

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Одеський державний університет внутрішніх справ

**ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ
ДОТРИМАННЯ ПРАВ І СВОБОД
ЛЮДИНИ ТА ГРОМАДЯНИНА В УМОВАХ
АДМІНІСТРАТИВНО-ПРАВОВОГО
РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

Колективна монографія

За загальною редакцією
А. В. Денисової



Видавництво
«Юридика»
2025

УДК 342.7:351.86"364"(477)

П68

Рецензенти:

Журавльов Дмитро Володимирович, заступник керівника Департаменту з питань громадянства, помилування, державних нагород — керівник управління з питань помилування Офісу Президента України, доктор юридичних наук, професор;

Катеринчук Іван Петрович, професор кафедри вогневої підготовки ОДУВС, доктор юридичних наук, професор;

Гаран Ольга Володимирівна, професор кафедри адміністративного права та господарського права Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, доктор юридичних наук, професор

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Одеського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 12 від 30 вересня 2025 року)*

Правове регулювання дотримання прав і свобод людини та громадянина в умовах адміністративно-правового режиму воєнного стану : колективна монографія / Є. Львова, О. Жильцов, О. Пасько та ін. ; за заг. ред. А. В. Денисової. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 840 с.

ISBN 978-617-8574-56-7

Колективна монографія присвячена комплексному аналізу правового регулювання дотримання прав і свобод людини в умовах воєнного стану в Україні. У виданні осмислено трансформацію механізмів їх забезпечення з урахуванням викликів збройної агресії. Досліджено реалізацію державної політики у гуманітарній, безпековій, правоохоронній, судовій і соціальній сферах, проблеми захисту прав дітей, цивільного населення, військовополонених, а також питання інформаційної безпеки та OSINT. Монографія адресована науковцям, юристам і практикам.

УДК 342.7:351.86"364"(477)

ISBN 978-617-8574-56-7

© Авторський колектив, 2025

© ОДУВС, 2025

Зміст

Розділ 1. Правове забезпечення державної політики в гуманітарній сфері (Львова Є.)	5
Розділ 2. Адміністративно-правове регулювання свободи пересування та вільного обрання місця проживання за умов воєнного стану в Україні (Жильцов О.)	30
Розділ 3. Психічне здоров'я як фактор національної безпеки в Україні (Пасько О., Прудка Л.)	71
Розділ 4. Роль Національної поліції України у створенні єдиного безпекового простору держави (Матвеева Л.)	110
Розділ 5. Діяльність поліції щодо забезпечення прав і свобод людини на деокупованих територіях (Берендеева А.)	136
Розділ 6. Вплив Інтернету на права дітей протягом збройного конфлікту — зарубіжний досвід (Пядишев В., Форос Г.)	177
Розділ 7. Сучасні тенденції судового захисту прав і свобод людини в умовах воєнного стану (Шерстюк Г.)	217
Розділ 8. Правова, соціально-психологічна та медична допомога потерпілим від дій країни-агресорки особам з тимчасово окупованих територій (Вайда Т.)	259
Розділ 9. Роль дозвільної системи в забезпеченні прав і свобод людини в умовах воєнного стану (Пишна А., Ульянов О.)	313
Розділ 10. Адміністративна відповідальність за порушення прав і свобод під час воєнного стану (Сірко В.)	355
Розділ 11. Кримінально-правові аспекти дотримання основних прав і свобод військовополонених і цивільного населення в умовах воєнного стану (Колб О., Конопельський В.)	392

Розділ 12. Часові обмеження суб'єктивного права інтелектуальної власності: загальні та екзистенціальні умови (Маковій В.)	452
Розділ 13. Сутність організації та документування організованої злочинної діяльності підрозділами стратегічних розслідувань (Щурат Т.)	491
Розділ 14. Дотримання прав і свобод громадян під час здійснення оперативно-розшукової діяльності (Давиденко В.)	532
Розділ 15. Забезпечення оперативно-розшукової діяльності та негласних слідчих (розшукових) дій при виявленні та розкритті організованої злочинної діяльності в умовах воєнного стану (Поляков Є.)	576
Розділ 16. Аналіз та запобігання кримінальним правопорушенням в умовах загострення криміногенної обстановки (Бабенко А.)	622
Розділ 17. Дотримання прав та свобод людини державним бюро розслідувань під час військового стану (Козленко О.)	679
Розділ 18. Основні напрямки і завдання державної політики у сфері протимінної діяльності в умовах воєнного стану та під час відновлення України (Аносенков А., Коломієць Ю., Мукоїда Р., Проскурня Є.)	725
Розділ 19. OSINT та інформаційна безпека в умовах воєнного стану (Свиридюк Н., Афонін Д.)	766
Розділ 20. Використання OSINT у встановленні фактів воєнних злочинів та особи воєнних злочинців (Сіфоров О., Калугін В.)	811

Розділ 3

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ В УКРАЇНІ

Ольга ПАСЬКО

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9555-1101>

Людмила ПРУДКА

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

Вступ

У сучасних умовах повномасштабної війни психічне здоров'я українського суспільства перетворилося на критичний компонент національної безпеки. Воєнна агресія, що спричинила масові людські втрати, руйнування житла та інфраструктури, примусове переміщення мільйонів громадян і розрив соціальних зв'язків, створила масштабний виклик для збереження ментального здоров'я суспільства. Постійна небезпека, стресові ситуації, а також відчуття втрати безпеки сприяли виникненню воєнної травматизації, яка охопила всі вікові, соціальні та демографічні групи населення України. Особливо уразливими є ті, хто безпосередньо постраждав від бойових дій, втратив близьких, майно або був змушений залишити рідні домівки.

Станом на кінець червня 2024 року в Електронній системі охорони здоров'я було офіційно зафіксовано 27 544 тисяч українців із діагнозом «Посттравматичний стресовий розлад» (надалі — ПТСР), з яких 8 888 тисяч отримали цей діагноз саме у поточному році. Це свідчить про серйозність і масштабність проблеми, що вимагає ефективних заходів реабілітації та підтримки.

У цьому контексті особливо актуальними стають питання воєнної травматизації як національної кризи психічного здоров'я та забезпечення високого рівня ментальної стійкості громадян в умовах

воєнного стану. Вирішення цих завдань є ключовим для зміцнення суспільної стійкості, збереження працездатності населення та ефективного протистояння зовнішнім загрозам, що безпосередньо впливає на безпеку й стабільність держави.

Відновлення та підтримка психічного здоров'я в таких умовах є одним із ключових викликів сучасного українського суспільства, що вимагає міждисциплінарного аналізу, глибокого осмислення наявної ситуації та впровадження системних рішень, базованих на доказовій практиці.

Особливість ситуації вимагає нових стратегічних підходів до надання допомоги та організації системи психічного здоров'я. Виклики, що постали перед українським суспільством, вимагають не лише медичних рішень, а й міжсекторальної взаємодії, психосоціальної підтримки та національної згуртованості. Психічне здоров'я в умовах війни стає не індивідуальною, а колективною відповідальністю.

Подолання травматизації потребує консолідації зусиль держави, науковців і громадянського суспільства, що й стане предметом подальшого аналізу в цьому розділі.

1. Психологічна травматизація населення як національна криза психічного здоров'я в умовах воєнного стану

Збройна агресія російської федерації проти України, що триває з 2014 року та набула повномасштабного характеру у 2022 році, спричинила катастрофічні гуманітарні наслідки, що потребують міждисциплінарного наукового аналізу. Війна зумовила не лише значні фізичні та матеріальні втрати, а й масштабну психологічну травматизацію населення. Розуміння масштабів та особливостей цих травм є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та відновлення на національному рівні, адже від своєчасного й ефективного реагування залежить психічне здоров'я нації в коротко- та довгостроковій перспективі.

У вітчизняній психологічній науці проблематика психологічної травматизації розглядається як багатоаспектне явище, що охоплює індивідуальні, соціальні та культурні чинники впливу, а також передбачає вивчення механізмів подолання наслідків травми, адаптаційних механізмів в умовах війни, ролі соціального середовища та особистісних ресурсів, способів психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Так, О. Колодій аналізує адаптаційні стратегії та значення соціальної підтримки у період кризи; О. Ліпентін досліджує ефективність когнітивно-поведінкових методів у роботі з ПТСР у військових і цивільних осіб; Т. Мироненко вивчає психологічні наслідки травматизації дітей та сімей, які зазнали насильства або втрати; Ю. Човнович зосереджується на феномені колективної травми, ідентичності та психологічної резиліентності в умовах соціальної турбулентності; Т. Титаренко акцентує увагу на внутрішніх психологічних ресурсах особистості, що сприяють подоланню травми; В. Паночко досліджує трансгенераційні аспекти травматичного досвіду та роль духовних чинників у процесі зцілення; Л. Брусіловський, Н. Бруханський та Т. Сгалов розробили концепцію «нейропсихічного травматизму», яка об'єднує неврологічні та психіатричні механізми виникнення й розвитку посттравматичних станів.

