

Лукіна Н. Б.,

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології*

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Марченко Ю. Ю.,

*здобувачка другого рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»*

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ РОДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні конфлікти спричиняють надзвичайно складні та травматичні переживання, що негативно впливають на осіб різного віку. Подібні умови змушують людину боротися за власне існування та дбати про безпеку членів своєї родини. Внаслідок постійного емоційного перенапруження й пережитого стресу людина часто переосмислює власні життєві установки, ціннісні орієнтації, загальні переконання та змінює своє бачення світу. Зазначені події спричиняють зміни, які відбиваються як на психічному, так і фізіологічному станах людини. Військові події глибоко порушують емоційну рівновагу, оскільки і дорослі, і діти зазнають як фізичних, так і психічних травм, які мають тривалий негативний вплив.

Ю. Олійник у своїх дослідженнях визначає різні складні ситуації та кризи, спричинені військовими конфліктами. Вона класифікує наслідки війни за кількома категоріями. По-перше, травматичні наслідки, пов'язані з емоційними переживаннями через участь або безпосереднє спостереження за воєнними діями, втратою близьких осіб, загрозами фізичної розправи чи перебуванням у тимчасово окупованих районах. Подібний досвід глибоко відображається у психічному стані людини. По-друге, соціально-стресові наслідки, пов'язані з порушенням звичного ритму життя, які збільшують рівень тривожності. Серед них виокремлюються вимушена зміна місця проживання, втрата робочих місць, розлука з близькими, що перебувають в еміграції. Третя категорія – внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з адаптацією до змінених умов існування. До них належать перегляд власних цінностей, переосмислення ідентичності,

відносин з людьми навколо, а також труднощі із забезпеченням базових потреб людини [3, с. 175].

За результатами дослідження А. Терещук, в умовах кризових подій, які супроводжуються загрозою для життя, людина втрачає значну частину відчуття власної безпеки. У цей період емоції починають домінувати в поведінці, а реакції часто стають автоматичними й імпульсивними, знижується рівень критичного мислення та здатність особи контролювати власні дії. Типовими емоційними реакціями є страх, тривожність, агресія, дратівливість, почуття провини, безпорадність, апатичність та інші негативні переживання [6, с. 365].

М. М. Слосаревський, досліджуючи емоційні реакції українців на військові події, виявив характерну динаміку їх переживань. У початковій фазі переважали емоції шоку, розгубленості й ступору, проте досить швидко вони змінювалися на період піднесення, підвищеного оптимізму та єднання в очікуванні перемоги. Однак, із часом наступав етап депресивних переживань, як-от апатія, безнадія і зневіра, що є ознаками тривалого емоційного виснаження. Серед постійних переживань у ситуації війни переважали глибокий страх, відчуття провини, інтенсивний гнів і ненависть до агресора. Особливо уразливими до гострих стресових станів, порушень адаптації та проблемних реакцій на втрати є люди, що безпосередньо пережили травматичні події або смерть близьких [5, с. 87].

Опитування, проведене Л. Карамушкою в березні 2022 року серед українських внутрішньо переміщених осіб, виявило суттєві прояви стресових реакцій. Зокрема, 67,1% опитаних вказали на відчуття страху, 47,0% переживали панічні атаки, а 30,9% перебували в шоківому стані. Проте, значно менше респондентів повідомили про симптоми депресії та апатії (15,4%) чи втрату життєвих орієнтирів (6%). Як зауважує дослідниця, отримані результати свідчать про високий рівень адаптивних можливостей та психологічної стійкості серед значної частини опитаних [2, с. 21].

Національне дослідження «Психологічні аспекти воєнного стану», проведене соціологічною групою «Рейтинг» у червні 2022 року, продемонструвало певні зміни у самооцінці психологічного стану населення у період із березня до червня 2022 року. Максимальний рівень емоційного напруження було зафіксовано на початку квітня 2022 року, після чого, до червня, показники поступово повернулися до рівнів, притаманних мирним часам [1]. Припускається, що подібна динаміка свідчить про поступову психологічну адаптацію людей до умов війни, що обумовлена як особистісними адаптивними механізмами, так і стабілізацією зовнішніх обставин.

Н. Оніщенко присвятила дослідження аналізу гендерних відмінностей у тому, як громадяни України сприймають загрози в надзвичайних ситуаціях. У результаті авторка встановила статистично значущі

відмінності між чоловіками й жінками щодо гостроти відчуття таких загроз. Вона пояснює виявлені відмінності тим, що чоловіки й жінки по-різному інтерпретують реальність і реагують на подразники навколишнього середовища. Зокрема, жінки характеризуються більш вираженою екстравертністю порівняно з чоловіками, а також виявляють вищий ступінь емоційності, переживаючи почуття більш інтенсивно й імпульсивно. Крім того, жінки більш орієнтовані на емоційні переживання, ніж на раціональну оцінку, через що вони гостріше реагують на емоційні подразники.

