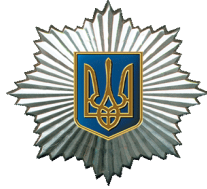


**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут прав та психології
Кафедра психології**



**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 відповідальність 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.

Грибова М., Христюк О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	86
Деніжна С., Сова М. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ СУПРОВІД ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ	88
Дробишевська В. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ГРОМАДЯНАМ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	92
Дульський О. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я АДВОКАТА В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	96
Євпак С. ВОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗІВ-САПЕРІВ ДСНС УКРАЇНИ	98
Єгорченкова Т., Вовк Н. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАПРЯМУ СЕЛФ-ПСИХОЛОГІЇ З ПОЖЕЖНИМИ-РЯТУВАЛЬНИКАМИ	101
Жогло В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	103
Жогло О. ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СКЛАДНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	106
Загоруйко Ю. ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ	109
Захожа І. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ З РАС ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	113
Зієдуллаєва К. РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ПОДОЛАННІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	116
Ічанська О. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВОЄННИХ УМОВАХ.....	119
Калашник А. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МЕХАНІЗМ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ.....	122

діяльності є необхідними умовами для забезпечення стабільної роботи правової системи та захисту прав громадян у кризовий період.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Mental health at work. Geneva, WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/>
3. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. P. 25338. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338>

Сніжана Євпак,

старший науковий співробітник

навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України

ВОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗІВ- САПЕРІВ ДСНС УКРАЇНИ

В умовах воєнного стану в Україні важливого значення набуває діяльність спеціалізованих підрозділів, які виконують діяльність з очищення територій від вибухонебезпечних предметів (далі – ВНП), окрім очищення земель важливим залишається очищення акваторій. Розмінування водних об'єктів є однією із стратегічних завдань в забезпеченні безпеки цивільного населення та відновлення діяльності водної інфраструктури. Основний масив роботи з розмінування водних ресурсів покладено на підрозділи підводного розмінування ДСНС України. Водолazi-сапери відповідають за розмінування акваторій, підводне обстеження інфраструктурних об'єктів (мости, порти, гідротехнічні споруди) – усе це поєднується з високим фізичним навантаженням й виконанням діяльності у воді (наявна обмежена видимість, підвищений тиск, обмежене кисневе забезпечення, змінене сприйняття простору) та наявне психологічне навантаження через небезпеку від ВНП. Саме тому важливим є не лише забезпечення функціонального фізичного стану і безпеки фахівців-водолазів, але й систематична увага до психоемоційного стану, стійкості до стресу, витримки, адаптації до водного середовища. В умовах воєнного стану, коли ризики зростають, ставлення до підготовки таких фахівців має бути комплексним: фізичне, технічне, психологічне.

Водне середовище для виконання робіт є нестандартним для людини, тому фахівці, які виконують підводні роботи повинні мати відмінний фізичний

стан, та відповідати медичним критеріям, які висуваються до фахівців, які працюють під водою, а в наступному дозволяє швидше адаптуватись до умов як на фізіологічному так і на психологічному рівнях до стресу, що викликаний середовищем. Для професійної діяльності водолаза-сапера цей стрес стає частиною повсякденної діяльності, оскільки робота під водою має характер частих повторювань завдань за призначенням та є тривалою. Водолаз-сапер має поєднувати високий рівень технічних навичок та умінь із стресостійкістю, самоконтролем та здатністю працювати в умовах невизначеності.

На фізіологічному рівні організм змушений пристосовуватися до умов підвищеного тиску, обмеженого кисневого забезпечення, температурних коливань; обмеженої видимості, характеристики ґрунтової поверхні під водою, висока течія ускладнюють орієнтацію; різні глибини, тривалість перебування під водою змінюють сприйняття простору. На психологічному рівні водолаз-сапер повинен залишатися максимально зосередженим, оскільки будь-яка помилка може призвести до непоправних наслідків. Перебування під водою створює специфічне поєднання фізичних і психологічних стресорів. Серед основних психогенних факторів, що можуть викликати або посилювати негативні емоційні стани під час і після занурення, можна виділити такі:

- почуття сенсорної ізоляції внаслідок сенсорної депривації: зниження зовнішніх подразників, що впливають на органи чуття, яка може спричинити відчуття тривоги або стиснення простору;

