

*Ковальчук Дарина Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату, «Психологія»,
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Казміренко Людмила Іванівна,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, професор*

НЕГАТИВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ

Участь у бойових діях є одним із найбільш інтенсивних та травматичних досвідів у житті людини, який залишає глибокий відбиток на психічному, емоційному та фізичному стані особистості. Військова служба супроводжується постійним стресом, високим ризиком фізичних травм, втратою побратимів та необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень у критичних ситуаціях, що формує хронічне психологічне напруження. Наслідки таких переживань включають розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищену тривожність, депресивні стани, почуття соціальної ізольованості, а також психосоматичні прояви, коли фізичні симптоми відображають психогенний стрес. Крім того, досвід бойових дій може впливати на когнітивні процеси, здатність до саморегуляції та формування міжособистісних зв'язків, що підкреслює комплексний та тривалий характер психологічних наслідків для особистості ветерана [1, с. 7].

Психологічні особливості ветеранів визначаються поєднанням їхніх індивідуальних характеристик та впливом травматичного досвіду, що супроводжує бойові дії. Такий досвід створює умови для формування психічних травм, які можуть проявлятися як гострі, так і хронічні розлади психіки. Психотравми є наслідком переживання екстремальних подій і характеризуються значними психічними стражданнями, а також довготривалими змінами в особистості.

Психічні травми, спричинені бойовим досвідом, мають комплексний і багатовимірний характер. Вони охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти життя ветеранів. Часто спостерігаються порушення регуляції емоцій, зниження концентрації уваги, зміни у мисленні та прийнятті рішень, а також труднощі у взаємодії з соціальним оточенням. Такий комплексний вплив підкреслює необхідність цілісного підходу до психологічної допомоги, який враховує всі аспекти функціонування особистості.

До найпоширеніших психічних наслідків бойових дій відносять розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гострі стресові реакції, депресивні стани, тривожність, психосоматичні порушення та ін. Вони можуть проявлятися одразу після бойових дій або з'являтися через певний час після повернення до цивільного життя, що ускладнює їх своєчасну діагностику та корекцію [2].

На сучасному етапі розвитку науки посттравматичний стресовий розлад розглядається як складне психогенне порушення, що виникає внаслідок дії

екстремального стресу, з яким психіка людини не здатна впоратися за допомогою звичних копінг-стратегій [3, с. 56]. Ветерани часто перебувають у стані підвищеної готовності до небезпеки навіть у безпечному цивільному середовищі. Вони можуть демонструвати надмірну агресивність або підозрілість, проявляти нервозність і дратівливість, уникати великих скупчень людей або ситуацій, що нагадують про бойові дії.

Депресивні стани серед ветеранів війни часто виникають унаслідок відчуття втрати сенсу життя, соціальної ізоляції та труднощів із поверненням до звичного ритму цивільного життя. У деяких випадках депресія поєднується з підвищеним ризиком суїциду, що підкреслює критичну важливість раннього виявлення цих симптомів і своєчасного надання психологічної допомоги.

Безпосереднім відображенням психічного стану ветеранів є психосоматичні розлади, які формуються як тілесна реакція на тривале психічне навантаження та наслідки травматичного досвіду. Організм реагує на хронічний стрес через фізичні симптоми, що включають порушення роботи серцево-судинної системи, розлади шлунково-кишкового тракту, хронічні болі, проблеми зі сном та інші соматичні прояви. Ці фізичні симптоми не лише погіршують загальний стан здоров'я ветеранів, а й ускладнюють процес психологічної адаптації та соціальної інтеграції.

Тривалий психологічний стрес і постійні негативні емоції значно порушують баланс нервової та гормональної системи, що в свою чергу проявляється фізичними симптомами та розвитком хронічних захворювань. У цьому контексті психосоматичні розлади варто розглядати як безпосередній результат складної взаємодії психологічних та фізіологічних факторів, що впливають на організм ветерана.

Ефективне відновлення психічного здоров'я ветеранів потребує своєчасного виявлення симптомів, комплексної психологічної підтримки та створення умов для соціальної і професійної адаптації. Лише інтегрований підхід, що поєднує терапевтичні інтервенції, групову та індивідуальну підтримку, заходи з підвищення стресостійкості та адаптаційні програми, дозволяє мінімізувати негативні наслідки бойового досвіду і забезпечити повноцінну реабілітацію як на психологічному, так і на соціальному рівні.

Список використаних джерел

1. Комар Т., Берегова Н., Жмуд Л. Психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості ветерана. *Psychology Travelogs*, 2025. № 5. С. 6–13. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-1>
2. Круть П. П., Михайлишин У. Б., Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Основи військової психології: навч. посіб. 2-е вид. (перероб. і доп.). Харків: ХОГОКЗ, 2026. 306 с. URL: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Kn_produkc/Metod/Krut_Mykhaylyshyn_Stadnik_Melnyk.pdf
3. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.