

7. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 р. № 2229-VIII : станом на 31 бер. 2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 23.04.2023)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ВНУТРІШНІЙ СВІТ УКРАЇНЦІВ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР

Чайкіна Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliyachaikina@gmail.com*

У ці непрості часи Україна переживає військову агресію з боку сусідньої держави, що кардинально впливає на емоційний стан населення та змінює реальність їх буття. Військова агресія є складною соціокультурною ситуацією, що здійснює свій вплив на емоційно-регулятивну сферу людей, особливо тих, хто проживає у зоні бойових дій або знаходиться на близьких до неї територіях. Така ситуація обумовлює потребу вивчення психологічних чинників впливу військового стану на внутрішній світ українців через соціокультурний вимір переживань та поведінки постраждалих. Під час війни соціокультурні фактори грають особливу роль у формуванні внутрішнього світу людей, зокрема національна ідентичність та культурні цінності дають відчуття належності до певної культури, традицій та історії. Окрім того, соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми є важливими для збереження психологічної стабільності внутрішнього світу особистості під час війни (наприклад, зв'язки з родиною та близькими, участь у соціальних групах, спілкування зі своїми співвітчизниками) та можуть допомогти українцям зменшити почуття страху й тривоги. Одним з ключових соціокультурних чинників, що впливає на внутрішній світ українців є культурна пам'ять. Воєнний конфлікт завжди викликає спогади про минулі травми й трагедії, зокрема, насильство, знищення, що запускає механізм формування національної ідентичності та мобілізації громади на захист своєї культури й історії. Іншим важливим соціокультурним чинником є релігія. Віра може стати джерелом сили та надії у важкі часи, допомогти українцям знайти підтримку та внутрішній ресурс у складних військових ситуаціях. На внутрішній світ українців, окрім того, впливає економічна ситуація в країні та соціальний статус людей. Війна завжди спричиняє економічну нестабільність, яка призводить до погіршення соціального статусу та зниження рівня життя людей, що викликає почуття безпорадності та невизначеності щодо свого майбутнього.

Водночас і соціальний контекст впливає на сприйняття війни та поведінку людей (наприклад, медіа повідомлення та розповсюдження інформації можуть впливати на настрій та емоційний стан українців, зокрема, викликати бурхливі емоції або стан апатії). Також, соціокультурні чинники взаємодіють з індивідуальними факторами, такими як пережиті травми та ресурси, які має людина для подолання стресу.

Військовий стан викликає різноманітні емоційні переживання, а коливальні настрої загострюються: від паніки, невпевненості, страху, тривоги до збудження та патріотизму й гордості за ЗСУ, що сприяє солідарності серед українців. Одним із найбільш розповсюджених емоційних переживань людей під час військового стану є страх. Стан суспільної напруженості, що виникає під час військового стану, може спричинити стресові реакції. Деякі дослідження показують [2, 6, 7], що в період воєнних дій в Україні збільшується кількість людей із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і депресії. Ці симптоми можуть з'являтися як у бійців, що узяли участь у бойових діях, так і у громадян, які переживають війну в домівках. Багато людей відчувають складнощі зі сном, нервозністю та підвищеною чутливістю до мінімальних подразників. Більше за те, в дослідженнях відмічається, що у ветеранів, які повернулися додому, посилилася залежність від алкогольної та наркотичної залежності [5].

Під час війни українці, що перебувають у зоні бойових дій та під бомбардуванням російських військ, зіштовхуються з купою непростих ситуацій та переживають складні та травматичні емоції. Емоції послідовно змінюють одна одну, тому їх важливо проживати і відпускати аби залишатися в ресурсі й мати можливість піклуватися про себе та близьких. Щоб «контролювати» емоції, важливо усвідомлювати, приймати і думати як по можливості задовольнити незадоволені потреби. До таких емоцій можна віднести:

Страх: люди постійно живуть в страху за своє життя та життя своїх рідних, боячись надходження нових бомбардувань та атак й сирен.

Невизначеність: неясна перспектива майбутнього та невпевненість у сьогоденні створюють відчуття безпорадності й безнадії.

Тривога: постійна небезпека та нестабільна атмосфера викликає тривогу та стомлюваність. Тривога може формувати страх там, де насправді небезпеки не має, чи змушувати постійно переживати загрози, які мало ймовірні і на які не можливо впливати (наприклад, хід війни, дії інших людей). Тривожні стани забирають багато потрібної для психічного здоров'я енергії, хоч поведінка, рішення і взаємини добре піддаються власному впливу.

Стрес: життя в зоні бойових дій є надзвичайно напруженим та стресовим, що викликає постійну трусанину. Організм реагує на небезпеку через недосип, неправильне харчування, що змушує його функціонувати на межі можливостей. У стані сильного стресу будь-які емоції є нормальними, нез-

вичним є їх відсутність. Стрес може проявлятися через: емоційні реакції (гнів, тривога, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні реакції (погана концентрація уваги, кошмари, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі та інше).

Травми: люди, які переживають бомбардування, можуть отримати травму від експлозії, побоїв чи зруйнованого житла. Такі травми можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я.

