

Антоніна Волошина,
здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософських наук у галузі психології

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Повномасштабна війна в Україні стала найбільшим джерелом психологічного стресу для мільйонів людей. Психіка переживає колосальне емоційне навантаження: постійний страх, тривога за життя, втрата безпеки та досвід травматичних подій. За оцінками експертів, значна частина українського населення – до 50 % – може потребувати психологічної підтримки та допомоги.

Наслідки цього стресу можуть бути серйозними і проявлятися не лише як депресія чи тривожні розлади (зокрема, ПТСР), але й негативно впливати на фізичне здоров'я. Психічне виснаження часто призводить до загострення соматичних захворювань, таких як головний біль, порушення сну, проблеми із серцево-судинною системою, а також може спричинити зловживання психоактивними речовинами [2].

Ментальне здоров'я в умовах війни – це не розкіш, а критично важливий ресурс для виживання та стійкості нації. За визначенням ВООЗ, це стан психологічного благополуччя, що дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, ефективно справлятися зі стресом, продуктивно працювати та підтримувати гармонійні стосунки. Активна підтримка ментального здоров'я необхідна, щоб протистояти викликам воєнного часу, забезпечити адаптацію та закласти основу для відновлення суспільства після перемоги [4].

Предметом нашого дослідження є комплексний аналіз впливу повномасштабної війни на ментальне здоров'я населення України. Робота має на меті встановити теоретичні передумови та провідні фактори, що формують цей вплив, а також обґрунтувати стратегії психологічної підтримки, насамперед вразливим категоріям населення.

Теоретичний базис дослідження феномену ментального здоров'я особистості ґрунтується на синергії класичних зарубіжних та сучасних вітчизняних підходів, що розглядають цей стан як багатогранний динамічний процес. У межах світового наукового дискурсу (З. Фройд, К. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон) ментальне здоров'я інтерпретується як результат гармонізації свідомих і несвідомих структур, безперервного особистісного становлення та самоактуалізації індивіда впродовж усіх етапів життєвого циклу. Ці погляди логічно доповнюються напрацюваннями вітчизняних

дослідників, зокрема Л. Карамушки та С. Максименка, які акцентують увагу на детермінуючій ролі середовищних факторів (професійного стресу та вигорання) і визначають ментальне здоров'я як фундаментальну умову благополуччя, що забезпечує можливість гармонійного саморозвитку. Таким чином, інтеграція зазначених концепцій дозволяє розглядати ментальне здоров'я як цілісну систему внутрішньої рівноваги та активної самореалізації, що слугує підґрунтям для розробки сучасних методів психологічної підтримки.

Основні ознаки та складники ментального здоров'я особистості під час війни включають: емоційну стабільність (здатність регулювати почуття та уникати паніки чи надмірного стресу), адекватну самооцінку (прийняття себе з усіма сильними та слабкими сторонами), стресостійкість (уміння адаптуватися до труднощів і долати їх без глибоких емоційних потрясінь), здатність до самореалізації (мотивація до розвитку, досягнення цілей та самовдосконалення), гармонійні соціальні зв'язки (підтримка здорових відносин із сім'єю, друзями та колегами), гнучкість мислення (відкритість до нового досвіду, готовність до змін і сприйняття різних поглядів), здатність відчувати задоволення від життя (уміння радіти маленьким моментам, насолоджуватися хобі, природою та спілкуванням), а також відповідальність за власні дії (усвідомлення наслідків своїх вчинків та їхнього впливу на інших) [2; 6].

Узагальнюючи, ментальне здоров'я – це динамічний стан добробуту, що дозволяє людині реалізувати свій потенціал, справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. З огляду на надані ознаки, як-от емоційна стабільність, стресостійкість, гармонійні соціальні зв'язки та гнучкість мислення, очевидно, що ментальне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів, серед яких біологічні, психологічні та соціальні.

У таблиці 1 детальніше розглянуто ці три ключові групи факторів, що впливають на стан ментального здоров'я.

Таблиця 1

Ключові групи факторів, що впливають на стан ментального здоров'я

Категорія Факторів	Основний вплив	Приклади
Біологічні	Спадкові та фізіологічні особливості організму	Генетика (успадкування розладів), Гормональний баланс (вплив кортизолу на стресостійкість), Фізичне здоров'я (хронічні хвороби, травми мозку), Якість сну (емоційне виснаження, тривожність)
Психологічні	Індивідуальні прояви особистості, досвід та стресові події	Дитячі травми (психологічне насильство, брак уваги), Самооцінка та впевненість (низька схиляє до депресії), Стресостійкість (уміння долати труднощі), Когнітивні переконання (негативне мислення, сумніви)
Соціальні	Оточення, взаємини та соціальні умови життя	Сімейне коло (підтримка родини), Фінансова стабільність (бідність викликає хронічний стрес), Професійна діяльність/навчання (вигорання, проблеми на роботі), Соціальна ізоляція/самотність (ризик депресії), Культурні/суспільні норми (стигматизація, високі очікування)

Усі вищезазначені фактори можуть існувати окремо, водночас вони взаємопов'язані та впливають на емоційний стан, поведінку та здатність людини справлятися із життєвими труднощами.