- постійний стан контролю і напруги: безперервне стеження за диханням, спорядженням, показниками глибини, тиску, підводними предметами підсилює стан когнітивного напруження, яке в свою чергу приводить до зниження концентрації уваги, ефективності та втоми;

- фактор невизначеності: обмежена видимість, зміни течії, підводні ґрунти, відмінності між задокументованими і реальними місцями знаходження ВВП через географічні, гідрологічні умови, які не відповідають інформації, яка надійшла до фахівця;

- ризик аварійної ситуації: можливість технічних несправностей, контакт з ВВП, ризик детонації й травм формують стан готовності, що впливає на рівень кортизолу, а в подальшому пришвидшує стан перевантаження психоемоційної сфери й втоми;

- тривалість і повторюваність виконаних операцій: виконання схожих, потенційно небезпечних завдань протягом тривалого часу поступово виснажують ресурси та можуть привести до професійного вигорання;

- когнітивне перевантаження: обробка надмірної кількості інформації, швидкі реакції на зміну ситуації, орієнтації в просторі, точний контроль витрати повітря, такі умови можуть підвищувати навантаження на пам'ять, увагу, оперативне мислення, що в умовах професійного вигорання можуть привести до помилок при виконання завдань за призначенням.

Вплив водного середовища та специфіка професійної діяльності водолазів-саперів може призводити до характерних психоемоційних змін, які можуть спостерігатися у фахівців водолазів, це зниження швидкості когнітивної обробки інформації, погіршення концентрації уваги, сповільнення

реакцій, зменшується здатність до об'єктивної оцінки ризику, підвищення втомлюваності, збільшення рівня стрес-гормонів, зростання ризику ситуативної тривоги через втрату орієнтації, порушення видимості.

В основному дослідження впливу підводного занурення на дайверів, водолазів проводили зарубіжні дослідники, наприклад ряд науковців провели дослідження впливу на когнітивні функції в професійних аквалангістів 20 хвилинного підводного занурення на 10 м глибину. Результати проведених досліджень показали зниження показників уваги, швидкості реакції, стійкості концентрації, також значно підвищився рівень кортизолу в слині після занурення [3]. У публікаціях науковців з Хорватії показано важливість врахування когнітивних та емоційних переживань з метою запобігання негативним психофізіологічним стресовим реакціям водолазів перед зануренням [2]. Результати досліджень свідчать про те, що водне середовище діє на водолаза-сапера як психофізіологічний стресор, який вимагає адаптації до специфічних умов. Саме тому, дослідження психоемоційних змін, які відбуваються під водою є актуальним при психологічній підготовці та відновленні водолазів-саперів [1].

Отже, на сьогодні практично відсутні комплексні дослідження проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності саме водолазів-саперів. В чинних нормативно-правових актах і керівних документах, що регламентують організацію медичного забезпечення водолазних спусків у системі ДСНС України детально розглядаються фізіологічні аспекти безпеки, але психологічні фактори залишаються менш опрацьованими, хоча саме вони визначають ефективність дій у критичних ситуаціях. Адже, ефективність і безпека діяльності водолазів-саперів залежать не лише від їхньої фізичної витривалості, а й від психологічної стійкості, здатності до самоконтролю та регуляції емоцій у складних умовах водного середовища. Вона забезпечує готовність діяти зосереджено, впевнено навіть у стресових ситуаціях, що є ключовим чинником збереження життя й ефективного виконання завдань водолазами-саперами.

Список використаних джерел

1. Богданенко Д. М., Зеніна І. В. Психологічні аспекти безпеки служби водолазів. *Materiały XIV Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzen Europy – 2018», 07-15 kwietnia 2018 roku. Przemysł : Nauka i studia, 2018. Volume 8 : Historia. Psychologia i socjologia. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i Sport.* S. 63–65.

2. Зеє М., Античевич В., Лушич Калчіна Л. та ін. Психофізіологічна стресова реакція у аквалангістів: внесок негативних автоматичних думок та негативних емоцій. *Curr Psychol* 42, 16751-16765 (2023)/<https://doi.org/10.1007/s12144-02202900-x>

3. Pourhashemi S F, Sahraei H, Meftahi G H, Hatef B, Gholipour B. The Effect of 20 Minutes Scuba Diving on Cognitive Function of Professional Scuba Divers. *Asian J Sports Med.* 2016;7(3):e38633.<https://doi.org/10.5812/asjasm.38633>.

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