Окрему увагу у вітчизняних дослідженнях приділено вторинній травматизації, емоційному вигоранню фахівців допоміжних професій, а також довготривалому впливу психотравмуючих подій на колективну пам'ять і суспільну ідентичність. Ці аспекти розкриваються у працях О. Кочарян, Л. Бурлачука, І. Зверевої та інших українських дослідників.

У світовій психології значний внесок у формування сучасного розуміння травми зробили такі дослідники: J. Charcot, J. Breuer, S. Freud, які вивчали істерію як наслідок травматичних переживань, заклавши основи психоаналітичного розуміння травми; E. Lindemann, один із засновників кризової інтервенції, розробив

поняття гострої реакції на стрес у контексті втрати; R. Sommer здійснив важливі уточнення до поняття психогенії, що дозволило розрізнити психогенне, невротичне й кризове реагування.

Психологічна травма в умовах війни складне психоемоційне явище, яке може впливати на різні сфери особистісного функціонування. Вона здатна спричинити широкий спектр реакцій, зокрема порушення сну, коливання настрою, емоційні та когнітивні розлади, прояви агресії, знижену самооцінку, втрату відчуття контролю над власним життям, труднощі у встановленні довірливих стосунків, соціальну ізоляцію, а в окремих випадках — розвиток ПТСР та інших психічних порушень, що ускладнюють адаптацію до мирного життя.

Сучасні дослідження вказують на необхідність диференційованого підходу до вивчення наслідків воєнних подій, оскільки глибина та характер психічних реакцій значною мірою залежать від ступеня безпосередньої залученості особи до травматичної ситуації. У цьому контексті важливим є поділ наслідків за рівнями впливу на особистість.

Умовно психологічні наслідки воєнних дій в Україні можна поділити за *масштабами психологічної травматизації* на первинну, спричинену безпосереднім травматичним досвідом, та вторинну, що є результатом опосередкованого впливу воєнної ситуації.

До *первинної* належать травматичні події, свідками або учасниками яких стали мільйони українців, а саме: обстріли, бомбардування, окупація, загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, руйнування домівок та втрата майна. Ці фактори зумовлюють психічний стан особи, що характеризується вираженням напруженням механізмів психічної адаптації. Це напруження проявляється у структурі особистісних особливостей (тривожність, депресивні та іпохондричні риси, своєрідність мислення, ознаки апатії), зниженні рівня інтелектуальної діяльності (уповільнення темпу роботи, логічні помилки), операторських функцій (помилки уваги та пам'яті), а також зниження мотивації до діяльності.

Переживання травматичних подій є нелегким випробуванням для людської психіки. На жаль, не у всіх, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів та підтримки оточення, щоб стабілізуватися та відновитися після травми. Зіткнення зі смертю та іншими загрозами провокує цілу низку симптомів, які істотно впливають на життя та знижують його якість¹.

До *вторинної* — можна віднести психологічний вплив на людей, які не перебували безпосередньо в зоні бойових дій, але зазнають впливу війни через загальну атмосферу тривоги, соціально-економічні труднощі, інформаційний тиск, розрив соціальних зв'язків та втрату базового відчуття безпеки.

Це феномен проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше ніж процес проживання самої події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати скільки завгодно часу, обростаючи новими і новими подробицями, що руйнують психіку².

Це явище потребує детального аналізу, оскільки його механізми та наслідки можуть суттєво впливати на психічне здоров'я різних категорій населення. Умовно можна виділити три основні групи ризику:

1. Близьке оточення постраждалих, до яких можуть відноситися родичі, друзі та інші знайомі люди, які безпосередньо пов'язані з жертвою травми та часто стають свідками її психологічних симптомів, а іноді й об'єктами агресії чи інших проявів травматичного досвіду. Систематичне спостереження за стражданнями

¹ Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 14.

² Плетка О.Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравм*. Кропивницький, 2020. С. 33. URL: <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/mediatv.pdf> (дата звернення: 05.05.2025).

близької людини, а також постійна необхідність адаптувати свою поведінку до реакцій постраждалого призводять до хронічного стресу та кумулятивної травматизації.

2. Споживачі медіаконтенту — це глядачі та читачі засобів масової інформації, які стикаються з описом травмуючих подій, можуть зазнавати так званої «медіатравми» — психологічного впливу через опосередковане сприйняття чужих страждань. Як зазначає Л. Найдьонова, у таких умовах психіка схильна до катастрофізації, коли уява домальовує тривожні деталі, що може спровокувати розвиток фобій, тривожних розладів та спотвореного сприйняття реальності.

3. Фахівці допоміжних професій (психологи, соціальні працівники, медики, волонтери та інші спеціалісти), які регулярно надають допомогу постраждалим, знаходяться під загрозою вторинної травматизації через постійний контакт із чужим травматичним досвідом. Систематичне вислуховування тривожних історій та спостереження за наслідками травми призводить до накопичення негативних емоцій, емоційного виснаження та професійного вигорання.

За соціальною диференціацією травматичного досвіду психологічний вплив є багатограним і проявляється з різною інтенсивністю залежно від вікових, соціальних та життєвих обставин індивіда.

Нещодавнє опитування, проведене ЮНІСЕФ через «U-Report», показало, що 73 % української молоді віком від 14 до 34 років висловлюють потребу в емоційній чи психологічній підтримці. Втім, лише 30 % з них активно шукали допомоги³.

Діти, підлітки та особи літнього віку характеризуються підвищеною вразливістю до психотравмуючих факторів війни, що може призводити до порушень когнітивного та емоційного розвитку, емоційної лабільності та девіантної поведінки.

³ Situation Analysis of Children in Ukraine 2024. UNICEF for every child. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/reports/sitan2024> (дата звернення: 07.05.2025).

Вплив війни на психічне здоров'я дітей може бути вкрай серйозним і тривалим. Вони стикаються з травматичним досвідом, страхом, стресом та втратами, які можуть залишити глибокий слід в їхній психіці. Діти, які пережили війну, можуть мати проблеми зі здоров'ям, соціальною адаптацією і взаєминами з іншими людьми⁴.

За даними організації Save the Children (2024), війна в Україні завдає все більшої шкоди психічному здоров'ю дітей. За результатами досліджень, проведених з січня до червня 2024 року: 43 % дітей демонструють ознаки психосоціальних розладів, 28 % відчувують підвищену тривожність та 15 % мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР)⁵.

Ці дані свідчать про системний вплив війни на психічний стан молодого покоління, що може мати довгострокові наслідки для їхнього розвитку та соціальної адаптації.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається — вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, відзначається плутаниною, руйнується «структура світу», у якому дитина живе⁶.

⁴ Прудка Л.М. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Актуальні аспекти криміналістичного та психологічного забезпечення правоохоронної діяльності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 06 жовтн. 2023 р. Одеса : ОДУВС, 2023. С. 162.

⁵ UKRAINE: Mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching and sleep disorders. *Save the Children* UK. URL: https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/ukraine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 02.05.2025).

⁶ Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н.В. Пророк та ін. ; Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 21.

Отже, психологічна травма здатна глибоко вплинути на сприйняття дитиною себе та навколишнього світу, порушуючи базове відчуття безпеки й стабільності. Їх реакція на травматичну подію залежить від низки чинників, зокрема віку, індивідуальних психологічних особливостей і наявних навичок подолання стресових ситуацій. Як гострі, так і тривалі травматичні кризи можуть суттєво вплинути на розвиток дитини, залишаючи глибокий відбиток у її свідомості, особливо за умови відсутності своєчасної або належної психологічної допомоги.

Психічне здоров'я та психосоціальні наслідки війни для людей похилого віку також залишаються значною та стійкою проблемою. Дослідження показують, що 55 % осіб похилого віку підтверджують емоційний вплив війни, що проявляється через розлуку з близькими, почуття самотності або ізоляції, конфлікти з родичами чи друзями, а також втрату близьких. Опитування виявили, що значна частина респондентів часто або періодично відчувають наслідки постійного стресу, тривоги та нездатність виконувати повсякденні справи⁷.

У дорослого населення воєнні дії часто провокують зростання рівня тривожності, депресивних станів та дезадаптацію в професійній діяльності й міжособистісних відносинах.

Порушення психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб (надалі — ВПО) мають різноплановий характер і охоплюють майже всі сфери психічного функціонування, що суттєво знижує якість їхнього життя. Найбільш поширеними серед них є психогенні депресії, адаптаційні та тривожні розлади, соматоформні порушення, захворювання невротичного спектру, а також ПТСР⁸.

⁷ Орлова О., Волосевич І., Бьюкенен Дж. Досвід війни для людей старшого віку в Україні та їх залучення до гуманітарної реакції. *HelpAge International*. URL: <https://www.helpage.org/wp-content/uploads/2023/05/Lost-the-life-Summary-Ukrainian.pdf> (дата звернення: 07.05.2025).

⁸ Коваленко Н.В. Клініко-психопатологічні особливості психічних та поведінкових порушень у тимчасово переміщених осіб (діагностика, клініка, психопрофілактика, лікування) : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Київ, 2021. С. 23. URL: <https://cmhmda.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/dysertacziya-kovalenko-kliniko-psyhopatologichni-osoblyvosti-psyichnyh-ta-povedinkovyh-porushen-u-tymchasovo-peremishhenyh-osib.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).

