

Шпанчук Роман,
*здобувач ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Психологія»,
курсант, Національна академія внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Сняткова Тетяна, доктор філософії, доцент кафедри
юридичної психології, Національна академія внутрішніх справ*

ХРОНІЧНА ТРИВОЖНІСТЬ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ: ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ

Хронічна тривожність є одним із найбільш поширених психоемоційних станів в умовах тривалого стресу, зокрема під час війни. В українському контексті цей феномен набуває особливої актуальності через затяжний характер військового конфлікту та його негативний вплив як на військовослужбовців, так і на цивільне населення. Тривала дія стресогенних факторів призводить до формування стійкого фону тривоги, що може трансформуватися у хронічний психічний стан. В умовах війни в Україні ця проблема набуває системного характеру, охоплюючи як військовослужбовців, так і цивільне населення [2].

Вивченням хронічної тривожності у воєнних умовах займалося широке коло науковців, чиї дослідження охоплюють як фундаментальні механізми стресу, так і специфіку сучасного конфлікту в Україні. Серед зарубіжних дослідників варто виокремити Ч. Спілберга, Р. Лазаруса, Бессела ван дер Колк, які зробили ключовий внесок у розробку теорії тривоги та посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР).

Особливості психічного стану цивільного населення та військовослужбовців у зонах конфлікту аналізували такі сучасні українські науковці, як В. Луньов, С. Ройз, О. Вознесенська, Н. Прокопенко, О. Кочубейник. Науковець та практик О. Чабан активно досліджує трансформацію тривожних станів у хронічні форми.

Численні виклики та труднощі, що супроводжують соціальний поступ і спричиняють значні психічні та соматичні перевантаження, надлишок інформації, поглиблення суспільних криз, передусім – бойові дії, сукупно посилюють деструктивну дію стресу на кожного індивіда.

Серед військових основними причинами хронічної тривожності є безпосередня участь у бойових діях, загроза життю, фізичні та психологічні травми, а також тривале перебування в умовах невизначеності. Наукові дослідження свідчать, що постійний вплив бойового стресу значно підвищує ризик розвитку тривожних розладів і ПТСР, який супроводжується постійною гіперпильністю та емоційною нестабільністю [6; 5].

За даними клінічних спостережень, у військових тривожність часто поєднується з депресивними симптомами, порушенням сну та соматичними скаргами [2].

У цивільного населення хронічна тривожність формується під впливом інших, але не менш значущих факторів: постійної загрози безпеці, інформаційного стресу, економічної нестабільності, втрати житла чи близьких, а також вимушеного переміщення. Українські дослідження свідчать, що навіть за відсутності безпосереднього контакту з бойовими діями цивільні особи

демонструють підвищений рівень тривожності, що проявляється в гіперпильності, дратівливості та зниженні психологічної стійкості [4]. МОЗ України зазначає, що під час війни рівень тривожних розладів серед населення суттєво зростає, навіть у осіб без безпосереднього бойового досвіду.

Прояви хронічної тривожності є багатогранними та включають психологічні й соматичні симптоми: постійне відчуття напруження, порушення сну, дратівливість, зниження концентрації уваги, серцебиття, м'язову напругу та психоемоційне виснаження. Українські клінічні рекомендації з психічного здоров'я підкреслюють, що одним із ключових маркерів тривалого стресу є саме порушення сну та гіперпильність.

З психологічної точки зору, тривожність відчувається як напруга, тривога, роздратування і нерідко підкріплюється станом невідомості, безсилля та побоювання щодо майбутнього. Вона здатна підштовхнути до ігнорування обставин, у яких з'являється необхідність у прийнятті рішень. У багатьох ситуаціях тривожність є складовою частиною психічних розладів, таких як невроз.

З фізіологічного боку, тривога супроводжується такими реакціями як потовиділення, тремтіння, порушення якості сну, слабкість та постійне бажання спати, стомлюваність, яка може бути вираженою навіть за мінімальних навантажень, прискорене серцебиття, частіше дихання, підвищений артеріальний тиск і зростання збудженості організму. Всі ці зміни є адаптаційною реакцією організму людини, яка допомагає мобілізувати внутрішній ресурс для боротьби з потенційною загрозою. У разі перетворення тривоги на хронічну вона може стати джерелом проблем, навіть після того, як джерело стресу вже зникло [3].

В умовах воєнного стану в цивільного населення, особливо у військовослужбовців, спостерігається загострення проблем у різних сферах життєдіяльності. Особистість зазнає значного психологічного навантаження, зумовленого дефіцитом відчуття безпеки, порушенням звичних побутових умов у період збройного конфлікту, переживанням загрози смерті, руйнуванням життєвих планів, втратою емоційної рівноваги, підвищеною соціальною вразливістю, хронічним виснаженням та недостатністю сну.

Зростання невизначеності майбутнього (професійного, особистісного, сімейного) зумовлює складні психоемоційні стани. Воєнні дії спричиняють хронічну тривожність; вимушене переселення – дистрес, зниження соціальної адаптації та дефіцит контактів. Втрати й ресурсне виснаження пов'язані з посттравматичними порушеннями та дезадаптивною поведінкою. У військовослужбовців можливе настання провини за втрату побратимів, що знижує ефективність служби [1].

Отже, хронічна тривожність у військових і цивільних формується під впливом тривалого стресу, небезпеки та невизначеності, особливо в умовах війни. Вона проявляється як емоційними, так і фізичними симптомами, впливаючи на якість життя та соціальне функціонування. Розуміння її причин і проявів є основою для ефективної допомоги та впровадження комплексної підтримки психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Астремська І. В., Ліповецька К. І. Вплив рівня особистісної тривожності на життєдіяльність молоді в умовах війни. *Scientific achievements of contemporary society*. The 2nd International scientific and practical conference. (September 12–14, 2024) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2024. С. 261–270.
2. Бондаренко О., Наскалова С. Порушення сну в цивільних та військовиків під час російсько-української війни. *Український терапевтичний журнал*. 2025. № 2. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.30978/UTJ2025-2-33>
3. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 9 (526). С. 46-47.
4. Кокун О. М. Психологічні особливості стресових станів у населення України в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1 (71). С. 85–92.
5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391/1/Особливості%20надання%20психологічної%20допомоги%20військовослужбовцям.pdf>
6. Міністерство охорони здоров'я України. Клінічна настанова «Посттравматичний стресовий розлад». Київ, 2024. 120 с. URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdfhttps://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf