

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ БОЙОВІЙ ТРАВМІ ТА ПТСР В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України призвела до масштабних психологічних наслідків, які охоплюють як безпосередніх учасників бойових дій, так і фахівців, залучених до системи їхньої психологічної підтримки. Військовослужбовці та ветерани сил безпеки і оборони України зазнають впливу інтенсивних та тривалих психотравмуючих чинників, що зумовлює формування бойової психологічної травми, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також моральних травм, пов'язаних із переживанням екстремальних ситуацій вибору та втрат.

У цих умовах професійна діяльність фахівців-психологів набуває особливого значення, оскільки саме вони забезпечують психологічний супровід процесів реабілітації, ресоціалізації та відновлення психічного здоров'я ветеранів. Водночас психологи, які працюють у воєнний час, здійснюють свою діяльність в умовах підвищеного емоційного навантаження, хронічного стресу та обмежених ресурсів, що підвищує ризики вторинної травматизації та професійного вигорання [1]. Це зумовлює актуальність наукового аналізу сучасних викликів для фахівців-психологів у роботі з бойовою та моральною травмою в умовах війни.

**Теоретичні засади дослідження бойової травми, ПТСР та моральної травми.** Бойова психологічна травма формується внаслідок тривалого перебування особистості в умовах безпосередньої загрози життю, високої відповідальності та необхідності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. Вона має комплексний характер і охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та психосоматичні прояви [1; 3]. ПТСР у ветеранів війни проявляється стійкими порушеннями адаптаційних механізмів, що включають нав'язливе відтворення травматичних подій, уникнення нагадувань про них, емоційне відчуження та підвищену фізіологічну збудливість [1].

Окремим і відносно новим напрямом наукового осмислення наслідків війни є феномен моральної травми. Вона виникає у випадках, коли дії, бездіяльність або свідчення подій суперечать базовим морально-етичним переконанням особистості. Для ветеранів моральна травма пов'язана з переживанням провини, сорому, внутрішнього конфлікту та втрати смислів, що негативно впливає на їхню ідентичність і процеси соціальної адаптації [2]. На відміну від ПТСР, моральна травма не завжди має чітко окреслені клінічні симптоми, однак характеризується тривалими деструктивними наслідками для особистісного розвитку.

**Професійні виклики для фахівців-психологів у контексті воєнного часу.** Професійна діяльність психологів у воєнних умовах ускладнюється багаторівневим характером запитів з боку ветеранів, які поєднують наслідки бойової травматизації з фізичними ушкодженнями, втратами побратимів, порушенням соціальних зв'язків та труднощами адаптації до мирного життя. Робота з такими клієнтами потребує від психолога високого рівня професійної підготовки, емоційної стійкості та здатності до гнучкого застосування різних методів психологічної допомоги [1; 4].

Важливим викликом є також вплив вторинної травматизації на самих фахівців-психологів. Постійний контакт із травматичним досвідом ветеранів, робота в умовах дефіциту часу та ресурсів, а також високий рівень відповідальності сприяють накопиченню емоційного напруження та розвитку професійного вигорання. Це може призводити до зниження ефективності психологічної допомоги, емоційного виснаження та порушення професійного функціонування психологів [2].

**Практичні підходи до психологічної допомоги ветеранам та забезпечення професійної стійкості фахівців.** Ефективна психологічна допомога ветеранам з бойовою травмою та ПТСР передбачає поєднання кризових, стабілізаційних та довготривалих психотерапевтичних підходів. На початкових етапах важливе значення мають заходи, спрямовані на зниження рівня психоемоційної напруги, відновлення базового відчуття безпеки та формування навичок саморегуляції. Подальша робота орієнтується на опрацювання травматичного досвіду, відновлення порушених адаптаційних механізмів та інтеграцію пережитого досвіду у життєву історію особистості.

Особливу увагу слід приділяти роботі з моральними травмами, яка передбачає створення безпечного простору для осмислення ціннісних конфліктів, відновлення довіри до себе та світу, а також фор-

мування нових життєвих смислів. Для забезпечення професійної стійкості психологів, які працюють у сфері діяльності в особливих умовах, важливим є впровадження систем супервізійної та інтервізійної підтримки, програм профілактики професійного вигорання та розвитку навичок самопомоги. Міждисциплінарна взаємодія з медичними та соціальними фахівцями підвищує ефективність реабілітаційних заходів [2].

**Висновки.** Сучасні воєнні умови зумовлюють суттєве зростання ролі фахівців-психологів у системі реабілітації ветеранів сил безпеки і оборони України. Робота з бойовою травмою, ПТСР та моральними травмами вимагає від психологів не лише професійної компетентності, а й високого рівня особистісної стійкості та готовності до діяльності в умовах тривалого стресу. Подальший розвиток психологічної науки і практики має бути спрямований на розробку адаптованих моделей психологічної допомоги ветеранам та створення системи підтримки фахівців, які здійснюють діяльність в особливих умовах воєнного часу.

**Джерела:**

1. Фітькало О. С. Наслідки впливу ПТСР і розладів психіки на психічне здоров'я військовослужбовців. *Одеський медичний журнал*. 2024. № 4. С. 45–53.
2. Буняк Н. А., Неплохов С. М. Моральна травма особистості в умовах війни. *Матеріали конференції Трансформаційні процеси у психології*. 2025. С. 87–96.
3. Салюк М., Меркулов М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 112–121.
4. Тютюнник Л., Поп'юк Д. Соціально-психологічні наслідки впливу бойового стресу на військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 86. С. 34–42.