Також на ментальне здоров'я можуть негативно впливати такі фактори: почуття небезпеки (людина постійно відчуває дискомфорт та переймається за власну безпеку, що може бути пов'язано з військовими діями, переїздом, втратою роботи, розлучення з коханою людиною тощо), різні залежності (тютюнові вироби, алкоголь, наркотичні речовини, їжа, гаджети тощо), переживання травматичної події, яка здійснила сильний вплив на людину, при цьому виникає ризик виникнення ПТСР тощо [4].

Сильний вплив на психічне благополуччя та ментальне здоров'я здійснює стрес, який визначається як стан напруження психіки, що виникає в результаті дії стресорів [5]. При цьому в людини погіршується стан: вона стає засмучена, втомлена, виснажена тощо. Крім цього, можуть бути головні болі, проблеми зі сном, відмова від їжі або, навпаки, передання, підвищення тиску та серцебиття, тяжке дихання, болі в м'язах, неможливість розслабитися тощо.

Сьогодні кожен українець, що проживає на території України потерпає від постійних повітряних тривог, під час яких здійснюються масові ракетні та дроніві атаки, унаслідок чого зросла кількість смертей як військових, так і цивільного населення. Зросла мобілізація чоловіків, з'явилася потреба в постійній матеріальній допомозі військовим тощо. Зрештою, значно погіршився психоемоційний стан населення.

Якщо проаналізувати досвід інших країн, у яких відбувалися військові дії можна дійти висновку, що кожна п'ята особа зазнала негативного впливу на ментальне здоров'я, а кожна десята може складно переносити наслідки, які проявляються в хронічному стресовому розладі тощо [4].

Кількість українців, які потребують психологічної допомоги через війну, постійно зростає, згідно з дослідженнями ВООЗ. Негативні наслідки, які спершу могли бути непомітними, згодом сильно впливають на життєдіяльність. Очікується, що 15 мільйонів громадян України потребуватимуть допомоги кваліфікованих спеціалістів, а 3–4 мільйони – поєднання психотерапії та медикаментозного лікування.

Найбільш вразливими групами є: військові (через бойові дії та втрати), внутрішньо переміщені особи (ВПО) та особи, що виїхали за кордон (через необхідність адаптації та тугу за домом), вагітні жінки, діти (через страх і нерозуміння), а також особи з фізичними та психологічними порушеннями (які потребують особливого лікування та безпеки) [1; 4].

Ментальне здоров'я є ключовим для загального благополуччя, охоплюючи не лише відсутність розладів, а й здатність до щастя, міцних взаємин, розвитку та самореалізації.

Наше подальше дослідження надаватиме пріоритет молодіжній вибірці, беручи до уваги, що активний період формування ідентичності, соціалізації та професійної орієнтації робить цю групу високовразливою до військових травм, які можуть спричинити деструктивні довгострокові наслідки для їхнього життєвого функціонування та національної відбудови.

Список використаних джерел

1. Вплив війни на психічне здоров'я. Kmu.gov.ua. 2022. URL: <https://salo.li/D444585>
2. Дубровіна І. В. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–114.
3. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. Mental health of personalities during the state of martial. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/31.pdf>
5. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>
6. Толкунова Г. В., Гринь О. Р., Смоляр Г. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

Ольга Воробйова,

старший викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії;

Юлія Шморгун,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Діяльність працівників Національної поліції супроводжується постійним впливом стресових чинників під час виконання ними службових обов'язків. Поліцейські майже щодня перебувають в стані емоційного напруження, що при зневажливому ставленні до свого психологічного здоров'я, нерідко призводить до синдрому емоційного вигорання, а також інших феноменів, таких як: посттравматичні стресові розлади, які спостерігаються у 60 % працівників. Кожен третій працівник поліції відчуває понад межове психо-емоційне навантаження (36 %), а також актуальними є й інші функціональні порушення, які є у 49,7 % поліцейських [1, с. 57]. Враховуючи статистичні дані тема емоційного вигорання потребує більш детального вивчення для запобігання та розвитку комплексів заходів для профілактики цього феномену серед працівників Національної поліції.

Емоційне вигорання представляє собою стан тривалого хронічного стресу, який здатен спричинити фізичні, емоційні та поведінкові порушення. Ця