

*Олександр Дульський,*  
аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я АДВОКАТА В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

Ментальне здоров'я особистості виступає ключовою умовою загального психологічного благополуччя, здатності до адаптації у стресових ситуаціях та реалізації власного потенціалу в соціумі. У сучасній психології цей феномен розглядають як багатовимірне явище, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти, а також тісно корелює з якістю життя та особистісним розвитком. У науковій літературі ментальне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя, що дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізовувати здібності та функціонувати у суспільстві ефективно і продуктивно. Воно виходить за межі відсутності психопатології й включає фундаментальну здатність до адаптації, самоконтролю та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Важливо розглядати ментальне здоров'я не лише як окрему характеристику стану особистості, але як складову якісного функціонування індивіда у соціокультурному середовищі, що безпосередньо впливає на професійну успішність, міжособистісні стосунки та здатність протистояти деструктивним зовнішнім чинникам. Сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що такий стан включає комплексні компоненти, серед яких особливе місце посідають емоційне благополуччя, самоконтроль, смисложиттєві орієнтації та внутрішня мотивація. Психологічне благополуччя в такому контексті тісно пов'язане із самооцінкою, автономією та здатністю особистості регулювати власні емоційні стани й гнучко адаптуватися до змін довкілля.

Разом із тим ментальне здоров'я розглядається як динамічний процес, що трансформується впродовж життя залежно від індивідуальних та зовнішніх умов, способів реагування на стрес та рівня соціальної підтримки. Стан ментального здоров'я можна описати як інтегроване явище, що поєднує життєву задоволеність, адаптивність та здатність до саморегуляції в умовах невизначеності. Психологічне благополуччя також тісно корелює з особистісним розвитком, оскільки високий рівень внутрішньої життєстійкості сприяє кращій соціальній взаємодії та емоційному балансу. Водночас фактори невизначеності майбутнього, надмірні емоційні навантаження й тривожність можуть чинити негативний вплив на розвиток особистісних якостей та професійну ідентичність.

Саме тому здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу стає визначальною для подолання кризових явищ, оскільки позитивне ментальне здоров'я асоціюється зі здатністю до ефективною адаптації у критичних та екстремальних умовах. Це набуває особливого значення під час тривалих соціальних криз, включаючи воєнні конфлікти чи глобальні пандемічні обмеження. На цей рівень впливає низка чинників, серед яких насамперед

виокремлюють індивідуальні характеристики, соціальні детермінанти, а також специфіку культурного середовища. Наукові дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між особистісними рисами та показниками ментального здоров'я, де психологічний комфорт зазвичай супроводжується високим рівнем доброзичливості та сумлінності у поєднанні з низьким нейротизмом. У цій складній взаємодії резильєнтність виступає модератором, який здатен змінювати силу впливу індивідуальних якостей на загальний стан людини [2].

Ментальне здоров'я особистості є складною структурою, що забезпечує життєву активність та якість професійних відносин, а його формування визначається як внутрішніми ресурсами, так і зовнішніми чинниками. Особливої актуальності ці питання набувають у контексті діяльності адвокатів у період воєнного стану, коли професійні, емоційні та етичні навантаження зростають експоненціально. Адвокатська діяльність за своєю природою пов'язана з високою відповідальністю та хронічним стресом, а в умовах війни ці фактори посилюються через загрози безпеці, втрату стабільності та необхідність працювати зі справами, що стосуються воєнних злочинів, катувань та масштабних порушень прав людини.

Для правничої спільноти ментальне здоров'я є критично важливим ресурсом, оскільки від нього безпосередньо залежить якість правової допомоги та дотримання етичних стандартів. У період воєнного стану адвокати стикаються з комплексом специфічних стресогенних чинників, серед яких виокремлюють постійний контакт із травматичними історіями клієнтів та відчуття безсилля перед масштабами людських втрат. Дослідження S. M Southwick et al. (2014) показують, що тривале перебування у ситуаціях вторинної травматизації значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів [3]. Цей стан ускладнюється тим, що фахівці часто змушені поєднувати основну роботу з волонтерством або турботою про безпеку власних родин в умовах постійних обстрілів.

Така мультинавантаженість створює передумови для хронічного стресу, що негативно впливає на когнітивні функції, емоційну регуляцію та загальну працездатність. Одним із ключових ризиків для адвокатів у цей період стає синдром емоційного вигорання, який проявляється через деперсоналізацію та зниження професійної ефективності. Окрему загрозу становить вторинна травматизація як психологічна реакція на опосередкований контакт із травмою іншої людини, що за відсутності належної підтримки призводить до порушень сну, емоційного оніміння та зниження рівня емпатії.

Для збереження ментального здоров'я адвокатів в умовах війни важливими чинниками резильєнтності стають професійна ідентичність, підтримка з боку колег, розвиток навичок психологічної гігієни та доступ до кваліфікованої супервізії. Задоволення базових потреб в автономії та компетентності значно знижує негативний вплив стресу та сприяє збереженню функціональності фахівців. Підсумовуючи, слід зазначити, що розвиток резильєнтності та інтеграція психологічної підтримки у систему правничої

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. Водолази-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