

Вероніка Алексєнко,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **С. Власенко**

ВПЛИВ ПОДІЙ ВІЙНИ ЯК ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

Негативний вплив подій війни на формування та розвиток особистості може виявляти у виникненні таких емоційних станів як стрес, тривога, депресивні прояви, схильність до аутодеструктивної поведінки, дисфорія та агресія, конфліктність тощо. Від 24 лютого 2022 року війна, розпочата країною-загарбницею створює все нові виклики для вітчизняних психологів. Від впливу подій війни страждають не лише діти, а і дорослі. В подальшому це призводить до виникнення стресу та його наслідків: розладів адаптації, посттравматичного стресового розладу, психосоматичних захворювань, нервових, а у тяжких випадках – психічних розладів. Війна, як колективний досвід, впливає на українську націю в цілому, саме тому питання особливостей надання психологічної допомоги та підтримки особам, які прямо чи опосередковано постраждали від подій війни, постає надзвичайно гостро в умовах сьогодення.

Стрес як психологічний феномен, а також наслідки впливу стресу на психічне здоров'я особистості широко та всесторонньо розглядають у своїх роботах такі науковці як В. Булах, Н. Голярдик, У. Михайлишин, О. Пасько, В. Предко, З. Романець, Т. Циганчук та багато інших. При цьому вплив війни на рівень стресу у особистості розглядають О. Бінов, К. Борщ, Д. Мошонська, В. Предко, О. Сомова та інші. Проте, не зважаючи на таку велику кількість наукових робіт, питання

впливу подій війни як причини виникнення стресу у особистості залишає певні нерозкриті аспекти, що і зумовило вибір теми нашої доповіді.

Стресом називають неспецифічну відповідь організму на подразник, інтенсивність якого перевищує норму. Стресом також називають реакцію нервової системи на понаднормовий зовнішній вплив.

Поняття стресу було введено у психології В. Кенноном у 1932 році. Характеристиці даного поняття автор присвятив свою класичну працю «Бий або тікай» [1].

Загальноприйнятим є поділ стресу на два типи – еустрес та дистрес. Останній характеризують як шкідливий або критичний для організму стрес, який виникає тоді, коли інтенсивність та тривалість негативного (шокового) впливу перевищує функціональні можливості організму людини, яка намагалася йому протидіяти.

Еволюційні процеси показали, що коли організм стикається з труднощами, запускаються такі основні типи реакцій: активна – боротьба, пасивна – втеча і компромісна – витримка. Г. Сельє описує динаміку протікання стресу як загальний адаптаційний синдром, виділяючи у його структурі наступні особливості: 1) стадія тривоги; 2) стадія резистентності; 3) стадія виснаження. При цьому який би тип стресу не переживала людина, динаміка його розвитку буде однаковою в усіх випадках.

Серед провідних причин виникнення стресу О. Блінов виділяє наступні групи чинників: фізичні, хімічні, термічні, соціальні та психологічні [2, с. 26]. Вважаємо, що війна, як травмуюча ситуація, в якій опинилося усе населення України, поєднує у собі усі перераховані чинники, від чого травмівний вплив подій війни на кожного українця стає в рази сильнішим.

Коли ми переживаємо травматичні події під час війни, ми часто проводимо паралелі з тим, що переживають військові (наприклад, потрапляння під обстріл, полон, поранення, важкі травми або свідки смерті), однак цивільні особи, які не беруть безпосередньої участі у бойових діях, також часто стикаються зі стресами, пов'язаними з війною.

Нижче ми перерахуємо чинники, що викликають стресові стани у українців, які безпосередньо не беруть участі у бойових діях:

1. Погрози.

2. Бомбардування та обстріли.
3. Залякування.
4. Втрата житла.
5. Втрата рідних людей.
6. Економічна труднощі.
7. Обмеження життєво важливих ресурсів.

Таким чином, війна, зумовлюючи стресові стани, чинить непоправний вплив на психічне здоров'я особистості.

Виникнення стресу, а також його особливості при впливі подій війни на особистість залежать від ряду факторів: інтерпретації особистістю зовнішніх подразників, соціального статусу, рольової поведінки, віку та життєвого досвіду. Останні два фактори мають визначальне значення, оскільки прояви стресу будуть значно відрізнятися у дітей та дорослих.

Варто зазначити, що війна може впливати на психічне здоров'я дітей та дорослих, викликаючи стресові стани, не тільки прямо, а і опосередковано. Так, стрес може виникати у людей, які живуть за межами зони конфлікту, і спричинені рядом загроз, пов'язаних з війною. Ми пов'язуємо це з тим, що почуття безпеки людей порушується через те, що ті, хто живе в сусідніх країнах і за їх межами, побоюються ескалації конфлікту або ядерної війни. Це особливо стосується випадків, коли загроза є визначеною та безпосередньою [3].

Незважаючи на дефіцит досліджень, які вивчають вплив війни на психічне здоров'я людей, які живуть за межами конфліктних зон, наявні дані свідчать про погіршення психічного здоров'я (наприклад, підвищена ймовірність депресії та тривоги, посттравматичного стресового розладу або погіршення якості життя) в результаті стійких стресових факторів, пов'язаних з війною, її наслідками та глобальними загрозами [4].

Тобто, стрес у період війни стає постійним супутником українців, незалежно від місця їх проживання.

Підсумовуючи вищевикладене зазначимо, що війна – це надзвичайно гострий стресогенний чинник, що впливає як на психіку дітей, так і на доросле населення. Вплив війни як стресора не обмежується тільки зоною бойових дій, а і поширюється далеко за її межі. Страждає і цивільне населення, зокрема і тимчасово переміщені особи.

Актуальність теми та недостатність вивчення певних її аспектів вказують на потребу подальшої роботи в даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис* : збірник наукових праць. № 1 13 (11). Вип. 11, 2018. 26–37.
2. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 38, 2017. С. 38–52.
3. Mbah RE, Wasum D. Russian-Ukraine 2022 war: a review of the economic impact of Russian-Ukraine crisis on the USA, UK, Canada, and Europe. *Adv Soc Sci Res J.* 2022;9(3):144–53.
4. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang S-K, Żywioltek-Szeja M, Karamushka L, Lee CT, Grabowski D, Paliga M, Rosenblat JD, Ho R, McIntyre RS, Chen YL. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 russo-ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Sci Rep.* 2023;13(1):1–14.

Анастасія Андоній,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

доктор філософії, доцент,
доцент кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ **М. Галич**

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕБУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни суспільство стикається з низкою викликів, які впливають на різні сфери життя людини. Одним із найпоширеніших психоемоційних станів, що розвивається внаслідок тривалого перебування в умовах війни, є емоційне вигорання. Це явище проявляється не лише серед військових, а й серед цивільного населення та інших категорій, які безпосередньо або опосередковано залучені до подій війни, оскільки воно знижує працездатність, впливає на якість