

11. Савелюк Т. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах пандемії та війни. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2023. №1.

12. Пирог І. О., Бондаренко О. В. Життєстійкість та копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. Київ. 2022. №3.

13. Слабкий О. Г., Михайловський В. В., Кравченко Н. О. Вплив воєнних дій на громадське здоров'я населення України. *Журнал громадського здоров'я України*. Київ, 2022. Т. 14. №2.

Вероніка Смігунова,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання

Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник

Вікторія Литвин,

т.в.о. завідувача відділення поліграфологів

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ РОДИН

Актуальність дослідження обумовлена тим, що військова служба, особливо в умовах воєнного стану та безпосередньої участі в бойових діях, є критичним психотравмуючим досвідом, що залишає глибокий слід на ментальному здоров'ї військовослужбовців. Процес демобілізації та реінтеграції у цивільне життя часто супроводжується значними психологічними труднощами. Ця проблема виходить далеко за межі індивідуального досвіду, поширюючись на найближче оточення – родини ветеранів. Сім'я стає первинним середовищем для адаптації, але водночас і вторинним реципієнтом бойової травми, переживаючи власні виклики. Метою даної роботи є аналіз ключових аспектів порушень ментального здоров'я ветеранів, розгляд впливу бойового стресу на членів їхніх родин та окреслення ефективних шляхів соціально-психологічної підтримки.

Бойовий досвід військовослужбовця характеризується інтенсивним впливом екстремальних стрес-факторів, які мають як фізичний, так і психологічний характер. До ключових факторів належать:

– Загроза життю та здоров'ю, що постійно стимулює активацію стресової системи організму та формує високий рівень тривожності;

– Втрата побратимів, що супроводжується переживанням горя, провини та почуттям безпорадності;

– Непередбачуваність бойових ситуацій, яка підсилює стан постійного нервового напруження та поглиблює ризик розвитку гострих стресових реакцій;

– Морально-етичні дилеми («моральна травма»), що виникають у результаті конфлікту між внутрішніми моральними нормами та вимогами служби [1, с. 536-539].

Внаслідок впливу цих стрес-факторів у військовослужбовців можуть формуватися різноманітні психологічні порушення, які часто поєднуються і взаємопосилюють один одного. Найпоширенішими є:

– Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється флешбеками, нічними кошмарами, гіперзбудливістю та униканням тригерів, пов'язаних із бойовими подіями;

– Депресивні та тривожні розлади, які впливають на мотивацію, концентрацію та здатність до соціальної взаємодії;

– Зловживання психоактивними речовинами, що часто слугує як спосіб самолікування та тимчасового зняття психоемоційного напруження;

– Підвищений ризик суїцидальної поведінки, особливо у поєднанні з соціальною ізоляцією, хронічним стресом та недостатньою підтримкою [3, с. 42–44].

Деякі з реакцій на бойовий стрес, які можуть відчувати військовослужбовці, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам'яттю, втомленість, безсоння, прискорене серцебиття, задишку і дисоціацію. Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від різних чинників, таких як інтенсивність, тривалість та частота бойових дій, моральний дух командування та підрозділу.

Не менш важливим є вплив бойового стресу на родини військовослужбовців та ветеранів. Такі сім'ї виступають не просто пасивними спостерігачами, а активними учасниками процесу відновлення. Вони переживають феномен вторинної травматизації – стресу, спричиненого близьким контактом з особою, яка пережила травму. Це проявляється у «сімейних» симптомах, що віддзеркалюють порушення військовослужбовця.

Ключові моменти з якими стикаються партнери військовослужбовців – це підвищена тривожність, гіпервідповідальність, страх непередбачуваної поведінки ветерана або військового (спалахи гніву, емоційна відстороненість, тощо), порушення інтимних стосунків, соціальна ізоляція. Якщо мова іде про дітей, то вони можуть відчувати провину, страх втрати, емоційну відстороненість від батька або матері, а також мати труднощі в навчанні.

Надзвичайно важливим є впровадження системної психосоціальної підтримки для сімей військовослужбовців. Рационально розробити державні та місцеві програми, котрі охоплюватимуть: безоплатну психологічну підтримку; групи взаємопідтримки в громадах; освітні проекти щодо емоційної стійкості; фінансову та соціальну допомогу; залучення до суспільного життя, аби уникнути відчуження [2, с. 5–7].

