

2. Байбакова І., Гасько О. Позитивне мислення, позитивна мова, позитивний дискурс. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Філологічні науки. Мовознавство*. Луцьк. 2012. № 24. С. 8–11.

3. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення в умовах ПТНЗ: Методичний посібник, 2012. – 114 с.

4. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. С. 149 – 155.

5. Мацко Л. А., Синоренко Ж. В. Позитивне мислення та засоби його формування у студентів технічного ВНЗ. *Вісник ВПШ*. №3. 2010. С. 176 – 181.

6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. *Либідь*, 2003. 374 с.

7. Е. Фром. Мати або бути. Київ, 2021. URL: [https://hromadlib.files.wordpress.com/2015/12/fromm\\_2010\\_have.pdf](https://hromadlib.files.wordpress.com/2015/12/fromm_2010_have.pdf).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-17>

**Ельканов Д. К.,**

*аспірант кафедри практичної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
практичний психолог  
Броварського ліцею № 8*

*Науковий керівник: **Матвієнко Л. І.,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

**Анотація.** У статті розглядається питання переживання стресу цивільним населенням внаслідок війни. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати.

**Ключові слова:** стрес, дистрес, психоемоційний стан, психологічна травма, гібридна війна.

## **Elkanov D. To the problem of war related stress experienced by the civilians**

**Summary.** The article examines the issue of war-related stress on the civilian population. The results of the study of the specified problem are presented and the obtained results are analyzed.

**Key words:** stress, distress, psycho-emotional state, psychological trauma, hybrid war.

Питання дослідження впливу стресу на фізичний та психоемоційний стан людини не є новим у галузі психологічного знання. Починаючи з видання Г. Сальє праці «Фізіологія й патологія стресу» було започатковано довгий шлях вивчення даного феномену різними галузями науки [8]. В сучасних реаліях Російсько-Української війни питання впливу стресу на буденне життя громадян України стоїть особливо гостро. В наслідок війни населення країни зіштовхується з низкою травматичних для психіки подій, що пов'язані з загрозою життю, отриманням серйозних тілесних ушкоджень, насильства, присутністю при загибелі чи пораненні знайомих та членів сім'ї, зіткнення з травматичною інформацією, для яких є характерними надмірна руйнівна сила, наявність відчуття безпорадності та втрати контролю. Всі ці події призводять до переживання важкого стресу й дезадаптації людини, унеможливаючи її нормальну життєдіяльність. Люди зіштовхуються з різними типами криз ( кризи втрати близьких, переживання насильства, приниження гідності, свободи тощо) [6].

Важливим аспектом проблематики дослідження стресу пов'язаного з війною – є приділення значно більшої уваги переживанням військовослужбовців та учасників бойових дій. Більшість уваги в дослідженнях відводиться дослідженню впливу бойового стресу на психіку бійця у формі бойової психічної травми. У даному контексті психічна травма розглядається як адаптивна реакція психіки на ненормальні обставини викликані зовнішнім середовищем. Результати даних досліджень показують статистику при якій приблизно 80% військовослужбовців, що були учасниками бойових дій під час антитерористичної операції на сході країни знаходилися у стані бойового стресу, в наслідок чого у 25% з даної сукупності розвинулася різна ступінь прояву посттравматичних стресових розладів. Також, згідно з дослідженнями 98% військових, що брали участь в бойових діях проявляють потребу в наданні кваліфікованої допомоги й підтримки в наслідок впливу стрес-факторів бойового типу [5].

М.А. Козігора в результатах дослідження проявів симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення 2022 року зазначає, що найбільшого морально-травматичного впливу в

наслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну зазнають не тільки військовослужбовці, що безпосередньо беруть участь у бойових діях, а й цивільне населення країни [7].

Також, аналізуючи вплив пов'язаного з війною стресу на цивільне населення неможливо ігнорувати масову втрату робочих місць. О.В. Терещук аналізуючи аспект втрати роботи цивільним населенням в наслідок військової агресії РФ зазначає, що подібна ситуація спричиняє виникнення специфічного стану психіки пов'язаного з викривленням сприйняття оточуючої дійсності. Даний стан викликає погіршення психічного та фізичного самопочуття та актуалізує аутодеструктивне самоставлення й поведінку особистості [10].

Враховуючи гібридність Російсько-Української, також, потрібно враховувати дестабілізуючий інформаційний вплив на свідомість населення. А. Н. Хвисюк, М. В. Маркова, А. Р. Марков, Е. В. Кришталь, Н. К. Агишева, А. Г. Луценко, Б. Л. Гульман, Л. В. Зайцева, С. А. Мартиненко, Т. П. Даниленко та Г. С. Росинский зазначають, що подібний вплив ЗМІ впливає на когнітивний, емоційний та світоглядні сфери особистості й підвищує ризик розвитку та поширення соціально-стресових розладів або клінічно сформованої дезадаптації та інших розладів невротичного характеру [9].

Також, важливо обговорити проблеми вимушених в наслідок війни мігрантів та внутрішньо переміщених осіб. Процес зміни місця проживання – є додатковим сильним фактором стресу. Людям доводиться адаптуватися до нових умов, що містять організаційні, культурні, етнічні, політичні, правові та психологічні аспекти. До того ж на якість адаптації впливає й те на якому рівні вона здійснюється та наскільки вона зачіпає внутрішню структуру особистості. Часто вимушеним мігрантам доводиться зіштовхуватися з явищем культурного шоку й проблемою акультурації, в наслідок чого вони потребують різних форм підтримки ( інформаційної, інструментальної емоційної тощо) [4].

