

Олена Левковська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

kravchenkoolenka231@gmail.com

Соломія Чопик

кандидат психологічних наук, викладач,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

schopyk@tnpu.edu.ua

ВПЛИВ БОЙОВИХ ТРАВМ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ

Війна в Україні підняла на вищий рівень актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. Така руйнація породила і продовжує розвивати військовий синдром в усіх прошарках українського суспільства, тому постає питання про стратегії пошуку оптимальних шляхів реабілітації тих воїнів, які захищали і захищають Батьківщину, щоб повернути їх до цивільного життя, мінімізуючи руйнівний вплив екстремальних військових умов на їхню психіку та фізичний стан. Тому питання психологічної підтримки та реабілітації учасників бойових дій є надзвичайно актуальним.

Вивченням питань соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя займалися такі науковці, як А. Агаєв, В. Алещенко,

Ю. Акименко, О. Блінов, Ю. Бриндіков, О. Буряк, М. Гіневський, Н. Берегова, Л. Джигун, Г. Катеруша та інші.

Після участі у бойових діях військовослужбовці часто стикаються з глибокими змінами у психоемоційному стані, які мають довготривалий характер і можуть істотно впливати на якість їхнього подальшого життя. Бойові травми, зокрема психологічні, мають складну і багатовимірну природу, що обумовлює потребу в системному підході до вивчення їхніх наслідків [2, с. 311].

Психологічні наслідки участі у бойових діях, як правило, пов'язані з сильним стресовим впливом, пережитим у надзвичайно екстремальних умовах. Військові можуть зазнати травм, спричинених безпосередньою загрозою життю, втратою побратимів, необхідністю прийняття морально складних рішень, а також довготривалим перебуванням у стані бойової готовності. Одним із найпоширеніших психічних розладів у демобілізованих військовослужбовців є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що характеризується нав'язливими спогадами, нічними кошмарами, підвищеною тривожністю, дратівливістю та емоційною відстороненістю.

Дослідження у сфері військової психології засвідчують, що вплив бойових травм може виявлятися також у депресивних станах, порушеннях сну, зниженні мотивації до соціальної активності, труднощах у встановленні міжособистісних контактів, а також у зловживанні психоактивними речовинами як формі втечі від внутрішнього болю. Важливо зазначити, що травматичний досвід може також призвести до формування деструктивної самооцінки, відчуття провини або сорому, що ускладнює процес адаптації до мирного життя [1, с. 6].

Участь у бойових діях чинить глибокий і довготривалий вплив на психологічний стан військовослужбовців після демобілізації. Бойові травми нерідко призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресій, тривожних розладів, емоційної відчуженості, агресивності або, навпаки, апатії. Повернення до мирного життя супроводжується численними труднощами адаптації, що можуть поглиблювати психоемоційні проблеми,

особливо за умов браку розуміння й підтримки з боку соціального оточення [3, с. 20].

Період після демобілізації є критичним етапом, коли військові повертаються до цивільного життя, яке нерідко виявляється не готовим до їхніх психологічних потреб. Соціальна ізоляція, нерозуміння з боку родини або суспільства, труднощі з працевлаштуванням – усі ці чинники можуть поглиблювати психоемоційні проблеми. Важливо наголосити, що не лише безпосередній бойовий досвід, але й відсутність належної системи психологічної підтримки є причиною загострення симптомів психічного виснаження у демобілізованих осіб [1, с. 15].

Адаптація до мирного життя потребує комплексної психологічної допомоги, яка має включати як індивідуальні, так і групові форми психотерапії, роботу з родинами військових, залучення фахівців у сфері травмотерапії, а також розробки спеціалізованих реабілітаційних програм. Позитивного ефекту можна досягти шляхом упровадження когнітивно-поведінкової терапії, методів тілесно-орієнтованої психотерапії, арттерапії та програм соціальної інтеграції.

Успішне подолання наслідків бойових травм залежить не лише від професійного рівня надання допомоги, а й від суспільної підтримки, визнання важливості проблеми, подолання стигматизації психічних розладів і формування позитивного образу ветерана як особи, яка заслуговує на повагу, підтримку та розуміння. Такий підхід сприятиме не лише відновленню психічного здоров'я окремих осіб, а й загальному оздоровленню суспільства у післявоєнний період [3, с. 16].

Ефективне подолання психологічних наслідків бойового досвіду потребує комплексного підходу: впровадження системної психологічної допомоги, створення реабілітаційних програм, навчання фахівців, а також активного залучення родин військових до процесу відновлення. Важливим чинником є також суспільна готовність прийняти ветеранів, формування позитивного соціального образу військового, подолання упереджень щодо звернення по психологічну допомогу [2, с. 313].

Отже, проблема бойових травм після демобілізації має не лише медико-психологічний, а й соціокультурний вимір. Її вирішення можливе лише за умов інтеграції зусиль держави, фахівців і суспільства в цілому задля забезпечення гідного повернення військових до мирного життя та збереження їхнього психічного здоров'я. Для того, щоб оточення полегшило процес адаптації військових до цивільного життя, необхідно, щоб близькі та оточуючі розуміли стан демобілізованих, особливості їх поведінки.

Тому перспективами наших подальших досліджень є емпіричне дослідження впливу бойових травм на психологічний стан військових після демобілізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. С.6 - 16.
2. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічна реабілітаційна робота військовослужбовців з психічними травмами. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 311–325.
3. Блінов О. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 2022. – С. 16–22. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>