

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВОДОЛАЗІВ-САПЕРІВ ДСНС УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ

DEVELOPMENT OF A PSYCHOLOGICAL SUPPORT SYSTEM FOR DIVERS AND EXPLOSIVE ORDNANCE DISPOSAL SPECIALISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE: THEORETICAL ANALYSIS AND PRACTICAL GUIDELINES

Стаття присвячена проблемі формування системи психологічного супроводу діяльності водолазів-саперів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Представлено аналіз напрацювань щодо визначення впливу екстремальних чинників підводного середовища, зокрема під час виконання діяльності в умовах високого тиску, обмеженої сенсорної інформації, фізичних навантажень, стресових ситуацій на функціональний стан фахівців.

На теоретичному рівні визначено, що в більшості наукових досліджень встановлено переважну орієнтацію на медико-фізіологічні показники рівень яких дозволяє або забороняє виконання завдань. Наведено специфіку впливу підводного середовища на організм та психологічний стан водолазів-саперів, зокрема дію тиску, сенсорних обмежень, температурних факторів, що зумовлюють підвищену втому та виникнення помилкових дій.

Особливу увагу приділено аналізу психологічних чинників діяльності, серед яких ключове місце займають тривога, професійні стрес-фактори, відповідальність та необхідність прийняття рішень в умовах невизначеності. Показано зв'язок між рівнем тривоги, професійним досвідом і ефективністю діяльності.

Узагальнено результати зарубіжних досліджень щодо впливу підводного середовища на когнітивні процеси. Розглянуто міжнародний досвід психологічного супроводу фахівців військовослужбовців, зокрема програми армій США, Великої Британії та Ізраїлю, які базуються на комплексному підході та охоплюють усі етапи професійної діяльності. Визначено можливості адаптації таких підходів до впровадження в системі психологічного супроводу ДСНС України.

Обґрунтовано необхідність формування комплексної системи психологічного супроводу водолазів-саперів, до якої ввійдуть спеціальна підготовка, психологічна підтримка та відновлення після виконання завдань і заходи психопрофілактики. Зроблено висновок, що впровадження такої системи сприятиме підвищенню ефективності діяльності, збереженню психічного здоров'я, професійного довголіття та забезпеченню безпеки водолазів-саперів ДСНС.

Ключові слова: водолаз-сапер, психологічний супровід, психофізіологічний стан, підводне розминування, екстремальні умови, стресостійкість, когнітивні функції, тривожність, професійна діяльність.

This article addresses the issue of developing a psychological support system for the activities of diver-sappers in the State Emergency Service of Ukraine. It presents an analysis of research findings regarding the impact of extreme factors in the underwater environment – particularly during operations involving high pressure, limited sensory information, physical exertion, and stressful situations – on the functional state of these specialists.

At the theoretical level, it has been established that most scientific studies focus primarily on medical and physiological indicators, the levels of which determine whether tasks can be performed or not. The specific effects of the underwater environment on the body and psychological state of diver-sappers are described, including the effects of pressure, sensory limitations, and temperature factors, which lead to increased fatigue and the occurrence of errors.

Particular attention is paid to the analysis of psychological factors influencing performance, among which anxiety, occupational stressors, responsibility, and the need to make decisions under conditions of uncertainty play a key role. The relationship between anxiety levels, professional experience, and performance effectiveness is demonstrated.

The results of foreign studies on the impact of the underwater environment on cognitive processes are summarized. International experience in psychological support for military personnel is examined, specifically programs of the U.S., British, and Israeli armies, which are based on a comprehensive approach and cover all stages of professional activity. The possibilities for adapting such approaches for implementation in the psychological support system of the State Emergency Service of Ukraine are identified.

The paper justifies the need to develop a comprehensive system of psychological support for underwater demolition divers, which will include specialized training, psychological support and recovery after missions, and psychological prevention measures. It is concluded that the implementation of such a system will contribute to improving operational effectiveness, preserving mental health, ensuring professional longevity, and guaranteeing the safety of State Emergency Service diver-sappers.

Key words: diver-sapper, psychological support, psychophysiological state, underwater mine clearance, extreme conditions, stress resilience, cognitive functions, anxiety, professional activities.

УДК 159.9:614.8:355.58-051

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.83.2.11>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Євпак С.В.

