

ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА ПСИХІКУ ОСОБИСТОСТІ: РИЗИКИ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ

БУГА Руслан, здобувач вищої освіти

спеціальність 015 Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка та харчові технології)

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У тезах висвітлено основні психологічні наслідки війни для військових і цивільного населення, зокрема посттравматичний стресовий розлад, тривожно-депресивні стани та соціальну дезінтеграцію. Розкрито сучасні підходи до відновлення психічного здоров'я, роль держави та спільнот у подоланні травматичного досвіду. Наголошено на новизні дослідження міжпоколінневої травми та використання цифрових технологій у програмах реабілітації.

Ключові слова: війна; психічне здоров'я; посттравматичний стресовий розлад; психологічна стійкість; реабілітація.

Війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів сучасності, що руйнує звичний спосіб життя, позбавляє відчуття безпеки та ставить під сумнів базові потреби і цінності людини. Проблеми психологічних наслідків воєнних дій та колективних травм розглядаються як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій традиції. Дослідження посттравматичного стресового розладу проводили американські психіатри Кеті Шир та Бессел ван дер Колк, які наголошували на руйнівному впливі бойового досвіду на психіку людини. В Україні цю проблему активно вивчають Олександр Кочарян, Олександр Тімченко [7], Наталія Тарабріна, які досліджують специфіку посттравматичних розладів та їхню профілактику серед учасників бойових дій і цивільного населення.

Найбільш поширеними психологічними наслідками воєнних подій є посттравматичний стресовий розлад (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від 15 до 30 відсотків людей, які пережили бойові дії, мають його симптоми), тривожно-депресивні стани (досліджувані у працях Володимира Бехтерева, Сергія Максименка), а також соціально-психологічні втрати у вигляді відчуження, ізоляції та розпаду соціальних зв'язків (Еміль Дюркгайм, Зигмунт Бауман).

Особливого впливу війна завдає окремим групам населення. Військовослужбовці стикаються з бойовим стресом, почуттям провини та труднощами адаптації до мирного життя. Цей аспект розкривав Віктор Франкл,

який підкреслював значення пошуку сенсу навіть у трагічних умовах. Діти виявляють регресивні реакції, розлади сну та проблеми з навчанням; це підтверджують роботи Льва Виготського та сучасні дослідження українських психологів (Людмила Найдьонова [5], Тетяна Титаренко [8]). Жінки часто стикаються з насильством, втратою партнерів і необхідністю поєднувати догляд за дітьми з пошуком засобів існування; ці проблеми описані у працях Джудіт Герман [3]. Вимушені переселенці та біженці відчують втрату дому, дискримінацію та економічну нестабільність; їхні проблеми аналізуються у звітах Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців та у працях українських учених Світлани Миронової та Ірини Бондаренко[1].

Психологічні механізми захисту (Зигмунд Фрейд, Анна Фрейд) — заперечення, раціоналізація, проєкція — у короткостроковій перспективі знижують рівень стресу, проте з часом можуть призводити до психосоматичних розладів і ускладнювати відновлення. Тому ключовим є застосування сучасних терапевтичних практик. Ефективними шляхами подолання наслідків війни доведено є когнітивно-поведінкова терапія (Аарон Бек), терапія десенсибілізації та переробки травми рухами очей (Френсін Шапіро), арт-терапія та тілесно-орієнтовані методики. Значущим є групове відновлення у спільнотах — ветеранських та громадських організаціях, які формують відчуття підтримки та приналежності (Карл Роджерс, Ірвін Ялом [9]).

Не менш важливими залишаються соціально-економічні фактори: стабільне житло, робота, доступ до медицини та освіти є передумовами психологічної реабілітації. Держава та міжнародні організації відіграють провідну роль у впровадженні національних програм психосоціальної допомоги, підготовці кризових психологів та інтеграції ментального здоров'я у систему первинної медицини.

Наукова новизна теми полягає у необхідності комплексного аналізу психологічних наслідків війни не лише на індивідуальному, але й на колективному рівні. Недостатньо дослідженими залишаються питання

довгострокового впливу воєнних подій на міжпоколіннєву передачу травми, особливості формування психологічної стійкості у дітей та підлітків, роль цифрових технологій у процесі психологічної реабілітації, а також взаємозв'язок між соціальною політикою держави та рівнем ментального здоров'я населення. Перспективним є вивчення нових форм колективної терапії, використання віртуальної та доповненої реальності у відновлювальних програмах, а також поєднання психологічної допомоги з культурними ідентичностями та духовними практиками.

Отже, війна створює багаторівневі ризики для психічного здоров'я особистості та суспільства. Лише комплексний підхід, що поєднує індивідуальну терапію, групову та соціальну підтримку, а також державні програми, здатен забезпечити ефективне відновлення та збереження психологічного благополуччя населення.

Література:

1. Бондаренко І. В. Психологічні особливості переживання втрати у вимушених переселенців. — Психологія і суспільство, 2019, №3, с. 35–42.
2. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в подоланні травми. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021.
3. Герман Дж. Травма та відновлення. — Київ: Наш формат, 2022.
4. Кочарян А. С. Психотерапія посттравматичного стресового розладу: навч. посіб. — Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018.
5. Найдьонова Л. А. Діти і війна: психологічні наслідки та шляхи подолання. — Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016.
6. Селігман М. Оптимізм можна навчити. Як досягти успіху, подолати перешкоди та розвинути впевненість у собі. — Київ: Наш формат, 2018.
7. Тімченко О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій: метод. посіб. — Київ: Ніка-Центр, 2017.
8. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. — Київ: Либідь, 2016.
9. Ялом І. Групова психотерапія: теорія і практика. — Київ: Основи, 2019.

Abstract. The paper highlights the main psychological consequences of war for both military personnel and civilians, including post-traumatic stress disorder, anxiety-depressive states, and social disintegration. Modern approaches to restoring mental health and the role of the state and communities in overcoming traumatic experiences are outlined. The novelty emphasizes the study of intergenerational trauma and the use of digital technologies in rehabilitation programs.

Keywords: war; mental health; post-traumatic stress disorder; psychological resilience; rehabilitation.

*Науковий керівник – ГОРБУНОВА Каріне,
канд.пед.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*