Зазначені розлади є наслідком дії тривалих стресових чинників, зокрема втрати постійного місця проживання, майнових ресурсів, соціального оточення, а також переживань, пов'язаних із нестабільністю та невизначеністю майбутнього.

Як свідчать результати сучасних емпіричних досліджень, незалежно від країни перебування, близько 44 % українських мігрантів демонструють симптоматику ПТСР, що вказує на глибокий психологічний вплив як безпосередніх подій війни, так і процесів вимушеної міграції. Ці дані підкреслюють актуальність розробки цілісної системи психосоціальної підтримки ВПО та біженців, яка враховувала б специфіку травматичного досвіду, рівень адаптаційних можливостей і потребу у довготривалій реабілітації⁹.

Військовослужбовці, які безпосередньо брали участь у бойових діях, належать до групи високого ризику розвитку ПТСР, виникнення суїцидальних думок та суїцидальних спроб, а також мають труднощі з поверненням до цивільного життя та соціальною реінтеграцією.

Згідно з оцінками експертів, поширеність ПТСР серед українських військових може сягати близько 30 %, залежно від факторів, таких як місце служби, бойовий досвід та інші обставини¹⁰.

Психологічна травма, зокрема ПТСР, справляє глибокий довгостроковий вплив на життя військових, охоплюючи психологічну, фізичну, соціальну та економічну сфери. Ветерани з ПТСР мають значно вищий ризик суїциду. За даними міжнародних досліджень, ризик самогубства серед ветеранів у 1,5–2 рази вищий, ніж у цивільного населення.

Також повернення до цивільного життя може викликати тривогу та страх перед невизначеністю, пов'язаною зі зміною ролі

⁹ Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support / J. Kovács et al. *Front Public Health*. 2023. V. 16. P. 19.

¹⁰ PTSD crisis looms as troop shortages take toll on Ukrainian soldiers' mental health. *The Kyiv Independent*. URL: https://kyivindependent.com/ptsd-crisis-looms-as-troop-shortages-take-toll-on-ukrainian-soldiers-mental-health/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.05.2025).

та ідентичності себе в мирних умовах, що може сприяти розвитку депресивних симптомів¹¹.

Проблеми тих, хто повернувся, ускладнюються тим, що цивільні не висловлюють зацікавленості слухати фронтові історії, а на зміну їх початковій допитливості швидко приходять турботи буденного життя. Так народжується взаємне нерозуміння та звинувачення: цивільні не бачать потреби ветеранів в увазі, співчутті, визнанні заслуг, а ветерани, в свою чергу, забувають, що під час війни і цивільні робили жертвовні вчинки та проходили через низку випробувань¹².

Так, за відсутності своєчасної та адекватної психологічної підтримки існує високий ризик розвитку стійкої психологічної дезадаптації, що ускладнює процес інтеграції постраждалих у повсякденне життя. Водночас наявність ефективних реабілітаційних програм, збереження соціальних зв'язків та доступ до професійної психотерапевтичної допомоги істотно підвищують ймовірність відновлення психічного здоров'я і повернення до функціонального, повноцінного життя після пережитої травми.

У цьому контексті особливе значення має раннє виявлення ознак стресових розладів серед учасників бойових дій, адже психологічна інтервенція на початкових етапах дозволяє не лише підвищити ефективність терапевтичного впливу, але й сприяє збереженню боєздатності особового складу та запобігає розвитку соціально-психологічної дезадаптації у довгостроковій перспективі.

Психологічна травматизація, що розгортається в умовах повномасштабних воєнних дій, набуває низку специфічних рис, які відрізняють її серед інших форм кризового досвіду. Серед

¹¹ Прудка Л.М., Пасько О.М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2024. Вип. 2. С. 89. DOI <https://doi.org/10.32850/sulj.2024.2.14>

¹² Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с. С. 103.

ключових особливостей психологічної травматизації в умовах воєнного стану можна виділити: хронічний та тривалий характер травматизації, колективний характер травми, поєднання гострих та довготривалих стресорів, поляризація суспільства та конфлікти на ґрунті різного травматичного досвіду, вплив на національну ідентичність та майбутнє, нестачу ресурсів для надання психологічної допомоги, а також стигматизацію проблем психічного здоров'я.

Кумулятивний характер травматизації населення в умовах війни виявляється у пролонгованому впливі психогенних факторів, таких як: хронічний психоемоційний стрес та перманентна загроза життю та здоров'ю.

Такий характер травматизації населення в умовах війни проявляється у тривалому перебуванні в умовах стресу, невизначеності та відсутності безпеки, що сприяє розвитку хронічних порушень психічного здоров'я. Тривалість та непередбачуваність воєнних дій позбавляють населення можливості повноцінного виходу зі стану хронічного стресу. Постійна загроза життю та здоров'ю, регулярні загострення бойових дій та відсутність чітких часових меж завершення цих травматичних подій підтримують високий рівень психологічної напруги, що істотно ускладнює адаптаційні процеси та психоемоційне відновлення.

Спільне переживання загроз, втрат та невизначеності майбутнього формує феномен колективної травми. З одного боку, це сприяє розвитку солідарності, емпатії, громадянської активності та консолідації нації перед обличчям спільного ворога. З іншого боку, колективна травма може посилювати загальні тривожні настрої, провокувати масові емоційні реакції, сприяти поширенню вторинної травматизації та ускладнювати індивідуальне опрацювання травматичного досвіду.

Відмінною рисою колективної травми є не число травмованих, а те, що крім безпосередніх учасників, вона зачіпає людей, прямо не причетних до травматичних подій, навіть тих, кого особисто

не торкнулася трагедія, іноді — все суспільство. Іншими словами — колективна травма не обмежена в просторі¹³.

Психіка населення під час воєнних дій зазнає одночасного впливу як гострих, інтенсивних стресорів, пов'язаних з безпосередніми небезпеками (обстріли, бойові дії, загроза життю, втрати майна), так і хронічних, пов'язаних із тривалими життєвими труднощами (вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, втрата соціальних зв'язків). Такий стресовий тиск значно перевищує адаптаційні можливості багатьох людей і спричиняє ризик виникнення посттравматичних розладів, депресій, тривожних станів тощо.

Різні форми і ступені травматизації зумовлюють диференційоване сприйняття подій, що в окремих випадках призводить до соціальної напруги. Неоднозначність оцінок певних подій, різне розуміння масштабів втрат та відмінності у стратегіях подолання наслідків війни здатні ускладнювати процеси соціальної згуртованості та національної єдності.

Психологічні наслідки воєнних дій виходять за межі індивідуальної психіки, впливаючи на колективну свідомість, переоцінку життєвих цінностей, національну ідентичність і бачення майбутнього. Пережитий травматичний досвід може сприяти переосмисленню базових соціальних орієнтирів, формувати нові наративи та посилювати потребу у формуванні колективної ідентичності в умовах протистояння зовнішній агресії.

Як зазначає П. Горностай, «для подолання міжгрупових суперечностей треба на існуючих різних ідентичностях, не заперечуючи їх, не відмінюючи їх, розвивати ідентичність більш високого порядку, яка базується на загальних цінностях як основі інтеграції. Вона сама собою не виникне, над цим треба працювати, залучаючи різних фахівців, у тому числі і соціальних та політичних психологів.

¹³ Горностай П.П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7 (21). С. 57. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-vol21-year2018-5>

Їй можуть сприяти соціально-психологічні технології, зокрема соціодрама, яка працює з цими відмінностями і суперечностями, долаючи їх¹⁴.

Важливим бар'єром у забезпеченні психологічної допомоги залишається перевантаженість системи охорони здоров'я, нестача кваліфікованих фахівців, нерівномірна доступність послуг, особливо у віддалених регіонах.

Проблема нестачі кваліфікованих фахівців у сфері психологічної допомоги залишається однією з ключових перешкод на шляху забезпечення широкого та своєчасного доступу населення до необхідних психосоціальних послуг. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах зростання потреби в психологічній підтримці, спричиненої зростанням рівня стресових факторів та поширенням психічних розладів у сучасному суспільстві.

Серед основних чинників, що зумовлюють дефіцит фахівців, варто відзначити обмежені можливості отримання якісної професійної освіти у сфері психологічної допомоги, зокрема психологічної реабілітації.

Водночас недостатній рівень матеріального забезпечення працівників цієї галузі, а також високий рівень емоційного навантаження, пов'язаний із роботою з особами, які зазнали психотравмуючих подій, негативно впливають на професійну мотивацію та знижують інтерес до роботи у цій сфері.

Окремої уваги потребує проблема стигматизації психічного здоров'я, яка в умовах воєнного стану значно загострюється. Стигма проявляється через поширення негативних стереотипів, упреждень та дискримінаційних практик, спрямованих на певну особу чи групу осіб, які відчувають психологічні труднощі або мають діагностовані психічні розлади або проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям.

¹⁴ Горностай П.П. Колективна травма та групова ідентичність. *Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості*. 2012. Т. 2. Київ, С. 95.

У воєнних умовах це стає серйозною перешкодою для своєчасного звернення по допомогу, що значною мірою ускладнює процеси відновлення психічного здоров'я як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

Більшість військових, які були у зоні бойових дій, бояться говорити та погоджуватись з тим, що в них є певні психічні та психологічні проблеми, тим самим не вирішуючи їх. Згідно з результатами дослідження, значна частина військових (73 %) приховують свої психологічні та психічні труднощі. Серед тих, хто не отримував спеціалізованої допомоги, 93 % висловили небажання, щоб їхні психічні проблеми були виявлені. Ці дані свідчать про високий рівень стигматизації психічних розладів у військовому середовищі та важливість доступу до конфіденційної та кваліфікованої психологічної допомоги¹⁵.

Отже, стигматизація є серйозною соціальною проблемою, яка потребує усвідомлення та подолання шляхом підвищення обізнаності населення, просвітницьких заходів, руйнування стереотипів та формування толерантного та підтримуючого суспільства.

Наукові дослідження засвідчують, що своєчасне і системне впровадження комплексних заходів може значно знизити ризик розвитку посттравматичних психічних розладів, зменшити тривалість симптомів та підвищити рівень психологічної резиліентності населення.

Серед пріоритетних напрямів мінімізації психотравматичних наслідків війни запропоновано:

1. *Масштабне впровадження програм першої психологічної допомоги.*

Перша психологічна допомога є науково обґрунтованим інтервенційним підходом, рекомендованим ВООЗ, ЮНІСЕФ та Міжнародною федерацією Червоного Хреста. Перша психологічна

¹⁵ Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 1(6), 2022. С. 484.

допомога спрямована на надання базової підтримки постраждалим особам у перші години та дні після травматичної події, допомагаючи стабілізувати емоційний стан, нормалізувати переживання та запобігти розвитку гострої стресової реакції. Згідно з дослідженнями, широке впровадження першої психологічної допомоги у зонах конфлікту дозволяє суттєво знизити ризики хроніфікації симптомів тривоги, депресії та ПТСР.

2. Розвиток системи кризової інтервенції.

Ефективна кризова інтервенція має ґрунтуватися на багаторівневому підході: надання невідкладної допомоги у момент дестабілізації, подальше скерування до спеціалізованих служб, а також супровід осіб у стані психологічної кризи. У воєнних умовах це особливо важливо для таких категорій, як ветерани, переселенці, постраждалі від насильства, а також люди, які втратили родичів або засоби існування в наслідок воєнних дій. Досвід країн із тривалими збройними конфліктами (наприклад, Ізраїлю чи Колумбії) демонструє важливість створення мобільних кризових команд, що включають психологів, психіатрів, медиків та соціальних працівників.

3. Розбудова мережі психосоціальних центрів на рівні громад.

Інтеграція послуг психосоціальної підтримки в межах місцевих громад сприяє доступності допомоги, зменшує стигму та забезпечує тривалий супровід уразливих груп населення. Децентралізація допомоги — ключовий елемент у моделі громадського психічного здоров'я, підтримуваній ВООЗ. Створення психосоціальних центрів на базі шкіл, медичних закладів або соціальних установ дає змогу здійснювати раннє виявлення порушень, проводити психосвіту та організовувати групову підтримку.

4. Підготовка фахівців, волонтерів, освітян і медичних працівників.

Ефективна система допомоги неможлива без достатньої кількості підготовлених кадрів. Згідно з результатами емпіричних досліджень, саме мультипрофесійна команда забезпечує найкращий результат у реабілітації постраждалих. Необхідно впроваджувати

систематичне навчання основам психічного здоров'я для широкого кола спеціалістів, які мають контакт із населенням у кризових ситуаціях. Це включає тренінги з надання першої психологічної допомоги, розпізнавання ознак ПТСР, кризового супроводу та ненасильницької комунікації.

5. Психосоціальна підтримка сімей, дітей та підлітків.

Діти є особливо вразливою категорією, для якої наслідки війни можуть мати пролонгований і часто латентний характер. Психологічна підтримка сімей, у яких є діти, має включати консультації батьків, групи підтримки, інтеграцію психоедукаційних програм у навчальні заклади, ігрову терапію, арт-терапію тощо. Також важливо проводити психосоціальні інтервенції, що спрямовані на відновлення безпечного середовища та підтримку дитячої резиліентності.

6. Впровадження телемедицини та дистанційного консультування.

В умовах обмеженого доступу до очної допомоги особливо актуальним є розвиток телемедичних сервісів за допомогою методів дистанційної допомоги. Онлайн-консультування, гарячі лінії, мобільні додатки з елементами когнітивно-поведінкової терапії або самопомоги — усе це забезпечує можливість отримання психологічної підтримки незалежно від географічного положення та рівня фізичної мобільності людини.

Застосування вищезазначених стратегій є критично важливим не лише для пом'якшення безпосередніх психологічних наслідків війни, але й для запобігання довготривалим психосоціальним втратам у післявоєнний період. Комплексний, міждисциплінарний та науково обґрунтований підхід має стати основою для формування нової, стійкої моделі системи психічного здоров'я в Україні.

Отже, слід виокремити не лише безпосереднє надання допомоги постраждалим, але й створення довгострокових структурних механізмів підтримки психічного здоров'я. Це передбачає інтеграцію психосоціальної допомоги в систему первинної медико-санітарної

допомоги, розвиток міжвідомчої взаємодії (зокрема між освітніми, медичними та соціальними службами), а також впровадження доказових підходів у підготовку фахівців усіх рівнів.

Важливо також посилювати наукові дослідження, які дозволять не лише виявити основні ризики для різних груп населення (військових, дітей, внутрішньо переміщених осіб тощо), а й адаптувати програми інтервенцій відповідно до культурного й соціального контексту України.

Значну роль відіграє і підвищення психологічної грамотності населення — через масові інформаційні кампанії, просвітницькі проекти, залучення медіа та формування загальнодержавної політики з акцентом на дестигматизацію психічних розладів. Важливо, щоб у суспільстві змінилася парадигма — з *«психічний розлад = сором»* на *«психічне здоров'я = така ж важлива складова життя, як фізичне»*, і щоб держава не лише не заважала цим змінам, а активно їх підтримувала на всіх рівнях.

Таким чином, лише комплексний, системний та міждисциплінарний підхід дозволить ефективно подолати довготривалі наслідки психотравматизації населення України, що були спричинені воєнними діями, та створити стійку інфраструктуру психологічного благополуччя в українському суспільстві.

2. Забезпечення високого рівня ментальної стійкості громадян в умовах воєнного стану

Події лютого місяця 2022 року і повномасштабне вторгнення на територію України, створили безпрецедентний негативний досвід в житті населення та підвищили рівень психологічного напруження українців. Життя в умовах воєнного стану призвели до страху, тривоги, втрати близьких, вимушеного переселення, невизначеності, що наклало суттєвий відбиток на ментальному здоров'ї громадян. У таких умовах надзвичайно важливо забезпечити ментальну стійкість суспільства, тобто здатність зберігати внутрішню рівновагу,

адаптуватися до змін і продовжувати функціонувати, незважаючи на стресові обставини.

Забезпечення ментальної стійкості включає як індивідуальні зусилля (практики самодопомоги, зміцнення внутрішніх ресурсів), так і системну підтримку з боку держави та громадських організацій: доступ до психологічної допомоги, просвітницькі програми, розвиток культури психічного здоров'я. Важливу роль відіграє й підтримка у спільнотах — як на рівні родини, так і серед волонтерів, колег, побратимів тощо.

Ментальна стійкість українців стала одним із чинників національної єдності та здатності протистояти агресору. Її формування та підтримка мають бути пріоритетом як у часи війни, так і під час відновлення країни.

Так, колектив авторів О. Кокур, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська визначають, що психологічна стійкість має вирішальне значення для подолання когнітивних, емоційних та соціальних стресорів, пов'язаних із впливом війни. Психологічна стійкість надзвичайно важлива для боєздатності армії, оскільки вона також відіграє важливу роль у подоланні фізіологічних стресорів. Солдат, який відчуває психологічний стрес (тобто солдат, який не може впоратися з психологічними стресорами), не буде ефективно працювати під час військових операцій, незалежно від того, наскільки він/вона фізіологічно здоровий¹⁶.

Важливість звертати увагу на психічний стан людини особливо актуальною стала в умовах воєнного стану. Підвищення уваги до психічного стану людини значно зросла в умовах воєнного стану. У цей період майже всі громадяни країни безпосередньо зіткнулися з негативними наслідками війни, що виявилось не лише у фізичному, але й у ментальному вимірі. Тісний взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям став очевидним для суспільства,

¹⁶ Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокур, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

оскільки хронічний стрес, тривога, втрати та невизначеність глибоко вплинули на загальне самопочуття населення. Ігнорування психічного стану може мати дуже серйозні наслідки, як психічних розладів: депресія (пригнічення настрою, втрата інтересу до життя), тривожні розлади (надмірна тривожність, панічні атаки, фобії); ПТСР (наслідок пережитого стресу або травми); біполярний афективний розлад (перепади настрою між депресією та манією); психоз або шизофренія (втрата контакту з реальністю, галюцинації, маячення); розлади харчової поведінки (анорексія, булімія), розлади особистості та ін. Так і до захворювань фізичних: серцево-судинної системи (тривалий або хронічний стрес і депресія можуть спричинити гіпертонію, інфаркт, інсульт, підвищення тиску та пульсовиття та ін.); порушення сну (безсоння, апное сну — один із проблемних питань українців в умовах воєнного стану, постійних повітряних тривог, що не надає можливості базових потреб відновлення організму); порушення системи травлення (виразка травлення, синдром подразненого кишківника, гастрит, печія, порушення апетиту, закрепи або діарея та ін.); ослаблення імунної системи (часті інфекції, погане загоєння ран та ін.); порушення ендокринної системи (проблеми із щитоподібною залозою); хронічний біль (наприклад, фіброміалгія часто пов'язана з ментальними порушеннями); захворювання шкіри (псоріаз, акне, екзема та ін.); різні залежності (алкоголь, наркотичні речовини, ігроманія як спосіб «втечі» від реальності, переїдання).

Психічне здоров'я це підґрунтя загального стану здоров'я та загального благополуччя людини і його ігнорування може мати дуже серйозні наслідки. Воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємося, діємо, будуємо стосунки та долаємо перешкоди у житті. Без стабільного психічного стану складно бути щасливим, ефективним і здоровим, навіть, якщо фізичне тіло працює нормально, то хронічний стрес обов'язково відобразиться і на фізичному стані здоров'я. Саме психічне або ментальне здоров'я забезпечує внутрішній спокій та відчуття радості від повсякденних

буденних речей, допомагає підтримувати мотивацію й задоволення від життя, незважаючи на об'єктивні ситуації, і навіть, умови воєнного стану. Ментально стійка людина краще переживає втрати, поразки, конфлікти та зміну обставин, ситуацій, умов життя — що є у більшості українців, які втратили домівки, були вимушені покинути власне житло та ін.

Так, Закон України від 15.01.2025. № 4223-20 «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» чітко визначає, що психічне здоров'я — складова загального здоров'я та стан благополуччя, а не лише відсутність психічних та поведінкових розладів, за якого кожна особа може реалізувати власний потенціал, впоратися із життєвими труднощами, продуктивно і плідно навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.¹⁷

Науковцем О. Кокуном проведене дослідження, яке показало, що майже 80 % респондентів мають особистий життєвий досвід, пов'язаний із війною (від вимушеного переїзду з постійного місця перебування у межах України до особистої участі у бойових діях). У 37,2 % відбулися під час війни вимушені негативні професійні зміни. При цьому, 26,3 % зазначили, що вони втратили місце роботи без наявної можливості знайти нову. У 81,1 % погіршилося або істотно погіршилося матеріальне становище. А 16,2% зазнали різного ступеню ушкодження під час війни власного житла. Поранення чи інші фізичні ушкодження внаслідок війни у 13,8 % респондентів отримав хтось із близьких. А 2,1 % такі поранення чи ушкодження отримали самі. Більше половини респондентів (55,7 %) зазначили, що вони зазнали різного ступеню небезпеки для власного життя (від епізодичної до надзвичайно сильної). При цьому, надзвичайно сильної небезпеки зазнали 9,1 %. За результатами самооцінки змін стану власного здоров'я за час війни, він погіршився або істотно погіршився у 58,8 % досліджуваних.

¹⁷ Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025. № 4223-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/4223-20> (дата звернення: 25.04.2025).

Емоційний стан погіршився або істотно погіршився ще у більшій кількості — 86,7 %; 57,2 % відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив¹⁸.

Також науковець О. Кокун звернув увагу на стабільність психічного здоров'я українців під час війни. О. Кокун зазначає, що виявлення психологічних ресурсів, які можуть захистити від впливу війни на психічне здоров'я, є важливою справою. Важливим є визначити стійкість кореляційних зв'язків між позитивними та негативними показниками психічного здоров'я у вибірці громадян України під час війни, що триває, та оцінити можливі гендерні відмінності. О. Кокун провів дослідження, в якому прийняли участь 359 респондентів віком 18–61 рік з усіх регіонів України заповнили опитування за власними оцінками у два часові моменти з інтервалом у вісім місяців (червень–липень 2022 року та лютий–березень 2023 року). Опитування включало три шкали, що відображали позитивні аспекти психічного здоров'я (стійкість, самоефективність і стійкість) і дві, що відображали негативні аспекти (симптоми ПТСР і тиск фізичних скарг). Значні негативні кореляції (значення r коливаються від -0,23 до -0,47; $p < 0,001$) між двома позитивними показниками (стійкість і самоефективність) і двома негативними показниками залишалися практично незмінними протягом восьмимісячного періоду. Ці стосунки були майже однаково стабільними у чоловіків і жінок. Отримані дані розширюють поточні знання про наслідки війни для психічного здоров'я та підкреслюють стійкість і самоефективність як потенційні захисні фактори проти погіршення психічного здоров'я цивільного населення під час війни¹⁹.

¹⁸ Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

¹⁹ Kokun O. The Stability of Mental Health During War: Survey Data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*. 2025. № 30. P. 242–263. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649>

Так, колектив авторів S. Santosh, S. Markose, N. John, N. Philip, J. Cherianci визначають, що емоції це імпульси до дії, миттєві плани управління життям, закладені в нас природою. Саме тому емоції являються фундаментальним джерелом людської енергії, бажання та мотивації. Це стимулює наші найпотаємніші почуття і ціль у житті і перетворює їх на те, про що ми думаємо, і на цінності, ми спрямовуємо вектор життєдіяльності. У людській свідомості психічне благополуччя було вивчено та прийнято як уявлення особистості. В рамках теорії самоорганізації воно характеризується як властивість, що зазначає, чи може складна емоційна система ефективно підтримувати свою рівновагу. Ми виявляємо бурхливе почуття неконтрольованих емоцій у суспільстві. Тому важливо в таких умовах мати можливість одержати належне лікування негайно, з урахуванням прогнозів. Автоматизація у цій галузі — це гігантський стрибок, оскільки вона усуває всі людські обмеження. Авторами наукової статті запропоновано застосовувати класифікатори, які повинні бути навчені та перевірені перед застосуванням будь-яких методів у реальному прогнозуванні. Чат-бот також може бути додатково розширено для прогнозування причин будь-якої проблеми психічного здоров'я. Цей метод швидкий, легко доступний і гарантує конфіденційність для окремих осіб. Використання застосунків та чат-ботів також може бути пов'язане з психологами / психіатрами, які можуть стежити за тими, хто психічно нестабільний або схильний до того ж. Це дозволить контролювати ймовірність психічного захворювання²⁰.

C. Ehiedu, C. Onyemaechi, O. Ugwu, A. Onwudiwe, R. Ibekwe, P. Philip у спільній науковій публікації визначили чинники, які можуть впливати на психічну стійкість, до зазначених чинників колектив авторів відносить:

1) щоденні звички, такі як режим сну, фізичні вправи, харчування та дозвілля (вибір способу життя: дієти та сну, який впливає

²⁰ Santosh S., Markose S., John N., Philip N., Cherianci J. Assessment of Mental Health and Emotional Stability. *International Journal of Engineering Research & Technology*. 2020. № 9. С. 397–401.

на психічну стабільність при виробництві та регуляції таких нейротрансмітерів, як серотонін, дофамін та ендорфін, які можуть впливати на настрій та стрес, а такі як кортизол — можуть впливати на психічну стабільність, можуть сприяти виникненню тривожності та депресії, коли вони підвищені), зоровий спосіб життя підтримує когнітивні функції, включаючи увагу, пам'ять та вирішення проблем, що може покращити ясність розуму та стабільність;

2) вибір власної поведінкові: вживання психоактивних речовин, прийняття ризикованих рішень та механізми подолання труднощів;

3) вплив навколишнього середовища, наприклад: соціальні відносини, баланс між роботою та особистим життям та спосіб життя, участь у громадських заходах та подіях може сприяти зміцненню соціальних зв'язків, покращенню психічного благополуччя та формуванню почуття мети;

4) риси особистості, такі як: цінності, установки та мотиви²¹.

Пріоритетне питання для України є забезпечення ментальної стійкості громадян України, це обумовлено тривалим часом воєнного стану та спроможністю організму до витримки хронічного психічного навантаження. Зосереджувати увагу на важливості міжсекторальної співпраці та розвитку культури ментального здоров'я. Важливим є забезпечення високого рівня ментального здоров'я українців на всіх рівнях, а також визначити стратегічні напрями забезпечення психологічної підтримки на індивідуальному та державному напрямках.

В умовах війни ментальна стійкість набуває ще більшого значення, бо людина стикається з тривалою небезпекою, втратами, невизначеністю, фізичним та емоційним виснаженням. Проте, навіть у таких складних обставинах ментальну стійкість можна зберігати й розвивати.

