДЗВІТНІСТЮ	222
Палатна В. КАТАСТРОФІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	226
Пампура І., Бойко-Бузиль Ю. САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ	229
Пендюра А., Євпак С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ В ПІРОТЕХНІКІВ ДСНС УКРАЇНИ ЯК АДАПТИВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ	232
Платонов В. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ФАХІВЦІВ З РОЗМІНУВАННЯ (РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТАЖНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ).....	236
Полудьонна Н., Філіпенко А. ПОСТТРАВМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ	239
Пономаренко Я. ПСИХОДІАГНОСТИКА МОРАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ ЯК ІНДИКАТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	244

Опора на власні психологічні ресурси дає змогу працівнику поліції гнучко й своєчасно переходити зі стану базової морально-психологічної готовності до режимів підвищеної чи повної (зокрема бойової) готовності. Такі режими потребують мобілізації максимального потенціалу когнітивних, емоційних та вольових систем, а сформована ресурсність забезпечує їх узгоджене й ефективне функціонування навіть у високостресових чи екстремальних умовах.

Отже, професійно-особистісне самовдосконалення працівника поліції виступає важливим механізмом формування та зміцнення психологічної ресурсності. Самовдосконалення охоплює свідомий розвиток професійних компетентностей, удосконалення навичок саморегуляції, підвищення рівня критичності мислення, рефлексивності та самосвідомості. Воно сприяє гармонійному розвитку ключових компонентів ресурсності – когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових та соціальних ресурсів, – що підвищує здатність працівника адаптуватися до оперативно-службових викликів, зберігати професійну надійність та ефективність у стресогенних ситуаціях. Таким чином, самовдосконалення стає базовою умовою забезпечення стійкого функціонування, психологічного благополуччя та високої професійної ефективності поліцейського.

Андріана Пендюра,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України;
Сніжсана Євпак,
старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил,
Національного університету цивільного захисту України,
майор служби цивільного захисту

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ В ПІРОТЕХНІКІВ ДСНС УКРАЇНИ ЯК АДАПТИВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

У зв'язку з активними бойовими діями на території України значною мірою посилилось навантаження на працівників ДСНС України, особливо на фахівців піротехнічних підрозділів, які щоденно працюють з вилученням та знешкодженням вибухонебезпечних предметів (далі – ВНП). Фахівці-піротехніки працюють в умовах постійного ризику для життя, через що переживають значне фізичне перевантаження, повинні дотримуватись відповідальності за своє життя та інших фахівців підрозділу. Додатковими факторами ризику є виконання робіт з розмінування в умовах воєнних дій та зонах, які наближені до лінії фронту, що є негативним чинником, який впливає на виникнення ситуативної тривоги [2].

Часте відчуття тривоги, що може переживати піротехнік в умовах виконання діяльності характеризується почуттям психічної напруги, задухи, фізичної втоми, паніки. Подекуди, навіть сон не дозволяє позбутися цих відчуттів і призводить до того, що фахівцю-піротехніку важко зосередитись та тримати значну увагу. Через що у фахівців-піротехніків можуть проявлятися негативні думки про те, що вони не впораються із завданням та відчуття сорому перед колегами.

Прояв тривоги у піротехніків ДСНС України умовно можна розділити на три стадії:

Перша стадія – це стадія прояву тривоги, коли особа відчуває значний стрес та страх, що викликає фізіологічні прояви, такі як тахікардія, незначний тремор рук та ніг.

Друга стадія – це опір, у цей момент особа або успішно пристосовується до стресових умов, залучаючи психологічні ресурси, або ж, навпаки, не справляється і втрачає контроль над подіями, що може призвести до негативних проявів у вигляді неуважності під час виконання завдання, низької концентрації уваги, панічних проявів.

Третя стадія – це виснаження, яке виникає після тривалого впливу небезпечних умов і постійної напруги та веде до зниження ефективності роботи та професійного виснаження, що буде проявлятися в нехтуванні правил безпеки та ін.

Окрім факторів прямої небезпеки в діяльності піротехніків ДСНС України, у наукових працях В. Платонова визначено низку додаткових стрес-чинників, що негативно відображаються на загальному стані фахівця-піротехніка, а саме:

1. Необхідність миттєвого та точного прийняття рішень. В умовах критичної небезпеки від піротехніків вимагається швидка реакція та вибір оптимального рішення. Психологічний тиск та напруга, яка посилюється з усвідомленням того, що навіть незначний прорахунок або певна неточність може мати значні й незворотні наслідки для фахівців.

2. Діяльність в умовах інформаційної невизначеності та дефіциті інформації. Піротехніки часто працюють в умовах відсутності інформації про реальну ситуацію, коли бракує інформації про розташування, кількість або тип ВВП.

3. Збереження значної відповідальності при виконанні робіт з розмінування впливає на точність та правильність виконання дій.

