

психологія». ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, Рівне. 2025. Вип. 2. С. 62-67.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Особливості психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 51–63.

4. Марков І. В., Рудик Я. М. *Вплив соціально-психологічного клімату на взаємини в колективі*. MODERN PROBLEMS AND WAYS OF THEIR SOLUTION IN SCIENCE, TRANSPORT, PRODUCTION AND EDUCATION: тези доп., (17-28 червня. 2014 р.), Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ, 2014. С. 28. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Yaroslav-Rudyk/publication/316459229> (дата звернення: 04.03.2026)

Вікторія Гуменюк,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Ребенок,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Екстремальні умови воєнного конфлікту являють собою критичне випробування не лише для державних інституцій, але й для психологічної стійкості індивіда та сімейної системи. Деструкція звичного соціального контексту, втрата відчуття безпеки та зростання рівня невизначеності провокують інтенсивні психоемоційні реакції, такі як тривога і страх [1, с. 3–20]. У цьому контексті інститут сім'ї набуває першочергового значення як ключовий осередок психологічної підтримки та адаптації. Ментальне здоров'я особистості в умовах війни детермінується не тільки екзогенними травматичними чинниками, але й внутрішньосімейною резильєнтністю, згуртованістю та здатністю до взаємної емоційної підтримки [2, с. 7; 3, с. 41–57]. Сімейна психологічна підтримка є важливим ресурсом, що сприяє подоланню наслідків травматичних подій, зниженню тривожності та профілактиці емоційного вигорання [6, с. 45–60].

Для сучасної України, де мільйони громадян зіткнулися з експозицією до високого рівня стресу (втрати, евакуація, окупація), тема сімейної підтримки ментального здоров'я під час воєнних дій набуває виняткової наукової та

прикладної актуальності [1, с. 3–20; 5, с. 1–14]. Сімейна підтримка виступає внутрішнім протективним механізмом, що забезпечує збереження психологічних ресурсів, гуманності та емоційного зв'язку [3, с. 41–57].

За даними Слюсар Л. І., повномасштабна війна різко збільшила потребу в наданні психологічної допомоги в Україні: очікується, що до завершення війни приблизно 15 млн людей потребуватимуть психологічної підтримки, зокрема 1,8 млн військових, 7 млн людей літнього віку та 4 млн дітей [2, с. 7].

За оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина в зоні бойових дій має психічний розлад. Поширеність ПТСР різко зросла, у 2023 р. кількість випадків збільшилася вчетверо проти 2021 р., причому на початку 2024 р. майже зрівнялася з показником за весь 2021 р. Імовірно, що негативний вплив війни на психічне здоров'я спричинить додаткове навантаження на систему охорони здоров'я, призводячи до зростання кількості випадків серцево-судинних захворювань, діабету, раку та респіраторних захворювань серед людей із психічними розладами [8].

Сім'я в умовах війни виступає потужним захисним фактором. Її головна психологічна функція — створення емоційного простору безпеки, де людина може відчувати, що її приймають, розуміють і підтримують [3, с. 41–57; 6, с. 45–60]. Обговорення тривожних подій є особливо важливим для дітей. Після перебування в укритті чи під час сигналів тривоги проводьте невеликі сімейні бесіди, акцентуючи, що загроза минула та підкреслюючи успіхи дітей у подоланні страху [2, с. 7; 5, с. 1–14].

Психологічна підтримка в родині проявляється через найпростіші, але важливі речі: обійми, слова турботи, спільне проведення часу, щирі розмови [6, с. 45–60]. Важливо, щоб усередині родини існувала відкрита комунікація та здатність говорити про почуття, страхи, сум, не уникаючи теми війни, але й не нагнітаючи тривогу [1, с. 3–20; 5, с. 1–14]. Сімейна рутинна стає психологічним якорем, який стабілізує емоційний стан усіх членів родини [3, с. 41–57].

Ще однією психологічною особливістю сімейної підтримки є взаємозалежність емоційних станів. Якщо хтось із членів сім'ї переживає сильний стрес або травму, це неминуче впливає на інших [2, с. 7; 4, с. 12–18]. Тому важливо дотримуватись емоційних кордонів і поваги до особистого простору кожного. Не менш важливою є надія на майбутнє. Психологи вважають, що саме вона є одним із ключових факторів ментальної стійкості. Обговорення з дітьми майбутніх планів, навіть найпростіших, як-от «що будемо робити після перемоги», формує віру, що життя триває [1, с. 3–20; 7, с. 5–12].

Підсумовуючи, сім'я є ключовою опорою для збереження ментального здоров'я людини під час воєнних дій. Родина створює простір, де відновлюється відчуття безпеки, довіри й любові, без яких психіка не може нормально функціонувати. Сімейна підтримка допомагає людині знайти внутрішні ресурси, щоб жити далі. Емоційна близькість, щирі розмови, спільні дії, взаємна повага й підтримка формують психологічну стійкість, яку неможливо замінити жодними зовнішніми заходами [1–7].

Підсумовуючи, можу сказати, що сім'я є ключовою опорою для збереження ментального здоров'я людини під час воєнних дій. Саме родина створює простір, де відновлюється відчуття безпеки, довіри й любові тих основ, без яких психіка не може нормально функціонувати. В умовах страху, втрат і невизначеності сімейна підтримка допомагає людині не зламатися, а навпаки знайти внутрішні ресурси, щоб жити далі. Емоційна близькість, щирі розмови, спільні дії, взаємна повага й підтримка формують психологічну стійкість, яку неможливо замінити жодними зовнішніми заходами. Особливо важливо, щоб дорослі самі піклувалися про свій емоційний стан, адже саме вони є прикладом для дітей. Сімейна підтримка – це не лише допомога у складний момент, а й потужний інструмент відновлення, який сприяє емоційному зростанню, зміцненню відносин та формуванню віри у перемогу і нове життя після війни.

Список використаних джерел

1. Бойко С. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни : аналітична доповідь. Київ : Національний інститут стратегічних досліджень, 2023. С. 3–20. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>
2. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. Вип. 2(52). С. 3–20.
3. Психологічна роль сім'ї як захисного фактора в умовах війни : методичні матеріали. Київ, 2023. С. 41–57. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf>
4. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. Київ : Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» , 2023. С. 12–18.
5. World Health Organization. Mental health support in emergency and conflict settings: Ukraine case study. Geneva : WHO, 2022. P. 1–14. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050762>
6. Психологічна підтримка дітей та підлітків під час війни : методичні рекомендації. Київ, 2023. С. 45–60. URL: https://psymed.com.ua/article/psychology_support_children_war
7. Литвиненко І., Гавриленко О. Психологічна стійкість сім'ї та внутрішньосімейна підтримка у кризових ситуаціях. *Журнал психології та освіти*. 2023. № 2. С. 5–12.
8. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva : WHO, 2023. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-emergencies>