старший науковий співробітник
навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової
психології
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил
Національний університет цивільного
захисту України
ORCID ID: 0009-0004-9129-2690

Наслідки надзвичайних ситуацій воєнного характеру, зокрема наслідки ракетно-дронових обстрілів із подальшим мінним забрудненням

акваторій, створюють нові виклики та збільшують масштаби роботи водолазів-саперів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі –

ДСНС). Виконання службових завдань за призначенням, а саме: пошук, виявлення, вилучення, транспортування, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів у водних акваторіях відбувається в умовах підвищеного ризику та складних природно-кліматичних умовах підводного середовища. Виконання діяльності водолазами-саперами вимагає не лише високого рівня професійної та фізичної підготовки, а й вміння користування сучасним технічним оснащенням і спеціалізованим спорядженням, додається й психологічна готовність до діяльності в умовах підводного середовища.

Аналіз наявних праць свідчить, що проблема психологічного супроводу водолазів-саперів ДСНС, як окремої професійної групи вивчена недостатньо та носить фрагментарний характер. Водночас аналіз нормативно-правової бази, що регламентує діяльність підрозділів водолазної служби ДСНС України свідчить про переважаючу орієнтацію на медичні та фізіологічні показники водолазів-саперів [5, 6].

З огляду на вказані проблемні питання ми можемо наголосити у потребі в розробці системи психологічного супроводу діяльності водолазів-саперів, яка б включала сучасні наукові підходи, практики психологічної підготовки, підтримки та психологічного відновлення із врахуванням міжнародного досвіду психологічного супроводу фахівців ризиконебезпечних професій [2].

З аналізу наявних досліджень і публікацій вивчення різних аспектів психологічного супроводу професійної діяльності низкою авторів відзначається, що виконання завдань за призначенням, зокрема діяльність фахівців інженерних підрозділів Сил підтримки Збройних Сил України, знайшли своє відображення в роботах українських авторів О. Хміляр, В. Осьодло, В. Алещенко, О. Недвига, О. Кокун, Л. Музичко [1, 7].

Розглядаючи закордонний досвід країн членів НАТО, психологічний супровід є невід'ємною складовою системи забезпечення боєздатності підрозділів. Заходи спрямовуються на формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних та бойових умовах, розвиток стресостійкості, профілактику та запобігання професійного виснаження й збереженні когнітивних функцій у військовослужбовців під час виконання завдань. Сучасні підходи до психологічного супроводу фахівців ризиконебезпечних професій передбачають реалізацію комплексних програм, які охоплюють усі етапи професійної діяльності – від професійного відбору і підготовки до психологічної реадaptaції після виконуваних завдань. Підтвердженням успішної інтеграції зарубіжних підходів у програми з психологічного супроводу в межах діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, а саме в площині діяльності Національної гвардії України, наводиться в роботах І. Приходько, а основна увага припадає на програми з психологічного супроводу, відновлення

військовослужбовців Збройних Сил США, Великої Британії, Ізраїлю [9].

Упродовж останніх років у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі спостерігається актуалізація проблематики та досліджень впливу водного середовища на фізіологічний та психічний стан водолазів. Це зумовлено накопиченням емпіричних даних, які підтверджують, що поєднання екстремальних природних і техногенних факторів формує специфічний профіль психофізіологічного навантаження на організм людини. Більшість наукових досліджень у сфері виконання робіт під водою фокусуються на фізіологічних аспектах функціонування організму в умовах перепадів тиску та зміненого газового складу дихальних сумішей.

Зокрема, в напрацюваннях Н. Кукоби наведено теоретичні аспекти психологічної складової працездатності працівників водолазної служби та взаємозв'язок фізіологічних і психічних функцій у процесі виконання професійних завдань [4]. Вплив різноманітних природних, технічних, психологічних чинників на функціональний стан водолаза підтверджують закордонні дослідження Хоую Чжао, Й. Вен (Houyu Zhao, Y. Wen) [11]. Вплив умов підводного середовища на когнітивні функції дайверів детально розглянуто в роботах польських науковців Р. Шарма, А. Марцінковська, Н. Маньковська (Sharma, R.I.; Marcinkowska, A.B.; Mankowska, N.D.) [10].

Тому, метою статті виступає теоретичне обґрунтування формування системи психологічного супроводу водолазів-саперів ДСНС України. Для досягнення мети на теоретичному рівні проаналізовано досвід організації психологічного супроводу діяльності військових водолазів, військовослужбовців Сполучених Штатів Америки, Великої Британії, визначення можливостей його адаптації й впровадження у систему підготовки та професійного забезпечення водолазів-саперів ДСНС України.