²¹ Ehiedu C., Onyemaechi C., Ugwu O., Onwudiwe A., Ibekwe R., Philip P. Psychology of lifestyle: a gateway to mental stability. *Published in Ojukwu Journal of Psychological Services*. 2025. № 1. P. 21–41. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15169282>

Фактори, що впливають на ментальну стійкість в умовах воєнного стану:

1. Контроль над емоціями. Здатність визнавати та розуміти свої страхи, тривогу, біль, але не дозволяти їм паралізувати дії. Спроможність усвідомлювати, що це нормально, коли людина може боятись, особливо це стосується військовослужбовців, які боронять нашу Батьківщину. Розуміння спектру емоцій і спроможність їх сприйняти як нормальна реакція організму на небезпеку, забезпечить відновлення стресостійкості та саморегуляції негативного психічного стану до ситуації, яка до неї призвела.

2. Підтримка з боку близьких, соціальні зв'язки. Навіть короткий контакт із рідними чи друзями дає відчуття зв'язку та надії. Спільнота, взаємна допомога та турбота — основа виживання. Важливим є підтримка будь-якої особи, яка має значення для вас. Саме спілкування із близькими, рідними може бути мотивацією до життестійкості, збереженню того, що зараз маємо та подолання труднощів, до яких призвела війна.

3. Віра в сенс і цінності. Боротьба за країну, родину, життя — це сильна спонукаюча внутрішня мотивація, яка надає стимул до продовження життя та надає сенс вистояти навіть у найгірші моменти. Саме ключові цінності українців пов'язані із: готовністю захищати країну як на фронті, у волонтерстві, в інформаційному просторі, — тобто сильне відчуття національної ідентичності; співпраця, взаємодопомога, згуртованість у громаді (люди об'єднуються незалежно від мови, віросповідання чи регіону); волонтерство, медики, військові, звичайні люди — приклади щоденного героїзму. Ці цінності стали фундаментом виживання, боротьби й віри у перемогу

4. Адаптивність. Пов'язана із умінням пристосовуватись до нових реалій: змінювати звички, плани, спосіб життя, місце життя, умови життя. Це стосується і військовослужбовців, які до повномасштабного вторгнення були людьми різних професій і не мали досвіду у військовій справі, а тим паче боронити державу

в умовах війни. Також внутрішньо переміщених осіб, які повинні адаптуватись до нових умов життя, місця життя і продовжувати жити далі. Важливим є не шукати ідеалу, не чекати життя, яке було раніше, а діяти в наявних умовах.

5. Особиста відповідальність. Пов'язана із сприйняттям важливості себе і розуміння себе не як жертви, а як людини, здатної впливати (на себе, інших, ситуацію). Активна позиція, навіть у дрібницях, дає внутрішню силу. Кожен на своєму місці, на скільки можливо, іноді хоч маленькими кроками, але йде до єдиної мети — перемоги.

6. Турбота про базові потреби. В умовах війни звертати увагу на базові потреби є важливим, оскільки це не лише про виживання, а й про збереження психічної, фізичної та емоційної стійкості. У надзвичайних обставинах саме базові речі дають людині сили, контроль і почуття безпеки. Безумовно, із фізіологічної точки зору, існує прямий зв'язок психічної стабільності, врівноваженості із дотриманням режиму сну, харчуванням, водним збалансованим режимом, теплом та відчуттям безпеки. Все це впливає на психіку. Тому турбота про базові потреби є пріоритетним в умовах воєнного стану. Фізіологічні потреби — їжа, вода, сон, тепло, повітря (мати запаси питної води; запаси їжі з тривалим терміном зберігання: крупи, консерви, сухофрукти, енергетичні батончики.; за наявності умов та можливості теплі страви, чай, кава або інший гарячий напій для заспокоєння; можливість дотримання режиму сну: навіть у бомбосховищах важливо відпочивати, оскільки сон підтримує психіку; беруші, маска на очі, теплий одяг, сенсорна ковдра, дихальні вправи, — можуть допомогти заснути у стресовому стані; теплий одяг, ковдри, термобілізна, гарячі напої або грілки; дотримання режиму гігієни: вологі серветки, санітаizersи, запас засобів гігієни та ін. Безпека — фізична захищеність, стабільність, житло. Важливість дотримуватись правил безпеки, перебувати в укритті під час повітряних тривог; дотримуватись щоденних ритуалів. Соціальні потреби — контакт з іншими, підтримка, любов.

7. Інформаційна гігієна. пов'язана із здатністю дотримуватись системи правил і поведінки, яка допоможе зберегти ментальну стійкість, не стати жертвою дезінформації, а також не наражати на небезпеку себе чи інших через необережну інтерпретацію інформації. Обмеження надлишку жорстких новин, фейків, дезінформації, фільтрація джерел і періодичне «відключення» для збереження психіки. Важливо розуміти офіційні джерела інформації. Потрібно критично мислити (завжди перевіряти джерело інформації, не довіряти новинам лише за емоційним забарвленням чи сенсаційністю, порівнювати інформацію з кількох незалежних джерел); дотримуватись тиші (не публікувати у соцмережах фото / відео, де видно військову техніку, позиції ЗСУ чи результати обстрілів до офіційних повідомлень; уникати деталізації (місце, час, масштаби) у власних постах, які можуть бути використані ворогом); дотримуватись цифрової безпеки (увімкни двухфакторну автентифікацію у своїх акаунтах та ін.); дотримуватись інформаційно стриманості (таймінгувати період проведений за переглядом новин, щоб не спричинити інформаційне перевантаження та тривожність, робити паузи та переключатись на позитивні, мирні теми).

8. Маленькі ритуали спокою. Здібності дотримуватись певних ритуалів, дій, які приносять задоволення або відчуття спокою, комфорту. Це може бути молитва, медитація, дихальна вправа, чай, ранкова кава або спокійна розмова із близькими у певний час доби, вимикати повідомлення з новинних каналів після певної години, контрастний душ або тепла ванна за можливості, записування приємних моментів дня (щоденник вдячності), діліться не тільки тривогами, а й маленькими радощами, запах улюбленого чаю, музика, тобто будь-що, що створює відчуття дому та безпеки та ін. Такі ритуали спокою в умовах воєнного стану — це прості дії та практики, які допомагають підтримувати психологічну рівновагу, знижують рівень тривоги та стресу, навіть коли навколо панує невизначеність і небезпека.

Отже, розглянуто фактори, які впливають на ментальну стійкість громадян України. Слід зазначити, що вони у більшості випадків

обумовлені саме суб'єктивним фактором сприйняття ситуації і особа сама спроможна собі допомогти з метою забезпечення пріоритетних факторів збереження психічної стабільності.

Крім того, важливою складовою забезпечення ментальної стійкості українців є і об'єктивні фактори, які залежать від мультидисциплінарного поєднання забезпечення ментального здоров'я, як на індивідуальному, так і на державному рівні. Психічне здоров'я українців є важливою складовою загальної здатності нації протистояти викликам війни. Її формування потребує зусиль. Розвиток системи підтримки, освіта, просвіта та громадська активність створюють основу для збереження психічного здоров'я нації та ефективного відновлення після завершення воєнного конфлікту.

Пріоритетні напрями забезпечення ментальної стійкості українців в умовах воєнного стану.

Розвиток національної системи кризової психологічної допомоги. Розвиток національної системи кризової психологічної допомоги є важливим етапом для підтримки громадян, які переживають стрес, травму або кризу в умовах воєнного стану. Враховуючи специфіку конфлікту, ця система повинна бути адаптована до потреб населення та надавати допомогу як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Так, Н. Шевченко визначає, кожна кризова ситуація характеризується індивідуальними і властивими лише їй ознаками. Відповідно, використовуються різні види допомоги й обираються різні профілактичні заходи. Інтервенція, або втручання в кризу, здійснюється після певних ознак, виходячи з її особливостей. На відміну від травматичних криз, коли серйозна психологічна травма пов'язана з травматичною ситуацією, кризи розвитку й життєві кризи розгортаються протягом певного періоду²².

²² Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 193 с.

Створення стратегії національної системи кризової психологічної допомоги, яка включає плани для кожного етапу кризи (від початкової емоційної реакції до тривалої реабілітації). Ці питання потребують міжвідомчої співпраці між державними, громадськими організаціями, медичними установами та психологами для комплексного підходу до проблеми.

Важливим є створення спеціалізованих програм психологічної підтримки для військових (як у зоні бойових дій, так і в тилу). Також потребують особливої уваги сім'ї загиблих, поранених військових, у яких родичи знаходяться у полоні. Така категорія громадян потребує не тільки індивідуальну допомогу, а й групову терапію, де родини можуть обмінюватися досвідом.

Підготовка фахівців з кризової психології та психотерапії. У період воєнного стану особливо актуальним є питання підготовки фахівців з кризової психології, оскільки українці на собі випробовують масові стресові події, які пов'язані із загрозою життю, втратою домівок, близьких людей, переселенням тощо. Тому виникає нагальна потреба у якісній підготовці компетентних фахівців з кризової психології. Пріоритетною вимогою для підготовки таких фахівців є наявність не тільки теоретичної бази, але й практичних навичок та спроможності швидко оцінювати психоемоційний стан людей, надавати першу психологічну допомогу, працювати з гострими стресовими реакціями, травмою, горюванням та ін.