Результати дослідження гендерної специфіки переживання психотравматичних ситуацій показують, що жінки, порівняно з чоловіками, переживають психотравму інтенсивніше, глибше та більш тривалий час. Також їм складніше прогнозувати стресові ситуації через нижчу здатність до антиципації, тобто передбачення майбутніх подій і наслідків поточних ситуацій. Оцінюючи значення психотравматичної ситуації, жінки часто сприймають її як центральну життєву подію, що спричиняє серйозні порушення адаптації та прояви стресових розладів [4, с. 178]. Водночас у кризових ситуаціях у жінок значно більше виражена потреба у соціальній підтримці порівняно з чоловіками. Подібна потреба зберігається не лише під час гострих кризових періодів, а й у повсякденному житті, оскільки соціальна підтримка є для них важливим фактором психологічної стабільності.

Українські дослідники зазначають, що чоловіки й жінки застосовують відмінні підходи до подолання стресу у складних обставинах. У дослідженні, присвяченому гендерним особливостям копінг-поведінки, Т. Ткачук вказує, що в цілому чоловіки та жінки демонструють подібні способи реагування на стрес, що визначаються культурними та соціальними нормами. Проте дослідниця підкреслює, що у представників обох статей виникають складнощі з ефективним використанням емоційних копінг-стратегій. Наприклад, придушення емоцій, схильність до самозвинувачення або відчуття безнадійності можуть суттєво погіршити їхній психологічний стан. У кризових ситуаціях жінки частіше демонструють емоційну реакцію та більш гостро оцінюють власні почуття. Вони частіше звертаються за зовнішньою підтримкою і можуть довше перебувати у стані відчаю. Чоловіки натомість схильні до стримування емоційних проявів, намагаються самостійно знаходити рішення і з більшою впевненістю долають перешкоди. За даними цього дослідження, чоловікам допомагають такі способи подолання криз, як взаємодія та співпраця з оточуючими, готовність просити про допомогу та проявляти альтруїзм. Для жінок же більш значущими є саморефлексія, пошук змісту в подіях та оптимістичний погляд на ситуацію [8, с. 60–61].

Т. Титаренко, відома українська дослідниця, зазначає, що тривалий вплив війни на людину не обмежується лише негативними наслідками.

Вона підкреслює, що пережита воєнна травма здатна сприяти зміцненню психологічної витривалості особи, а також формуванню нових, конструктивних життєвих орієнтирів [7, с. 5].

Отже, війна значно трансформує емоційні переживання членів родини, зачіпаючи різноманітні почуття – від глибокого занепокоєння, страху та тривоги до взаємної підтримки й надії на майбутнє. Як кризовий фактор, війна здійснює індивідуальний вплив на кожного члена родини, водночас об'єднуючи усіх через переживання спільних труднощів і випробувань.

Особливу увагу варто звернути на вплив військових дій на емоційний стан дітей у родині. Для дитини, яка зростає в подібних умовах, навколишня реальність набуває незвичних, нестабільних характеристик. Емоційний досвід дитини охоплює переживання страху, розгубленість, нерозуміння навколишніх подій, проте водночас можуть проявлятися й мужність, швидка адаптивність і навіть оптимістичне сприйняття майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Волошин П. В. Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : метод. рекомендації. Харків, 2002. 47 с.

2. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник / Н. Пророк, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

3. Напрєенко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія: інтернет-видання*. 2019. С. 20–28.

4. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

5. Семигіна Т. Психосоціальна реабілітація комбатантів : міжнародна та вітчизняна практика. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО* : збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції (19 квітня 2017 року). Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2017. С. 78–81.

6. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

7. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військово-службовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. 636 с.

8. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. Вип. 5 (19). С. 3–10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-570-2-112>

Макаров О. М.,

аспірант за спеціальністю 053 – Психологія

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ З БОЙОВИМИ ТРАВМАМИ

Сучасний перебіг війни поставив перед Україною завдання не лише забезпечення своєчасної медичної допомоги пораненим військовослужбовцям, а й розбудови стійкої системи психологічної реабілітації та соціальної реінтеграції ветеранів. Психологічні наслідки бойових дій є багатовимірними: вони охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти адаптації, що взаємо підсилюються з біологічними наслідками травми (від контузій до ампутацій). В цих умовах ключовим стає не фрагментарне симптоматичне лікування, а міждисциплінарний підхід, що поєднує доказові психотерапевтичні протоколи, тривалий супровід, роботу з родиною та громадами, а також професійну переорієнтацію як засіб відновлення суб'єктності й життєвих перспектив. Потреба у системних рішеннях підтверджується і профільними українськими дослідженнями медичної реабілітації військових, які підкреслюють значний прогнозований обсяг допомоги відповідно до структури бойової травми, а отже – необхідність стандартизації маршрутів пацієнта та розбудови сервісів на всіх рівнях допомоги.

Загальна картина психічного здоров'я ветеранів в Україні свідчить про високу поширеність ознак посттравматичних розладів і пов'язаних із ними труднощів у соціальному функціонуванні. Оцінки останніх років демонструють, що щонайменше третина опитаних ветеранів описує симптоми [2], сумісні з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР); подібні частки фіксувалися в репрезентативних опитуваннях 2024–2025 рр., а також у спеціальних дослідженнях профілів ветеранів. Ці дані вказують не лише на масштаби потреби, а й на її тривалість – симптоми зберігаються після завершення інтенсивних курсів