Центральним орієнтиром розвитку професійної діяльності водолазної служби ДСНС України залишається фахівець – його психічна та фізична стійкість, здатність до адаптації та ефективного функціонування в умовах невизначеності та небезпеки. Саме морально-психологічний стан фахівця, рівень його стресостійкості, здатність швидко адаптуватися до специфічних умов підводних робіт із вибухонебезпечними предметами значною мірою визначають ефективність виконання службових завдань. Турбота про фахівця, збереження його психічного та фізичного здоров'я, підтримка професійної мотивації та соціального благополуччя є важливими умовами безпечної та результативної діяльності [1].

Професійна діяльність водолазів-саперів супроводжується постійним впливом факторів небезпеки та ризику, що вимагає системного підходу до забезпечення їх психологічної готовності виконувати завдання за призначенням.

З аналізу діяльності виділено, що навіть найсучасніше обладнання та технології не забезпечують необхідного рівня ефективності виконання робіт без фізично та психологічно підготовленого фахівця. Водне середовище для виконання робіт має свої характерні особливості, а саме підвищений гідростатичний тиск, обмеженість рухів у водозлазному спорядженні, зміни газообміну через використання кисневих сумішей, можливі прояви гіпоксії, вплив низьких температур, також сенсорні обмеження, зокрема знижена видимість, змінене сприйняття простору створюють значне фізичне навантаження на організм. У таких умовах активізуються механізми адаптації організму, зростає навантаження на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, що може призводити до швидкої втоми, зниження швидкості реакції, погіршення уваги та когнітивних функцій.

Слід зазначити, що поруч із фізичним навантаженням діяльність водолаза-сапера ДСНС супроводжується значним переліком різних стрес-факторів, зокрема робота з вибухонебезпечними предметами, обмежена кількість сенсорної інформації, необхідність швидкого прийняття рішень у складних та невизначених умовах, а також висока відповідальність за результати виконання завдань за призначенням, що в свою чергу впливає на фізіологічні процеси: ритм дихання, м'язову напругу, швидкість психомоторних реакцій. Сукупність зазначених стрес-факторів може викликати підвищений рівень тривоги, емоційне напруження, виснаження, зниження концентрації уваги, що впливає на збільшений розхід повітря та неузгодженість дій під час виконання завдань.

Вплив ситуативних проявів на функціональний стан фахівця під час виконання завдань підвищеної складності відводять тривозі, як емоційному стану, так і стійкій особистісній характеристиці. Так, в роботі О. Недвиги зазначається, що інтенсивність тривоги у саперів під час виконання завдань з розмінування залежить як від характеру бойового завдання, так і від індивідуально-психологічних особливостей особистості [7].

Подібні результати підтверджують наявні результати закордонних напрацювань. У дослідженні, яке проводилося на базі Військово-морського медичного університету Китаю було представлено аналіз профілю тривоги у водолазів спеціального призначення. Результати засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривоги, віком та професійним стажем водолазів. Підвищений рівень тривоги у більш досвідчених фахівців має багатофакторну природу і формується під впливом професійних, фізіологічних та психосоціальних чинників, зокрема хронічного стресу, високої відповідальності та тривалості фізичної й психологічної втоми. Додатковим стрес-фактором виступає тривала робота під водою, яка може посилювати психологічний дискомфорт та формувати стійкий тривожний фон. Водночас дослідники зазначають, що підвищена

тривога у досвідчених водолазів може частково відображати зростання усвідомлення професійних ризиків та формування більш обережної поведінкової стратегії [11].

В наявних дослідженнях підтверджується значний вплив умов підводного середовища на когнітивні функції фахівців. У роботах польських науковців, присвячених аналізу впливу підводного середовища на когнітивну діяльність дайверів зазначається, що ефективність професійної діяльності безпосередньо залежить від здатності швидко обробляти інформацію, приймати рішення, згідно алгоритмів роботи, зберігати концентрацію уваги та адекватно реагувати на зміну умов під водою. Разом з тим, на когнітивну продуктивність можуть негативно впливати такі фактори, як глибина занурення, тривалість перебування під водою, склад дихальних сумішей, температура води, фізичне навантаження, втоми та психологічний стрес. У сукупності ці фактори формують складне психофізіологічне навантаження, яке потребує спеціальної підготовки та підтримки [10].