Також, важливим для розуміння впливу стресу та травми війни на цивільне населення є аналіз попередніх досліджень зарубіжних дослідників.

Ізраїль як країна що зіштовхується з військовими діями протягом довготривалого часу на разі володіє однією з найрозвиненіших систем психологічної підтримки не лише військовослужбовців а й цивільного населення. Насамперед система допомоги цивільному населенню в умовах бойових дій передбачає роботу добровільних штабів кризових ситуацій, пунктів термінової допомоги та пунктів оповіщення населення [6].

Марія М. Ллабре, Фаузія Хаді, Аннет М. Ла Грека та Бетті С. Лай у своєму дослідження психологічного дистресу у молодих дорослих, що

знали травми, пов'язаної з війною у ранньому дитинстві стверджують, що вплив психологічного дистресу пов'язаного з війною у дітей не зменшується з часом. А соціальна підтримка може функціонувати як чинник впливу на рівень прояву дистресу у дорослих, що в ранньому віці зазнали моральної травматизації внаслідок війни. Також, дослідники наголошують на важливості ранньої діагностики та використання соціальної підтримки під час роботи з постраждалими дітьми [2].

Й. Янкович, С. Бремнер, М. Богич, Д. Лечіч-Тошевські, Д. Айдукович, Т. Францішкович, Г.М. Галеацці, А. Кучукаліч, Н. Моріна, М. Поповські, М. Шуцволь, С. Прибе у в результатах міжнародного дослідження травми та суїцидальності серед постраждалих від війни громад зазначають, що наявність досвіду війни та, зокрема ув'язнення в середньому на 10,2% збільшують ризик суїцидальності всередині громад [1].

Особливо цікавими є результати дослідження факторів, пов'язаних з посттравматичним стресовим розладом та депресією серед переселенців у Хорватії, які пережили досвід війни. Дослідження Марини Летіца-Крепулі, Ебру Салчіоглу, Тані Франчишкович та Метін Басоглу показує, що переміщені особи які пережили численні травматичні події (Бойові дії, тортури, серйозні поранення, смерть близьких людей і втрату майна) відчули значно більший негативний вплив війни на сімейну, соціальну, економічну, та освітню сфери в порівнянні з особами, що жили в умовах війни проте не зазнали впливу травматичних подій. Як найважливішу детермінанту психологічних наслідків в дослідженні виділяють відчуття стресу, викликаного війною. Дослідники загострюють увагу на важливості використання травмо-орієнтовного підходу у процесі реабілітації людей постраждалих внаслідок війни [2].

Отже, на основі проведеного аналізу можна зазначити, що вивчення проблеми переживання стресу цивільним населенням внаслідок війни є актуальним для сучасних реалій Російсько-Української війни й матиме пряму користь в формуванні подальшої системи адаптації й зменшення рівня негативних невротичних проявів та симптомів ПТСР серед громадян України.

### **Список використаних джерел:**

1. J. Jankovic, S. Bremner, M. Bogic, D. Lecic-Tosevski, D. Ajdukovic, T. Franciskovic, G.M. Galeazzi, A. Kucukalic, N. Morina, M. Popovski, M. Schu"tzwohl, S. Priebe. Trauma and suicidality in war affected communities. *European Psychiatry* Volume 28 Issue 8

2. Maria M. Llabre, Fawzyiah Hadi, Annette M. La Greca, and Betty S. Lai. Psychological Distress in Young Adults Exposed to War-Related Trauma in Childhood/ 2015 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22986125/>

3. Marina Letica-Crepulja, Ebru Salcioglu, Tanja Frančičković, Metin Basoglu Factors associated with posttraumatic stress disorder and depression in war-survivors displaced in Croatia Croatian Medical Journal, 01 Dec 2011. p. 709-717.

4. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації / О.Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон: Гельветика, 2016. – Випуск 3. – Том 1. – С. 111-117.

5. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : автореф. дис. ...д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.04 «Медична психологія» / Блінов Олег Анатолійович ; Ін-т психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2020. – 45 с.

6. Кабусь Н. Д. Зарубіжний досвід надання соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільному населенню в зоні збройних конфліктів / Н. Д. Кабусь, І. М. Мартинюк, Т. Д. Погребняк // Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 20–21 трав. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; за ред. А. В. Боярської-Хоменко, О. В. Попової. – Харків : [б. в.], 2022. – С. 40–43.

7. Козігора М.А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 20-27

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

9. О. М. Хвисяк, М. В. Маркова, А. Р. Марков, Є. В. Кришталь, Н. К. Агішева, О. Г. Луценко, Б. Л. Гульман, Л. В. Зайцева, С. А. Мартиненко, Т. П. Даниленко, Г. С. Росінський Клінічна специфіка й особливості психопатогенезу дезадаптивних станів у цивільного населення в умовах соціального стресу і конспіраційної війни [Текст] / О. М. Хвисяк [та ін.] // *Укр. вісн. психоневрології*. Харків, 2017. Том 25 Вип. 1. С. 29-36

10. Терещук О.В. психологічні особливості переживання стресу безробітними в умовах військової агресії. Modern research in world science. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Lviv, Ukraine. 2-4 October 2022. ст. 667-670