Так, на думку Н. Атаманчук²³ компетентні фахівці з кризової психології повинні вміти забезпечувати психологічну підтримку та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події; мати навички роботи в надзвичайних ситуаціях, де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей; надавати допомогу у відновленні після кризових ситуацій;

²³ Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 4. С. 51–55. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

допомагати зменшити психологічні наслідки травматичних подій, такі як посттравматичний стресовий розлад та інші проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах; ефективно спілкуватися з постраждалими, родичами та іншими фахівцями в кризових ситуаціях; попереджувати кризові ситуації для зменшення ризику виникнення подібних ситуацій у майбутньому.

Потреба таких фахівців обумовлена тим, що кожного дня зростає кількість людей, які потребують допомогу фахівців з кризової психології, це вимагає у прискоренні прискорених програм, вебінарів, онлайн-курсів, тренінгів та практикумів для швидкої, але якісної підготовки нових психологів. Під час підготовки фахівців з кризової психології слід враховувати вміння та навички роботи як в евакуаційних центрах, шпиталях, військових підрозділах, так і з переселенцями та цивільними особами.

Тому це питання повинно мати міждисциплінарний характер, як з боку закладів вищої освіти, які розробляють прискорені програми підготовки кризових психологів, так і з боку державних та міжнародних організації (Міністерство охорони здоров'я, ЮНІСЕФ, КМЕС, ОБСЄ, Червоний Хрест та ін.) організують тренінги, вебінари, сертифікаційні курси, підвищення кваліфікації тощо. Важлива активна співпраця з закладами вищої освіти, військовими, медичними установами та волонтерськими організаціями. Оскільки підготовка кризових психологів у воєнних умовах є життєвою необхідною складовою підтримки населення. Ефективна організація навчального процесу, орієнтація на практичні навички та емоційне самозбереження фахівців є запорукою надання якісної психологічної допомоги в умовах війни.

Інтеграція ментального здоров'я в освітні програми. Впровадження важливості звертати молоді увагу на психічне здоров'я є пріоритетним напрямком забезпечення здорової нації. Особливо в умовах воєнного стану, коли діти на собі випробовують наслідки дії воєнного стану. Тому важливо в освітні програми всіх рівнів освіти включати модулі з основ психологічної грамотності,

готовності, емоційного інтелекту, стрес-менеджменту та навичок саморегуляції негативних психічних станів.

Також це передбачає і підвищення кваліфікації педагогів у вигляді тренінгів, семінарів, вебінарів щодо виявлення ранніх ознак психологічних труднощів у дітей та підлітків, способів надання первинної психологічної підтримки та допомоги. Надання рекомендацій щодо саморегуляції негативного психічного стану, який вони можуть проводити із дітьми в умовах бомбосховища під час повітряних тривог.

Важливими умовами розвитку сучасної молоді є створення безпечного освітнього середовища, де учні можуть відкрито говорити про свої емоції без страху бути осудженими. Важливо формувати у учнівської молоді здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їх та називати причини своїх почуттів. Це допомагає їм краще орієнтуватися у власних потребах і будувати здорові взаємини з іншими. Саму це допомагає в умовах воєнного стану формувати та розвивати стійкості до стресу. Емоційний інтелект допомагає дітям долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і відновлюватися після невдач. Тому його розвиток опереджає ризик розвитку депресії, тривожних розладів, проблем із поведінкою у підлітковому та дорослому віці. І являється міцним фундаментом збереження ментального здоров'я українців.

Інтеграція ментального здоров'я у соціальні програми. Впровадження важливості забезпечення збереження ментального здоров'я із різними соціальними проектами, наприклад, створення психологічних програм для внутрішньо переміщених осіб (створювати психологічні центри адаптації та спілкування); програми підтримки сімей військових (надавати інформацію щодо особливостей спілкування із людьми із ознаками ПТСР, допомога й підтримка у спілкуванні із особами, які звільнились із полону); програми для людей з інвалідністю (реабілітація, психологічна підтримка); молодіжні програми (наприклад, інтеграція психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в молодіжні

програми²⁴ — містить стратегії та інструменти для розробки, впровадження та оцінки програм і заходів для молоді в країнах із низьким і середнім рівнем доходу і в умовах конфлікту. Цей Інструментарій є ресурсом для автономних молодіжних програм і заходів, які інтегровані в міжгалузеві програми, орієнтовані на молодь (наприклад, з охорони здоров'я, із гендеру та гендерно обумовленого насильства, із розвитку готовності молоді до роботи, з освіти, із запобігання насильству, миру і безпеки тощо) та ін.

Інформаційні кампанії щодо важливості ментального здоров'я. Життя в умовах сучасних інформаційних технологій обумовлено широким спектром його застосування в житті кожного громадянина. Тому саме інформаційні ресурси є основою для самопомоги у час негативного психічного стану. Так вагомий внесок у ментальну стійкість українські ресурси:

«Ти як?» — всеукраїнська інформаційна кампанія про важливість турботи про психічне здоров'я. Є поради, практичні вправи, контакти допомоги;

«Психологічна підтримка» від МОЗ — онлайн-платформа з консультаціями психологів. Можна отримати підтримку у форматі чатів;

«Розкажи мені» — платформа з безкоштовною психологічною підтримкою для українців, де є інформація, контакти кризових психологів;

«Ла Страда Україна» — функціонує за єдиним гармонізованим загальноєвропейським номером з надання психологічної допомоги, а також національна і безкоштовна гаряча лінія з питань попередження гендерно зумовленого насильства та торгівлі людьми;

Громадська організація «Український психологічний хаб» — платформа, що поєднує людей, які шукають підтримку, з досвідченими

²⁴ Інтеграція психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в молодіжні програми: інструментарій. URL: https://era-ukraine.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Instrumentariy_Intehratsiia_PZPSP_v_molodizhni_prohramy.pdf (дата звернення: 02.05.2025).

психологами. Безпечний простір для надання психологічної допомоги клієнтам, розвитку професійних навичок фахівців та обміну досвідом;

«Тритфілд» — онлайн та офлайн психотерапія, консультації з психологом з будь-якої точки світу. Українська платформа онлайн-психотерапії, створено професійними психотерапевтами у 2015 році;

«HappuMind» за підтримки компанії SATELIT.ua та IPSort.com.ua створила спеціальний онлайн-тренажер для самостійного покращення психологічного здоров'я для військових ветеранів, поранених та мирного населення, яке постраждало від військової агресії росії. Прості та при цьому максимально ефективні вправи дозволяють значно знизити рівень депресії, стресів, тривожності, вигорання, нав'язливі думки, порушення сну.

Також корисними є велика кількість мобільних додатків, ось деякі із них:

«BetterMe: Mental Health — застосунок для роботи над стресом, тривогою, сном. Вправи для самопомоги, дихальні практики.

«Happify» — застосунок в якому запропоновано вправи, заняття та тести, спрямовані на подолання негативних думок, розвиток впевненості в собі, підвищення кар'єрного успіху, зниження рівня стресу й резильєнтності тощо.

«Wysa» — застосунок, як терапевтичний чат для психічного здоров'я, допомога при депресії, використовує штучний інтелект для спілкування з користувачами, допомагає відстежувати емоції та пропонує вправи для зниження стресу.

«Svitlo» — застосунок для психологічної турботи про себе, який включає в себе прості й ефективні медитативні техніки, поведінкові вправи та треки настрою, що базуються на науково обґрунтованих методиках. Застосунок спрямований на втримання рівноваги, нормалізацію емоційного стану, мотивація на саморозвиток та самовдосконалення.

VOS — застосунок для нормалізації стану тривоги та стресу, спрямований на покращення сну, ментального

здоров'я та самопочуття. У застосунку запропоновані заспокійливі дихальні вправи, медитації, щоденник настрою та ін.

Отже, вище зазначені пріоритетні напрями забезпечення ментальної стійкості українців в умовах воєнного стану не є обмеженими і можуть та потребують розширення та удосконалення. Оскільки пролонгованість негативного фактору життя українців в умовах воєнного стану, суттєво впливає на психічне здоров'я населення та потребує постійної уваги й моніторингу. Досвід хронічного негативного психічного стану, в якому опинились громадяни, ще знаходиться на стадії дослідження, оскільки прецедентів таких подій не було. Тому важливо звертати увагу саме на резильєнтність та стійкість до стресу в умовах війни. Забезпечення ментального здоров'я є пріоритетним напрямком України для того, щоб перемогти та відновити життя у післявоєнний період.

Воєнний стан в державі, як правило, супроводжуються не лише фізичною небезпекою, але й має серйозні психосоціальні наслідки для українців. Тому нагальною зростає потреба в забезпеченні ментальної стійкості громадян як фундаменту національної безпеки. Саме ментальна стійкість спрямована на спроможність особистості та спільноти протидіяти негативним психічним факторам від стресових умов, швидко адаптуватися до змін, зберігати при цьому психічне здоров'я та підтримувати соціальну функціональність та працювати на загальну мету — перемогу.