Такі емоції завжди є наслідком прямих або опосередкованих травматичних подій, які сталися через війну. Українці, які не перебувають безпосередньо в зоні бойових дій, також можуть переживати певні емоції, такі як тривога, страх та безнадія, спричинені звістками, як від близьких, так і телевізійними та інтернет-звістками про війну. І. І. Брезгун у своєму дослідженні [2] розглядає негативні зміни у психічному здоров'ї, зокрема, що війна викликає посттравматичний стресовий розлад та інші психічні захворювання. Серйозні емоційні та психологічні наслідки війни можуть відчуватися в усьому українському суспільстві на довгу перспективу.

Для багатьох українців, які переживають війну, психологічна підтримка може бути важливою для збереження їхнього психічного здоров'я та допомоги впоратися зі стресом та емоційними труднощами. Важливими індивідуальними чинниками є особистісні ресурси, наприклад, люди з високим рівнем резиліентності (здатність до адаптації та подолання труднощів) можуть бути більш стійкими до стресу та тривоги.

Україна має досвід роботи з психологічними наслідками війни, зокрема під час війни на сході України та внаслідок Чорнобильської катастрофи. Такий досвід враховується при розробці нових програм та методик психологічної підтримки тих, у кого є емоційні труднощі через війну.

Також існують різні програми психологічної допомоги і терапії для військових та їхніх сімей, які відчувають стрес та отримали травми пов'язані з війною. Ці програми можуть бути включені до медико-психологічної підтримки та реабілітації, які надаються військовим після повернення з зони бойових дій. Наприклад, психологи [6,7, 8, 9] розробили методики та програми, які допомагають українцям управлятися зі стресом та емоційними труднощами, які спричинені війною та адаптуватися до нових соціокультурних умов життя. Однією з таких програм є програма «Психологічна підтримка військовослужбовців та членів їх родин», яка передбачає надання психологічної допомоги (наприклад, програма «Безпека та гідність» була запущена у 2015 році з метою підтримки військових, які повернулися із зони бойових дій). В рамках цієї програми були створені Центри соціальної реабілітації ветеранів, що надають різноманітні послуги та підтримку. Ці організації проводять психологічну та медичну підтримку, організовують програми для

соціальної адаптації й професійного розвитку, допомагають у знаходженні роботи та отриманні житла. Надалі, українці можуть звернутися за допомогою до психологічних служб та організацій, які надають підтримку у складних життєвих і соціальних ситуаціях. Зокрема, в Україні існує Державний центр медико-психологічної реабілітації ветеранів АТО/ООС, який надає медичну та психологічну допомогу військовим та їхнім сім'ям.

Усі чинники трансформації внутрішнього світу українців обумовлюють необхідність психологічної допомоги та розуміння психологічних наслідків військового конфлікту. Незважаючи на наявність таких програм та ініціатив, психологічна підтримка ветеранів, військовослужбовців, волонтерів та усіх постраждалих в Україні залишається ще актуальною на регіональному рівні. Слабкість методологічного й методичного інструментарію вивчення наслідків військових дій на груповому та індивідуальному рівні є серйозною перешкодою у розвитку ефективної системи психологічної підтримки та реабілітації ветеранів, військовослужбовців, волонтерів та й взагалі усього населенні України.

У зв'язку з цим, важливо продовжувати дослідження впливу війни на внутрішній світ українців, урізноманітнювати інструментарій, методики й ефективні програми психологічної підтримки та забезпечувати доступність психологічної допомоги для усіх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беленька О. І. Війна як соціальний контекст: групові динаміки. Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка 4 (40), 2017. С. 20-28.
2. Брезгун І.І. Вплив війни на психіку людини: проблеми та шляхи їх вирішення. Видавництво : Логос, 2015. 192 с.
3. Горбатова Т. Є. Вплив війни на соціальний капітал українського суспільства. Психологічний журнал 6 (35), 2018. С. 10-19.
4. Кіктева Т. В., Коляда О. І. Емоційні переживання людей в умовах війни. Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка 3 (37), 2015. С. 67-72.
5. Карнаух І. Ю. Психологічні наслідки війни для населення та військовослужбовців. Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка 4 (40), 2017. С. 58-63.
6. Мартинович О. О., Козар Ю. Ю. Психологічні наслідки війни для населення та їх корекція. Український вісник психоневрології 24 (4), 2016. С. 74-77.
7. Шостак Н.В. Війна в Україні: психологічні наслідки та шляхи подолання. Видавництво : Нова Книга, 2015. 248 с.
8. Bulota, Y., Vakumov, V., Kovalchuk, N. (2019). Psychological adaptation of Ukrainian military personnel involved in military conflict: The role of social support and military identity. *Military Psychology*, 31(2), 126-136.
9. Holman, D., Johnson, S. and O'Connor, E. (2018). Stress Management Interventions: Improving Subjective Psychological Well-being in the Workplace. In: Alagaraja, M. (ed.) *Handbook of well-being*. New York: DEF Publishers.