

ІВАНАШКО О. Є.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Волинський національний університет
імені Лесі Українки

ВПЛИВ КРИЗИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ КОМБАТАНТІВ

Аналізуючи емпіричні події в житті людини, які можуть призвести до кризи, кризового стану особистості, багато досліджень розглядають його через поняття травми, стресу та посттравматичного стресового розладу. Теоретично життєві події кваліфікуються як кризові події, якщо вони становлять потенційну або реальну загрозу задоволенню базових потреб, і водночас стикають людину з проблемою, яку вона не може уникнути і не може вирішити в короткий термін і звичайним способом [1].

Наразі на території України відбувається збройна агресія, тож, комбатанти (громадяни країни, які проходять службу в її Збройних силах) знаходяться в екстремальних, кризових умовах, коли рівень відповідальності дуже високий, коли є постійна загроза їхньому життю. Перебування в зоні бойових дій – це екстремальна ситуація, коли військовослужбовці постійно відчувають найсильніше психоемоційне напруження, для подолання якого використовують надмірну силу волі. Надзвичайні або екстремальні ситуації здійснюють значний

вплив на психіку людини, викликають неї травматичний стрес. Травматичний стрес – це стан, що виникає у особи, яка пережила подію, що виходить за межі звичайного людського досвіду; психічний стрес високої інтенсивності, що супроводжується відчуттям сильного страху, жаху та безпорадності. Стресовим фактором є травматичні події, які спричиняються кризовими ситуаціями з потужними негативними наслідками; ситуації, що загрожують життю, порушують почуття безпеки особистості.

Психологи виокремлюють чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес (Коқун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Мороз В. М.) [2; 3]: 1) усвідомлення людиною події, яка відбулася, де особа розуміє що призвело до погіршення психологічного стану; 2) людина усвідомлює зумовленість погіршення психологічного стану внаслідок зовнішніх причин; 3) руйнування звичного способу життя внаслідок пережитих подій; 4) виникнення синдрому безпорадності, відчуття безсилля щось змінити, чомусь запобігти, внаслідок пережитого жаху події.

Тобто, війна сама по собі, ведення бойових дій та участь у них розглядаємо як травматичну кризову ситуацію для особи. Якщо комбатант зазнав поранення, то має місце ще одна кризова ситуація, яка посилює попередню. Поранення на війні – це негативна кризова ситуація або подія, яка впливає на все подальше життя військовослужбовця [4].

Психологічні студії виокремлюють чотири етапи кризи: 1) початкове зростання напруги, що стимулює нормальні методи вирішення проблем; 2) подальше підвищення напруги в умовах, коли застосовані методи неефективні; 3) наступне підвищення напруги, яке потребує подальшої мобілізації як внутрішніх так і зовнішніх ресурсів; 4) якщо виявляється, що попередні дії були неефективними, настає четверта стадія, яка характеризується наростанням тривоги та депресії, відчуттям безнадійності й безпорадності, внутрішньою розузгодженістю особистості. На будь якому етапі криза може завершитися, та лише у тому випадку, якщо загроза зникне або буде знайдено вихід [5].

Кризовий стан визначається посиленням емоційно-поведінковим реагуванням у ситуації, яка характеризується загальною дезорганізацією особи, зміни в емоційному балансі внаслідок впливу загрози, яка надходить ззовні чи перешкод у звичному перебігу життя [6]. Кризовий стан виникає у відповідь на суб'єктивно значущу для людини психотравмуючу ситуацію, яка вже відбулася, відбувається чи існує загроза її розгортання.

Війну та участь у бойових діях розглядаємо як травматичну кризову ситуацію для особи. Якщо комбатант зазнав поранення, то має місце ще одна кризова ситуація, яка посилює попередню. Зазвичай подібні кризові ситуації, що настають під впливом зовнішньої загрози чи перешкод у звичному перебігу життя, спричиняють негативні психоемоційні стани у особи, такі як кризовий стан, що означає емоційно-поведінкове реагування, який виявляється через загальну дезорганізацію особистості та порушенні емоційного балансу, афективні розлади, фрустрованість, наявність емоційного стресу, поганий

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей 23-24 квітня 2024 р.

настрій, ПТСР тощо.

Отже, участь у збройному конфлікті та отримана травма є потужним кризовим чинником, який призводить не лише до фізичних функціональних порушень, а й до психологічних, зокрема виявляється в деструктивних психоемоційних станах.

Список використаних джерел

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «В-во «Логос». 2015. 207 с.
2. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Т. 50, Вип. 2. С. 65–73. DOI:10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.
3. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
4. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
5. Гаркуша І.В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. *European Vector Of Contemporary*. 2019. № 1(17). С. 61–68.
6. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 937, Вип. 45. С. 73–76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_19.