Таким чином, забезпечення високого рівня ментальної стійкості громадян в умовах воєнного стану являється це критично важливою складовою національної безпеки та стабільності в Україні. Проаналізовано фактори, що впливають на ментальну стійкість в умовах воєнного стану, та запропоновано комплекс заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, витривалості та резильєнтності до екстремальних умов життя. Особливу увагу приділено ролі державної політики, освіти та інформаційних ініціатив щодо збереження ментальної стійкості.

Висновок

Психологічна травматизація населення України в умовах повномасштабної війни має системний, масштабний і довготривалий характер. Вона охоплює широкі верстви суспільства та чинить суттєвий вплив як на індивідуальне психічне благополуччя, так і на соціальну стабільність у цілому.

На рівні державної політики та громадських ініціатив вже здійснюється ряд важливих кроків, покликаних посилити інституційну спроможність держави у сфері психічного здоров'я: з 2022 року реалізується Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», діють гарячі лінії психологічної підтримки, мобільні бригади кризового реагування, реалізуються освітні курси для підготовки фахівців.

У 2024 році розпочато створення Центрів ментального здоров'я на базі кластерних і надкластерних закладів охорони здоров'я, а також відкриття окремих Центрів психологічної реабілітації, які забезпечують професійну психологічну та психіатричну підтримку населення.

З 1 січня 2025 року такі послуги надаються в межах окремого пакету Програми медичних гарантій — «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами». Центри ментального здоров'я (ЦМЗ) створені для надання спеціалізованої допомоги у безпечному середовищі без стигматизації. Вони доповнюють базовий рівень психологічної підтримки і зосереджуються на складніших випадках, що потребують фахової психіатричної, психотерапевтичної та психологічної допомоги.

Попри позитивну динаміку, наявні заходи поки що не охоплюють усі категорії населення, що потребують допомоги. Особливо гострою залишається проблема психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, людей у сільській місцевості, ветеранів та їхніх родин.

В умовах затяжної війни питання психічного здоров'я потребує розгляду як елемента національної безпеки. Підвищення психологічної стійкості населення, раннє виявлення психічних розладів, доступ до кваліфікованої психологічної допомоги та міжвідомча співпраця є критичними передумовами для мінімізації довготривалих наслідків.

Наукові дослідження підтверджують ефективність своєчасного та системного впровадження заходів психосоціальної підтримки. Серед стратегічних напрямів, що мають бути покладені в основу державної політики у сфері психічного здоров'я в умовах війни, виокремлюються:

- масштабне впровадження програм першої психологічної допомоги;
- розвиток системи кризової інтервенції;
- розбудова мережі психосоціальних центрів на рівні громад;
- підготовка фахівців, волонтерів, освітян і медичних працівників;
- психосоціальна підтримка сімей, дітей та підлітків;
- впровадження телемедицини та дистанційного консультування;
- інтеграція психосоціальної підтримки в систему первинної медико-санітарної допомоги;
- міжвідомча взаємодія між освітньою, медичною та соціальною сферами;
- використання доказових підходів у підготовці спеціалістів;
- підвищення рівня психологічної обізнаності населення через просвітницькі ініціативи та медіакампанії;
- формування державної політики з акцентом на дестигматизацію психічних розладів;
- адаптація програми інтервенцій відповідно до культурного й соціального контексту України

Застосування вказаних стратегій є критично важливим не лише для пом'якшення безпосередніх психологічних наслідків війни, але й для запобігання довготривалим психосоціальним втратам

у післявоєнний період. Комплексний, міждисциплінарний та науково обґрунтований підхід має стати основою для формування нової, стійкої моделі системи психічного здоров'я в Україні.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. № 4. С. 51–55. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

2. Горностай П.П. Колективна травма та групова ідентичність. *Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості*. 2012. Т. 2. Київ. С. 89–95.

3. Горностай П.П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7 (21). С. 54–68. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-vol21-year2018-5>

4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с

5. Інтеграція психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в молодіжні програми : інструментарій. URL: https://era-ukraine.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Instrumentariy_Intehratsiia_PZPSP_v_molodizhni_prohramy.pdf (дата звернення: 02.05.2025).

6. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

7. Коваленко Н.В. Клініко-психопатологічні особливості психічних та поведінкових порушень у тимчасово переміщених осіб (діагностика, клініка, психопрофілактика, лікування) :

дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Київ, 2021. 173 с. URL: <https://cmhmda.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/dysertacziya-kovalenko-kliniko-psyhopatologichni-osoblyvosti-psyichnyh-ta-povedinkovyh-porushen-u-tymchasovo-peremishhenyh-osib.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).

8. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

9. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с.

10. Орлова О., Волосевич І., Бьюкенен Дж. Досвід війни для людей старшого віку в Україні та їх залучення до гуманітарної реакції. *HelpAge International*. URL: <https://www.helpage.org/wp-content/uploads/2023/05/Lost-the-life-Summary-Ukrainian.pdf> (дата звернення: 07.05.2025).

11. Плетка О.Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравми*. Кропивницький, 2020. С. 32–34. URL: <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/mediatv.pdf> (дата звернення: 05.05.2025).

12. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025. № 4223-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/4223-20> (дата звернення: 25.04.2025).

13. Прудка Л.М., Пасько О.М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2024. Вип. 2. С. 86–92. DOI <https://doi.org/10.32850/sulj.2024.2.14>

14. Прудка Л.М. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Актуальні аспекти криміналістичного та психологічного забезпечення правоохоронної діяльності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 06 жовтн. 2023 р. Одеса : ОДУВС, 2023. С. 160–164.

15. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів

загальноосвітніх навчальних закладів : довідник / Н.В. Пророк та ін. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.

16. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 193 с.

17. Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 1(6), 2022. С. 476–486.

18. Ehiedu C., Onyemaechi C., Ugwu O., Onwudiwe A., Ibekwe R., Philip P. Psychology of lifestyle: a gateway to mental stability. *Published in Ojukwu Journal of Psychological Services*. 2025. № 1. P. 21–41. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15169282>

19. Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support / J. Kovács et al. *Front Public Health*. 2023. V. 16. P. 11–22.

20. Kokun O. The Stability of Mental Health During War: Survey Data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*. 2025. № 30. P. 242–263. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649>

21. PTSD crisis looms as troop shortages take toll on Ukrainian soldiers' mental health. *The Kyiv Independent*. URL: https://kyivindependent.com/ptsd-crisis-looms-as-troop-shortages-take-toll-on-ukrainian-soldiers-mental-health/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.05.2025).

22. Santosh S., Markose S., John N., Philip N., Cherianci J. Assessment of Mental Health and Emotional Stability. *International Journal of Engineering Research & Technology*. 2020. № 9. С. 397–401.

23. Situation Analysis of Children in Ukraine 2024. UNICEF for every child. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/reports/sitan2024> (дата звернення: 07.05.2025).

24.UKRAINE: Mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching and sleep disorders. Save the Children UK. URL: https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/ukraine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 02.05.2025).

Анотація

У розділі представлено міждисциплінарний аналіз психологічних наслідків повномасштабної збройної агресії проти України. Особливу увагу приділено масштабній психологічній травматизації населення, що проявляється на індивідуальному, соціальному та колективному рівнях. Висвітлено симптоматику, механізми розвитку та типологію травматичного досвіду. Узагальнено внесок вітчизняних і зарубіжних дослідників у розуміння природи психологічної травми та її соціокультурних детермінант. Розкрито феномен колективної травми та кумулятивного впливу хронічного стресу на психічне здоров'я нації. Водночас акцентовано на значущості ментальної стійкості як здатності до адаптації, саморегуляції та збереження функціонування в умовах війни. Розглянуто ключові чинники, що сприяють її підтримці: емоційна стабільність, соціальна згуртованість, ціннісна мотивація, відповідальність та інформаційна гігієна. Підкреслено тісний зв'язок ментального і фізичного здоров'я, що визначає загальний добробут людини. Проаналізовано пріоритети державної політики у сфері психологічної підтримки, включно зі створенням національної системи кризової допомоги. Обґрунтовано потребу в міжвідомчій взаємодії, просвітницькій роботі та розвитку культури психічного здоров'я як основи стійкості українського суспільства.

Наукове видання

**ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ДОТРИМАННЯ
ПРАВ І СВОБОД ЛЮДИНИ ТА ГРОМАДЯНИНА
В УМОВАХ АДМІНІСТРАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕЖИМУ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Колективна монографія

Верстка *Н. Ковальчук*

Обкладинка *А. Юдашкіна*

Технічне редагування *О. Гринюк*



ЮРИДИКА
ВИДАВНИЦТВО

Підписано до друку 07.10.2025 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Warnock. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 48,83. Наклад 300.
Замовлення № 085м-1125.
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво і друкарня – Видавництво «Юридика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@juridica.od.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7653 від 18.08.2022 р.