

УДК 159.923-054.73-055.2«364»

*Гаман Ірина Геннадіївна,*

аспірант кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0387-550X>

## **НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК**

До наслідків впливу воєнного стану на психічне здоров'я жінок зі статусом тимчасово переміщених, можемо віднести:

1. Стрес і тривога: Через загрозу воєнних дій та переїзд в іншу країну жінки можуть відчувати постійний стрес і тривогу, що негативно позначається на їхньому психічному стані.

Невизначеність щодо майбутнього, а також переживання страху за безпеку себе та своїх близьких можуть стати основою розвитку психічних проблем. Непередбачуваність подій під час війни та невідомість щодо того, як довго триватиме конфлікт, посилюють стресове навантаження на жінок. Це призводить до різних проявів психічного дискомфорту. В тому числі наслідками постійної тривоги може бути безсоння та панічні атаки.

Тому стрес і тривога, спричинені військовою ситуацією, впливають на якість життя жінок і потребують адекватної підтримки та допомоги фахівців у галузі психічного здоров'я.

2. Травматичні спогади: Пережиті травми та втрати під час війни можуть викликати повторні травматичні спогади, що призводить до посттравматичного стресового розладу. Часто жінки, що виїхали на кордон скаржаться на тригери, що асоціюються з військовими діями. Наприклад магазин, який не працює, можуть сприймати, як такий, що зачинився на час повітряної тривоги.

Особливості емоційного стану внутрішньо переміщених осіб досліджували С. Волкова, В. Кердивар, О. Семикіна, В. Федченко, О. Череднякова, Н. Шиліна, І. Явдак [1; 2; 3].

3. Адаптація до нового середовища: Переїзд в іншу країну вимагає адаптації до нової культури, мови та способу життя, що може посилити психічні проблеми у жінок, які вже відчувають стрес через військову обстановку [4].

Ця адаптація особливо важкою переживається жінками, які вже відчувають стрес через військову обстановку. Несподівана зміна ролей та відповідальності, а також відмінності у цінностях та нормах поведінки можуть збільшити почуття дезорієнтації та занепокоєння. Жінка відчуває

втрату своєї ідентичності та зв'язку з колишнім середовищем, що може посилити нестабільність її психологічного стану.

Переміщення вимагає часу, підтримки та ресурсів, щоб жінки могли успішно відновитись після переїзду та налагодити нове життя в іншій країні. У разі нестачі підтримки та ресурсів, процес адаптації стає джерелом стресу та тривоги, посилюючи психологічні проблеми.

4. Ізоляція та втрата соціальної підтримки. Відрив від сім'ї, друзів та звичного середовища через війну та переїзд може призвести до соціальної ізоляції та втрати соціальної підтримки, що збільшує ризик розвитку депресії та тривожних розладів.

5. Складнощі в отриманні психологічної допомоги. Недоступність або обмеженість доступу до психологічної допомоги в новій країні також може посилити психічні проблеми жінок, які переживають війну та переїзд.

Жінки, можуть зіткнутися з труднощами в отриманні психологічної допомоги через відмінності в системі охорони здоров'я, мовних бар'єрів, брак інформації про доступні ресурси.

Недоступність або обмеженість доступу до психологічної допомоги може перешкоджати отриманню необхідної підтримки та посилювати психічні проблеми у жінок, які мають стрес через воєнний конфлікт і переїзд. Поліпшення доступності та доступу до психологічної допомоги для жінок, які пережили війну та переїзд, є важливим кроком для підтримки їхнього психічного здоров'я та благополуччя.

6. Невизначеність майбутнього. Невизначеність і невідомість щодо майбутнього та долі їхніх рідних та близьких у країні, що залишилася в зоні конфлікту, також можуть негативно впливати на психічний стан жінок. Нерозуміння того, як довго триватиме військовий конфлікт і які наслідки він принесе, може викликати в них тривожні думки та страхи щодо майбутнього.

Така невизначеність і невідомість можуть серйозно впливати на психічний стан жінок, ведучи до підвищеного рівня тривоги, стресу та депресії. Надання інформації та підтримки для подолання невизначеності майбутнього, а також забезпечення механізмів підтримки та зв'язку з рідними та близькими можуть пом'якшити ці негативні емоційні наслідки.

В іноземних джерелах також наголошується, що саме шкода психічному здоров'ю стане найбільш руйнівним наслідком війни в Україні, серед яких найбільш передбачуваними є гострий стрес, тривога, депресія, вживання психоактивних речовин та посттравматичний стресовий розлад [5]. Р. Мурті та Р. Лакшмінараяна, опираючись на дані ВООЗ, зазначають, що в умовах збройних конфліктів по всьому світу 10% осіб, які пережили травматичні події, можуть стикатися з серйозними проблемами психічного здоров'я, і ще 10% може виявити вплив на якість їхнього життя: депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння або больовий синдром [6, с. 25].

### **Список використаних джерел**

1. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 18–25. URL: [http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2021-2/2021\\_2\\_2.pdf](http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2021-2/2021_2_2.pdf).
2. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб / Семикіна О. Ю., Федченко В. Ю., Явдак І. О., Череднякова О. С., Волкова С. О. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2020. №13. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03>.
3. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 2. С. 30–36. URL: [https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/2\\_2023/6.pdf](https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf).
4. Мигаль М. Статус біженця та тимчасовий захист: у чому різниця. *Інститут аналітики та адвокації* : веб-сайт. URL: <https://iaa.org.ua/articles/status-bizhenczya-ta-tymchasovyj-zahyst-u-chomu-riznuczya/>.
5. Mental Health Day: How war in Ukraine is causing psychological trauma for millions of people. *Euronews*.: website. URL: <https://www.euronews.com/2022/10/10/mental-health-day-how-war-in-ukraine-is-causing-psychological-trauma-for-millions-of-peopl>.
6. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Vol. 5(1). P. 25–30.

**УДК 159.944**

*Дехтяренко Ірина Сергіївна,*

аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5581-4998>

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ ДО ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ**

Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів є ключовим етапом у формуванні кадрового потенціалу військових сил. Враховуючи важливість лідерських, стратегічних та психологічних якостей у військовій діяльності, такий відбір вимагає спеціального підходу.

Під час професійного психологічного відбору в умовах дії воєнного стану до вищих військових навчальних закладів МВС України виникають додаткові аспекти та особливості, які потрібно враховувати.