У сучасному високоцивілізованому світі психологічна підтримка військовослужбовців та їхніх родин набуває особливої значущості. Психологи, незважаючи на постійне підвищення професійної кваліфікації, повинні мати спеціалізовані знання та навички для роботи з військовими, оскільки ця категорія клієнтів характеризується унікальним психосоціальним досвідом, що

включає специфічні стресові фактори, пов'язані з бойовою діяльністю. Недостатній рівень компетентності фахівця може призвести не лише до неефективної психологічної допомоги, а й до потенційної шкоди для клієнта [3, с. 12]. Багато військовослужбовців висловлюють переконання, що їхні переживання не може зрозуміти ніхто, а тим паче надати ефективну підтримку, що підкреслює необхідність високої кваліфікації психолога та глибокого розуміння специфіки бойового досвіду.

Науково важливим є визначення конкретних аспектів військової служби, які викликають найвищий рівень стресу серед різних категорій військовослужбовців. Це дозволяє проводити диференційовані дослідження впливу бойового стресу на представників різних військових спеціальностей (наприклад, піхотинці, танкісти, пілоти, медичний персонал) та груп (новобранці, ветерани, жінки, підлітки). Емпіричні дані, отримані у таких дослідженнях, формують наукову основу для розроблення специфічних психологічних програм, спрямованих на профілактику та корекцію наслідків психічної травматизації [3, с. 13].

Практичне впровадження таких програм передбачає інтеграцію різноманітних методик і стратегій, включно з когнітивно-поведінковими інтервенціями, техніками релаксації та регуляції емоцій, тренінгами підвищення резилієнтності, а також системами соціальної підтримки. Основною метою є зниження рівня стресу, покращення психоемоційного стану та формування психологічної готовності до специфічних викликів військової служби. Комплексний підхід, що поєднує індивідуальні та групові інтервенції, забезпечує більш ефективне збереження ментального здоров'я військовослужбовців і підвищує їхню адаптивність до професійних вимог [3, с. 14].

Можна зазначити, що критично важливо проводити широкі просвітницькі кампанії для цивільного населення та військових. Це допоможе дестигматизувати звернення за психологічною допомогою, сформувати адекватне розуміння впливу бойової травми та підвищити рівень емпатії у суспільстві.

Підбиваючи підсумки, можна зазначити, що ментальне здоров'я ветеранів та їхніх родин є ключовою складовою національної стійкості та відновлення. Бойовий стрес має системний вплив, травмуючи не лише військовослужбовця, але й його найближче оточення. Ефективна підтримка вимагає інтегрованого, доказового та сімейно-орієнтованого підходу. Лише через спільні зусилля держави, професійних фахівців та громадськості можливо забезпечити ветеранам та їхнім родинам гідне та повноцінне повернення до мирного життя, забезпечуючи їхній психологічний добробут.

Громадська свідомість та сприйняття військовослужбовців є критичним елементом їхньої успішної реінтеграції та психологічного благополуччя. Суспільство має відійти від двох крайнощів: ідеалізації та стигматизації. Освітні кампанії для цивільного населення та військовослужбовців є необхідними. Це допоможе дестигматизувати звернення за психологічною допомогою; сформувати адекватне розуміння впливу бойової травми; та

підвищити рівень емпатії у суспільстві. Прийняття та підтримка на рівні місцевих громад, створення умов для професійної самореалізації та відчуття соціальної значущості є не менш важливими, ніж клінічна терапія, оскільки вони відновлюють базову довіру до світу та сенс життя, зруйновані війною.

Список використаних джерел

1. Федотова Т. В. Моральний дистрес & моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 529-543.

2. Закусило А. В. Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців. Житомир, 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43769/1/1.pdf> (дата звернення: 22.11.2025).

3. Глушук А., Кандибал А., Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад, як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 42–44. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-82-6-19-25.

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології;

Дар'я Решетченко,

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

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Сучасні умови життя, позначені воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та високим рівнем інформаційного тиску, спричиняють тривалий психологічний стрес для широких верств населення. Тривалий стрес стає однією з найпоширеніших проблем сучасності, впливаючи на психічне й фізичне благополуччя людини. Хронічне напруження негативно впливає на фізичне здоров'я, когнітивні функції, емоційний стан та соціальну поведінку людини. У цих умовах особливого значення набувають доступні й ефективні методи самодопомоги та саморегуляції, які дозволяють підтримувати психічну рівновагу, запобігати розвитку емоційного виснаження та покращувати здатність до адаптації. Вивчення та практичне застосування таких технік є важливим компонентом формування психологічної стійкості, що забезпечує людині можливість ефективно функціонувати навіть за умов тривалих стресових впливів. Саме тому, тема методів самодопомоги та саморегуляції є надзвичайно актуальною та потребує глибокого опрацювання.

В умовах збройної агресії росії проти України важливим аспектом життєдіяльності людини є засвоєння навичок самодопомоги та саморегуляції в умовах тривалого стресу, адже не завжди поруч з нами знаходяться люди, які