Поряд із фізіологічними аспектами адаптації організму до умов середовища з перепадами тиску, значну роль відіграють психологічні чинники, зокрема сталий рівень прояву особистісної та ситуативної тривоги, стресостійкості, збереження самоконтролю, здатність до швидкого прийняття рішень в умовах обмеженої інформації. Окрему увагу слід приділити стану втоми, яка зумовлена тривалим виконанням робіт й перебуванням під водою, а також додатковому самоконтролю та інтелектуальній роботі, що виникає внаслідок сенсорного перевантаження. Стан втоми, який призводить до виснаження має негативні наслідки, які в свою чергу відображаються на зниженні концентрації уваги, повільній переробці інформації та високій ймовірності помилкових рішень.

З огляду на результати досліджень впливу водного середовища та специфічних умов діяльності водолазів-саперів на їх психофізіологічний стан, когнітивні функції, зростання обсягів робіт з підводного розмінування та складність умов виконання таких операцій виникає потреба в впровадженні психологічного забезпечення діяльності водолазів-саперів. Ефективне та тривале виконання завдань за призначенням водолазами-саперами не може підтримуватись виключно заходами, які входять до медичного забезпечення та повторними тренуваннями. Для збереження оптимального функціонального стану фахівців є потреба в розробленні комплексного підходу, що передбачає включення заходів з психологічного супроводу, метою якого є підтримання оптимального психофізіологічного стану фахівців, формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та підготовка до ефективної діяльності в умовах підвищеної небезпеки. З метою збереження оптимального функціонального стану фахівців водолазів-саперів ДСНС актуальним лишається створення оптимальної моделі психологічного

супроводу, яка включатиме, окрім психологічного відбору, спеціальну психологічну підготовку, тренування поведінки й реагування в екстремальних умовах, навчання методами самопідтримки й саморегуляції під час виконання складних завдань та психопрофілактики після виконання складних завдань та кризових ситуацій. Разом із тим питання системної організації психологічного супроводу діяльності водолазів-саперів ДСНС потребують подальшого наукового опрацювання, зокрема з урахуванням досвіду зарубіжних країн, де подібні системи психологічної підтримки функціонують більш розвинуто.

З аналізу наявних джерел найбільш ефективні програми психологічного відновлення військовослужбовців виділяють ті, що створені та функціонують у збройних силах США, Великої Британії та Ізраїлю. Саме їхній досвід часто слугує основою для розроблення подібних програм у багатьох інших країнах. Однією з найбільш поширених програм психологічного супроводу у Збройних силах США є система Combat and Operational Stress Control (COSC). COSC – це комплексна програма профілактики та заходів, які реалізуються військовим керівництвом з метою запобігання, своєчасного виявлення та управління негативними реакціями на бойовий і оперативний стрес у військових підрозділах. Головною метою програми є підтримання здатності військовослужбовців ефективно виконувати бойові завдання та збереження бойового потенціалу підрозділів, а також зменшення можливих фізичних і психологічних наслідків впливу інтенсивного стресу. Особлива увага в програмі приділяється зміцненню психологічного здоров'я військових. Це включає використання стратегій розвитку психологічної стійкості, а також заходів з попередження та подолання стресу на етапі підготовки до розгортання, під час виконання місії і після їх завершення.

В роботі В. Фрапелл-Кук (Frapell-Cook, W) наводиться програма, що базується на принципах взаємної підтримки, система Trauma Risk Management (TRiM), розроблена у підрозділах Королівського флоту Великої Британії. Ця програма взаємної підтримки, спрямована на заохочення військовослужбовців Великої Британії звертатися по допомогу після пережитих травматичних подій. Ґрунтується на принципі підтримки психічного здоров'я на робочому місці за участю колег та повторює принцип рівний-рівному. Одним із завдань TRiM є формування більш відкритого ставлення до проблем посттравматичного стресового розладу, стресу та звернення по психологічну допомогу. Крім того, програма передбачає навчання військовослужбовців розпізнавати осіб, які перебувають у групі ризику та спрямовувати їх до фахівців для своєчасного втручання. Результати впровадження програми показують, що застосування програми TRiM сприяє ранньому виявленню психологічних проблем, зниженню стигматизації звернення за психологічною допо-

могою та підвищенню психологічної згуртованості в професійному колективі [8].

Іншою програмою розвитку психологічної стійкості є Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2), впроваджена у Збройних силах США. CSF2 стала важливим етапом розвитку системи підготовки армії, адже її мета комплексно спрямована на розвиток потенціалу військовослужбовців і їхнього оточення. Вона допомагає краще справлятися з фізичними та психологічними викликами, що виникають під час тривалих військових операцій. Основою підходу є профілактична модель, орієнтована на весь особовий склад, яка сприяє зміцненню психологічної стійкості, розвитку навичок подолання труднощів та адаптації до умов сучасної служби [12].

