

## Теоретичний аналіз синдрому посттравматичного (птср) у військових

**Єлизавета Вікарій**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: VikariiYA@krok.edu.ua*

**Антоній Мельник**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: melnikar@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-1248-217X*

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найбільш значущих психічних розладів, що виникають у результаті участі військовослужбовців у бойових діях. Військові, які перебувають на фронті, зазнають постійного впливу травматичних факторів, серед яких ризик для життя, свідчення смерті товаришів, руйнування цивільної інфраструктури та насильство з боку противника. Сучасна широкомасштабна війна в Україні створила новий контекст для дослідження ПТСР, оскільки конфлікт характеризується високою інтенсивністю бойових дій, тривалим психологічним напруженням та безперервним впливом загрози. ПТСР у військових розглядається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні прояви.

Основна частина. ПТСР характеризується комплексом симптомів, які виникають у відповідь на пережиту травму. До основних проявів належать повторювані та нав'язливі спогади, флешбеки, нічні кошмари, уникання ситуацій, що нагадують про травму, гіперзбудження, підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну та концентрації уваги. У військових, що перебувають у зоні активних бойових дій, ПТСР часто супроводжується емоційним вигоранням, почуттям безпорадності, провини та депресивними станами [3].

Як зазначає Мельник А. П., «психологічна реабілітація вирішує широке коло завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій, і в найпершу чергу таких, як нормалізація психічного стану, відновлення порушених (втрачених) психічних функцій, гармонізація «Я-образу» ветерана війни зі сформованою соціально-особистісною ситуацією» [3].

Теоретичні моделі ПТСР диференціюють розвиток синдрому на декілька фаз. Психоаналітична концепція підкреслює значення несвідомих конфліктів та травматичних переживань, які не були адекватно опрацьовані психікою. Когнітивно-поведінкова модель фокусується на порушеннях когнітивних схем: військові формують стійкі асоціації між об'єктами, подіями та загрозою для життя, що активує сильні емоційні реакції. Модель емоційної обробки розглядає ПТСР як наслідок незавершеної обробки травматичних емоцій, що веде до їхньої повторної активації в стресових ситуаціях [2].

Мельник А. П. підкреслює важливість соціальної підтримки: «будь-який

бойовий стрес-фактор може бути успішно подоланий людиною, якщо вона отримує дієву соціальну підтримку... Найефективнішим антитравматичним засобом є товариш по службі і військовий колектив» [3].

У сучасній війні в Україні військові стикаються з низкою специфічних факторів, які підвищують ризик ПТСР. Це постійні обстріли, використання сучасних засобів ведення війни, інформаційна війна, відсутність безпечного місця та психологічна втома від тривалого перебування у зоні конфлікту. Крім того, важливу роль відіграє соціальна підтримка: її відсутність або недостатній рівень посилює прояви ПТСР та затримує відновлення психічного здоров'я.

Соціально-психологічні аспекти ПТСР у військових включають порушення міжособистісних відносин, складності у сім'ї, втрату довіри до оточення та зміни у сприйнятті реальності. Багато військових відчувають психологічний розрив між фронтовим досвідом та цивільним життям, що ускладнює соціальну реінтеграцію. Психологічні втрати супроводжуються фізіологічними проявами: підвищенням артеріального тиску, порушеннями сну, зниженням імунного захисту та появою психосоматичних захворювань [4].

Дослідження сучасних військових конфліктів свідчать про те, що ефективна профілактика та лікування ПТСР у військовослужбовців повинні включати комплексний підхід. Психотерапевтичні методики (когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, методи релаксації), медикаментозна підтримка та соціальна інтеграція мають застосовуватися у взаємодії, враховуючи індивідуальні особливості кожного військового. Важливе значення має підготовка психологів та медичного персоналу до роботи у зоні бойових дій та у постконфліктний період, оскільки своєчасна допомога може зменшити тривалість та інтенсивність симптомів [1].

Особливістю сучасного конфлікту в Україні є його інформаційний аспект: постійне перебування під впливом новин про бойові дії, втрати серед цивільного населення та політичну риторику противника посилює тривожність і негативно впливає на психічний стан військових. Це створює додаткове навантаження на когнітивні та емоційні процеси та поглиблює прояви ПТСР.

Висновки. Посттравматичний стресовий розлад у військових під час війни є складним багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні прояви. Сучасна війна в Україні демонструє високу інтенсивність факторів ризику, що значно підвищує ймовірність розвитку ПТСР серед військовослужбовців. Теоретичний аналіз синдрому дозволяє зрозуміти механізми формування симптомів, вплив соціально-психологічних факторів, а також роль когнітивних порушень і емоційної обробки у розвитку патологічних станів.

Ефективне запобігання та лікування ПТСР вимагає комплексного підходу, що включає психотерапевтичну, медикаментозну та соціальну підтримку, а також підготовку спеціалістів до роботи з військовими у зонах бойових дій. Врахування індивідуальних особливостей військових, їхнього попереднього психічного стану та рівня соціальної підтримки є ключовим фактором успішної адаптації та інтеграції після участі у війні.

### **Список використаних джерел**

1. Глушук А., Кандибал А., Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 6 (82). С. 19–25.
2. Коваленко І., Березань О., Помогайбо В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: теорія, дослідження та лікування *Психологія і особистість*. 2023. № 2. С. 263–278.
3. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 100–105.
4. Теслюк В. Особливості проявів ПТСР у військовослужбовців *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 875. С. 189–198.