

3. Коса Т. В. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників // Медсестринство. – 2019. – № 3. – С. 39–41.
4. Кравець О. В., Станін Д. М., Єхалов В. В. Стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу // The 9th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects». – 2022. – April 6–8. – С. 74–80.
5. Марута Н., Попов Д., Хаустова О. та ін. Психосоматичні стани під час війни // Український медичний часопис. – 2022. – № 5 (151), IX/X. – DOI: 10.32471/umj.1680-3051.151.233846.
6. Романенко С. В., Марчук І. А., Жарлінська Р. Г., Лепетан І. М. Психологічна підтримка медичного персоналу: управлінські рішення для зменшення рівня емоційного вигорання // Інвестиції: практика та досвід. – 2025. – № 6. – С. 87–94. – DOI: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2025.6.87>.
7. Толмачевська В. Особливості психоемоційного напруження у медичних працівників з урахуванням гендерних факторів та медичного стажу роботи // Психологія праці. – 2021. – Вип. 32. – С. 166–170. – URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.29>.

Максим Стеблій

Науковий керівник – к. філос. н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМ

Постановка проблеми. Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, систематично стикаються з екстремальними стресовими факторами, що часто призводить до глибоких психологічних травм. Психотравматичні наслідки, зокрема, посттравматичний стресовий розлад, порушення адаптації, емоційне вигорання та депресивні стани ускладнюють повернення військових до мирного життя. Нерозв'язані психоемоційні проблеми не лише впливають на якість життя самих військових, а й створюють значні труднощі в їхніх соціальних, професійних та сімейних стосунках. У цьому контексті особливо актуальним є вивчення ефективних форм психологічної підтримки, реабілітаційних програм і профілактики повторної травматизації.

Мета дослідження. Визначити психологічні механізми підтримки військовослужбовців у подоланні психотравм й обґрунтувати ефективні практики стабілізації емоційного стану після бойового досвіду.

Результати дослідження. Участь у бойових діях супроводжується тривалим перебуванням у стресогенних умовах, що значно підвищує ризики розвитку психотравматичних розладів серед військовослужбовців. Як зазначають Н. Берегова та Л. Джигун, військові часто переживають широкий спектр емоційних розладів, зокрема, ПТСР, тривожні стани, депресію, агресивність і почуття провини. Ефективна психологічна реабілітація вимагає

створення довірливих відносин із фахівцем, індивідуального підходу та цілісного бачення особистісної історії клієнта [1, с. 314].

Згідно з дослідженням О. Блінова, організаційний компонент реабілітації є не менш важливим. Ефективність програм психосоціальної підтримки залежить від чіткої координації між підрозділами медичної, психологічної та соціальної допомоги, забезпечення доступності послуг та підготовки спеціалістів до роботи з бойовими травмами [2, с. 19].

О. Кокурн наголошує на важливості психологічної профілактики вже в ході виконання службових обов'язків, виокремлюючи такі запобіжні стратегії, як навчання військових методів саморегуляції, розвиток стресостійкості, формування навичок емоційного розвантаження та підтримка товариських відносин у колективі [3, с. 48].

У наукових розробках О. Кокуна, І. Пішка, Н. Лозінської та ін. акцентується увага на адаптації цивільних психологів до роботи з ветеранами та військовими. Дослідники наголошують на важливості дотримання етичних стандартів, уникнення повторної травматизації, використання методик стабілізації, а також поєднання когнітивно-поведінкових, наративних і тілесно-орієнтованих підходів [4, с. 69].

Прикметно, що реабілітаційна підтримка має охоплювати не лише гострий період, а й тривалий час після демобілізації. Особливо ефективними є групові програми, що базуються на принципах безпечного простору, взаємної підтримки, обміну досвідом та поступового повернення до мирного життя [5, с. 132].

Таким чином, подолання наслідків психотравм у військовослужбовців потребує комплексного міждисциплінарного підходу, який включає:

- професійну психотерапевтичну допомогу (індивідуальну та групову);
- підготовку до адаптації ще в період служби;
- міжвідомчу координацію реабілітаційних заходів;
- психоедукацію та залучення родин до процесу підтримки;
- профілактику повторної травматизації під час надання допомоги.

На основі аналізу джерел можна зробити висновок, що найефективніші моделі підтримки мають поєднувати структуровану допомогу, особистісно орієнтовану терапію та соціальну реінтеграцію з урахуванням бойового досвіду.

Висновки. В умовах тривалого збройного конфлікту питання психологічної підтримки військовослужбовців набуває стратегічного значення для безпеки, соціальної стабільності та ефективного функціонування оборонного сектору. Аналіз наукових досліджень засвідчив, що психотравматизація військових має складний багатовимірний характер, охоплюючи емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні рівні.

Найефективніші механізми подолання наслідків психотравм:

- рання психологічна профілактика, яка впроваджується ще під час проходження служби;
- створення доступної системи психологічної реабілітації з урахуванням індивідуальних потреб військових;

- залучення родин до процесу відновлення, що сприяє стабілізації емоційного стану та посиленню соціальних зв'язків;
- підвищення кваліфікації цивільних психологів, які працюють із ветеранами та військовими;
- поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих, наративних і групових терапевтичних методів.

Системна підтримка військовослужбовців потребує міжгалузевого підходу, який охоплює медичну, соціальну та психологічну сфери. Важливу роль відіграє суспільне визнання травматичного досвіду ветеранів, а також формування середовища, сприятливого для їх реінтеграції в мирне життя.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічна реабілітаційна робота військовослужбовців з психічними травмами // Теорія та практика формування особистості як субекта самотворення і самозбереження : монографія. – Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. – С. 311–325.
2. Блінов О. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – Вип. 1(25). – С. 16–22. – DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>.
3. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 301 с.
4. 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 : БЦ, 2023. – 175 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. – Т. 2. – Київ, 2018. – 240 с.

Роман Шишук, Дмитро Приймачок
 Науковий керівник – к.філос.н., доц.
Олена Гудзенко
 КЗВО «Волинський медичний інститут»

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ

Постановка проблеми. У період війни люди стикаються з численними стресовими ситуаціями, які можуть призводити до емоційного вигорання, тривожності, депресії та інших психічних розладів. Збереження емоційної стійкості є важливим для подолання цих викликів. Однак багато людей не мають достатньо інструментів для підтримки емоційного здоров'я в умовах постійного стресу та невизначеності.

Мета дослідження. Метою дослідження є надання практичних порад і рекомендацій для збереження емоційної стійкості в умовах війни, зокрема,