4. Значні фізичні навантаження. Діяльність піротехніків вимагає виконання складних маніпуляцій та виконання дій у важкому обладнанні в несприятливих умовах, часто на пересіченій місцевості. Це веде до значного фізичного виснаження, яке накопичується з часом та впливає на швидке настання втоми.

5. Перебування в постійному нервовому перенапруженні. Усвідомлення постійної наявності ризиків для життя негативно впливає на психологічний стан, що проявляється в постійному відчутті напруги.

6. Високий рівень саморегуляції. Для безпечної роботи з ВВП обов'язковою є найвища концентрація уваги та контроль емоцій. Необхідність стримувати ситуативні реакції тривоги та паніки, що створює додатковий, значний тиск на психіку фахівця.

7. Монотонний характер праці. Незважаючи на ризики, робота може включати тривалі, повторювані завдання, які вимагають максимальної зосередженості та уваги. Монотонність у поєднанні з постійною напругою призводить до швидкого настання втоми та виснаження.

8. Супутні загрози життю. Діяльність піротехніків ДСНС України часто відбувається в районах, де тривають бойові дії або під загрозою ворожих обстрілів. Крім того, існує ризик роботи в небезпечних техногенних зонах, що вимагає додаткової пильності, що виступає додатковим фактором ситуативної тривоги та втоми [3].

Прояви тривоги та кумулятивного стресу часто виходять за рамки описаних стадій, трансформуючись у низку супутніх проблем. Хронічна напруга та емоційна відстороненість, викликані необхідністю самоконтролю на роботі, призводять до прояву негативних психологічних станів. Тому для піротехніків притаманними проявами можуть бути дратівливість, замкнутість або пригнічення емоцій, що негативно впливає на комунікативну та поведінкову сфери.

Крім того, тривала активація симпатичної нервової системи через постійну тривогу та нервову напругу викликає психосоматичні розлади. Серед піротехніків частіше зустрічаються хронічні головні болі, артеріальна гіпертензія та інші соматичні захворювання, що виникли на тлі постійного стресу. Постійне перебування в умовах загрози призводить до формування гіперпильності (надмірної настороженості), яка зберігається і в безпечних умовах. Це ускладнює повноцінний відпочинок і може проявлятися недовірою до оточуючих, навіть до колег поза межами виконання службових завдань.

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги, як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності [1].

Середній рівень прояву тривоги у піротехніків подекуди є мобілізуючою складовою, яка забезпечує необхідний рівень напруги для ефективної та безпечної роботи. Такий оптимальний стан сприяє підвищенню фахівцем уважності та навичок передбачати потенційну загрозу, змушуючи піротехніка уважно сканувати робочу зону, помічаючи дрібні, але критично важливі деталі, які можуть вказувати на приховані ВВП. Це дозволяє покладатися не лише на техніку, а й активно використовувати свій досвід.

Крім того, легке, контрольоване почуття тривоги діє як внутрішній активатор, що підвищує концентрацію та зосередженість. Така максимальна увага життєво необхідна під час монотонних, але надзвичайно відповідальних завдань, де навіть найменша втрата уваги неприпустима. Хоча надмірна тривога дезорганізує поведінку, оптимальний рівень сприяє прискоренню реакції та прийняття рішень, посилюючи мотивацію до досягнення мети й пришвидшуючи обробку інформації. Це дає змогу оперативно оцінити ризики та обрати найкращий метод роботи, особливо в умовах обмеженого часу або браку інформації.

Таким чином, оптимальний рівень або «адаптивна» тривожність відіграє значну роль в стимуляції самоконтролю, спонукаючи піротехніків до емоційної стриманості та неухильного і суворого дотримання всіх правил безпеки, що є ключовим елементом професійної дисципліни. Зрештою, наявність такого рівня тривожності забезпечує ефективну адаптацію до робочого середовища: у професії, де постійна загроза є нормою, повна відсутність тривоги була б дезадаптивною, оскільки вказувала б на недооцінку ризиків або пригнічення емоцій. Отже, оптимальний рівень тривожності дозволяє адекватно оцінити ситуацію й мобілізує ресурси для безпечного виконання завдань та збереження життя.

Список використаних джерел

1. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p>
2. Платонов В.М. Концепція алгоритму психологічної підтримки фахівців-піротехніків ДСНС України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України: V Всеукр. науково-практ. конф., м. Харків, 31 трав. 2024 р.* Харків, 2024. С. 84-87.
3. Платонов В.М. Проблемні питання психологічного супроводу діяльності піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Актуальні питання роботи з персоналом у складових сектору безпеки та оборони: Збірник тез науково-практичної конференції (Україна, м. Харків, 27 лютого 2024 року)*. Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2024. С. 119-122.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Київ, 23 грудня 2025 року)

Відповідальний упорядник – *Оксана ХРИСТЮК*
Комп'ютерна верстка *Тетяни ВЛАСЮК*

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції Дк
№ 4155 від 13.09.2011.

Формат 60х84/16.

Папір офсетний. Обл.-вид. арк. 27,0. Ум. друк. арк. 25,11
