

**Пучич Ю.А.**  
магістр,  
*Житомирський державний університет  
імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: АНАЛІЗ ФАКТОРІВ УРАЗЛИВОСТІ ТА КРИТИЧНОЇ РОЛІ РЕСУРСІВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Збройні конфлікти зумовлюють поширення особливого багатовимірного впливу не тільки на безпосередніх учасників бойових дій, проте й на коло їх найближчого соціального оточення. Родини військовослужбовців залишаються однією із найбільш уразливих соціальних груп в умовах війни, що розкривається під призмою системного впливу хронічного стресу, невизначеності, емоційної напруги та соціально-економічних ризиків. В такому випадку, належне реагування на динамічні зміни у психологічному стані родини військовослужбовця стає не тільки актуальним теоретичним питанням, проте й передбачає практичний аспект.

Для належного розкриття окресленого питання, пропонується дослідити ключові фактори, що зумовлюють можливість уразливості психічного здоров'я родин військовослужбовців. Слід зауважити, що психологічна уразливість родин військових формується внаслідок системного впливу комплексу взаємопов'язаних факторів, які можна умовно поділити на індивідуальні, сімейні та соціальні. Що стосується індивідуальних факторів, то до останніх належить віднести підвищений рівень тривожності, страх за життя близької людини, емоційне виснаження, порушення сну та труднощі з емоційною регуляцією [1]. Таким чином, сутність індивідуальних факторів впливу лежить в площині поширення страху за життя та здоров'я члена родини, що перебуває на військовій службі. А тому, у родини військовослужбовців регулярно можуть спостерігатися симптоми хронічного стресу, у тому числі відповідні депресивні прояви та відчуття соціальної ізоляції.

Надалі, слід визначити сімейні фактори уразливості, що передбачають наявність зміну ролей у родині, тривалу фізичну відсутність одного з батьків, зростання відповідальності на одного з партнерів, а також труднощі у вихованні дітей. Сутність даного впливу полягає у так званій «нормалізації» відсутності члена родини під час його перебування на військовій службі для дитини на інших членів родини, що й зумовлює адаптацію до таких змін. В свою чергу, діти військовослужбовців можуть демонструвати емоційні та поведінкові пору-



шення, зниження навчальної мотивації, підвищену тривожність або навіть й розвиток агресії. Врешті, слід звернути увагу й на поширення соціальних факторів, що передбачають пов'язаність з економічною нестабільністю, обмеженим доступом до психологічної допомоги, стигматизацією психічних труднощів та недостатньою поінформованістю щодо доступних ресурсів підтримки [2]. Таким чином, сутність даного фактору полягає у фактичній відсутності інформаційного забезпечення щодо подальшої адаптації родини військовослужбовця, під час перебування останнього на військовій службі. Крім того, актуалізується питання щодо належності матеріально-економічного забезпечення родини такої особи під час перебування на військовій службі.

Наступним ключовим питанням дослідження є висвітлення ресурсів соціальної підтримки та визначення останніх як вагомого чинника психологічної стійкості та підтримки родини військовослужбовця. Дійсно, належна соціальна підтримка є одним із ключових захисних та превентивних чинників, що сприяють збереженню психічного здоров'я родин військовослужбовців. Видається, що зазначена підтримка може бути реалізована у формальній та неформальній площинах. По-перше, неформальна соціальна підтримка включає допомогу з боку родини, друзів, сусідів та спільнот взаємодопомоги. Крім того, слід зауважити, що саме емоційна підтримка та реальна можливість поділитися переживаннями та відчуття приналежності до спільноти значною мірою нівелюють рівень психологічного дистресу [3]. По-друге, це формальна підтримка, що представлена функціонуванням державних та недержавних інституцій, зокрема психологічних служб, соціальних працівників, освітніх та медичних закладів, а також громадських і волонтерських організацій. Особливо важливими є програми психоосвіти, групи підтримки для членів сімей військових та доступні консультаційні сервіси. Таким чином, дуалістичне поєднання формальної та неформальної підтримки є ефективним каталізатором психологічної допомоги родинам військовослужбовців, причому й після проходження військової служби члена відповідної родини.

Насамкінець, пропонується дослідити ключові критерії, що визначають ефективність соціальної підтримки. Основними критеріями є: по-перше, це доступність допомоги, зокрема територіальна, фінансова та інформаційна. Видається, що зазначений критерій вказує на реальну можливість забезпечити потребу родини військовослужбовця, що й в подальшому нівелює ризик психологічних коливань. По-друге, важливою є своєчасність підтримки, оскільки раннє втручання дозволяє запобігти хроніфікації психічних розладів. Дійсно, належне темпоральне підтримання надання відповідної допомоги є передумовою для ефективної та практично значущої допомоги для родин військовослужбовців, особливо у разі перебування останнього на військовій



службі. Врешті, третім критерієм пропонується визначити комплексність підтримки, що комбінує в собі психологічну, соціальну та, за потреби, матеріальну допомогу. Таким чином, різноаспектність та мультисферність надання визначеної допомоги є запорукою успішності психологічної підтримки для родин військовослужбовців. Тим не менш, слід звернути увагу на той факт, що ефективна підтримка має бути культурно та соціально чутливою, враховувати специфіку військового досвіду та потреб конкретної родини.

Резюмуючи, варто констатувати, що психічне здоров'я родин військовослужбовців в умовах війни зазнає значного ризику внаслідок синтезування індивідуальних, сімейних і соціальних факторів уразливості. Тим не менш, слід врахувати, що ресурси соціальної підтримки відіграють провідну роль у формуванні психологічної стійкості та збереженні благополуччя членів родин військових. А тому, розвиток доступних, комплексних і системних програм соціальної та психологічної підтримки має стати одним із пріоритетів державної політики та громадських ініціатив у воєнний і післявоєнний періоди.

#### Список використаних джерел:

1. Слосанська, Г. В., Горішна, Н., Бибик, Д., Криницька, І. Соціальна підтримка ветеранів російсько-української війни та їхніх сімей під час війни та в післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2023. Т. 10, № 1. С. 47–62. — DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.5
2. Stoliaryk, O., Semigina, T. Coming back from war: psychosocial support for veterans and their family members. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, № 1. P. 63–77. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.6
3. Барна Л. С. Психічне здоров'я дітей під час війни: розлади, ризику та шляхи підтримки. Погляд на проблему. *Ліки України*. 2025. № 4(290). С. 29–30.