Аналіз досвіду впровадження практик психологічного супроводу в армії оборони Ізраїлю, який представлено в роботі Т. Крамар, О. Склярєнко, сфокусовано на комплексному підході до психологічного відновлення військовослужбовців та ветеранів. Підрозділи психологічної підтримки забезпечують, як поточний психологічний супровід військовослужбовців, так і розвиток їхньої стресостійкості, формування психологічної готовності до виконання службових завдань, а також надання допомоги родинам постраждалих. Система психологічного супроводу після завершення служби в армії Ізраїлю передбачає підготовку сімей демобілізованих військових до їх повернення в цивільне життя, що реалізується через функціонування спеціалізованих центрів анонімної допомоги, супровід військовослужбовців, які отримали інвалідність та забезпечення соціальної підтримки [3].

Отже, аналіз зарубіжного досвіду із проблематики психологічного супроводу показало, що в Збройних Силах США, Великій Британії та Ізраїлі, психологічний супровід має комплексний підхід, який реалізовано в системі психологічного та соціального забезпечення військовослужбовців. Реалізація відбувається через програми, які спрямовані на формування психологічної стійкості, профілактику стресових розладів, підтримання психічного здоров'я та забезпечення ефективності діяльності фахівців військових професій. Такі програми охоплюють усі етапи професійної діяльності – від відбору та підготовки до виходу військовослужбовців з лав армії – і довели свою ефективність у зниженні рівня психологічних втрат та підвищенні боєздатності підрозділів.

На основі закордонного досвіду ми маємо підстави стверджувати, що забезпечення ефективної діяльності водолазів-саперів ДСНС недостатнє без урахування взаємозв'язку фізіологічних і психологічних чинників.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та апробація, адаптованої до умов системи ДСНС моделі психологічного супроводу, яка б включала супровід фахівця від вступу на моменті психологічного відбору, спе-

ціальну підготовку під час становлення, супроводу під час виконання завдань, а також заходи психопрофілактики. Реалізація такого підходу сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності фахівців, дотримання безпеки під час виконання завдань, збереженню їхнього професійного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В. І., Кокун О. М. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Psychological journal*. 2025. Vol. 11, Issue 1 (92). <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1>
2. Євпак С. В., Платонов В. М. Теоретичні аспекти психологічного супроводу діяльності водолазів-саперів ДСНС України. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 20 лют. 2026 р.) / упоряд. У. О. Цмоць. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2026. С. 197–198.*
3. Крамар Т. В., Скляренко О. Є. Світовий досвід реабілітації та адаптації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/23>
4. Кукоба Н. С. Теоретичні аспекти дослідження психічної працездатності працівників водолазної служби ДСНС України. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World. Volume of Scientific Papers*. 2018 С. 60–68.
5. Про затвердження Інструкції з організації водолазних спусків та робіт у Державній службі України з надзвичайних ситуацій : наказ МВС України від 01.03.2019 № 150. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0300-19#Text> (дата звернення: 23.03.2026).
6. Про затвердження Положення про Водолазну службу Державної служби України з надзвичайних ситуацій : наказ МВС України від 15.07.2016 № 674. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1102-16#Text> (дата звернення: 23.03.2026).
7. Недвига О. В. Концептуальні основи психологічного забезпечення діяльності військово-службовців-саперів у бойових умовах // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : зб. наук. пр. Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 7. С. 115–120. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-115-120>
8. Frappell-Cooke, W., Gulina, M., Green, K., Hacker Hughes, J., & Greenberg, N. (2010). Does trauma risk management reduce psychological distress in deployed troops? *Occupational Medicine (Oxford, England)*, 60(8), 645-650. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq149>
9. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylykovskiy, O. (2023). The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian war. *Československá Psychologie*, 67(6), 455–473. <https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455>
10. Sharma, R.I.; Marcinkowska, A.B.; Mankowska, N.D.; Waśkow, M.; Kot, J.; Winklewski, P.J. Cognitive Functions in Scuba, Technical and Saturation Diving. *Biology* 2023, 12, 229. <https://doi.org/10.3390/biology12020229>
11. Zhao H, Wen Y, Liang K, Huang J, Fang Y. Anxiety and its relationship to demographic and personality traits data among special operations divers: a cross-sectional study. *BMJ Mil Health*. 2025 Dec 17;171(e1):e20-e25. <https://doi.org/10.1136/military-2024-002732>
12. Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) // U.S. Army Reserve. URL: <https://www.usar.army.mil/CSF/> (дата звернення: 23.03.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 30.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 25.05.2026