

Христенко В.Є., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України

ОСНОВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЯКІ СПОСТЕРІГАЛИСЬ У ХАРКІВ'ЯН В ПЕРІОД ВІЙНИ 2022 р.

24 лютого 2022 року війська російської федерації без об'явлення війни напали на Україну. Дослідження проводилося з використанням методу включеного спостереження. Автори дослідження весь час знаходилися у місті Харків і нікуди не виїжджали. Досліджувані – мешканці міста Харкова у період активних військових дій російської федерації проти України (24.02.2022 – 22.04.2022). Усього в дослідженні прийняло участь – 458 осіб, чоловіки та жінки віком від 24 до 85 років.

У досліджуваний період українське місто Харків піддавалося атакам російських військ із застосуванням важкої військової техніки (танки, бронетранспортери), авіації, місто обстрілювали із застосуванням усіх видів реактивних систем залпового вогню, гармат різного калібру, крилатих ракет. Внаслідок цих атак постраждали житлові малоповерхові та багатоповерхові будинки житлових масивів, об'єкти інфраструктури міста (водонасосні та електророзподільні станції), газопроводи, школи, дитячі садки, лікарні, хлібні заводи, тролейбусні і трамвайні депо. Періодично у всіх районах міста на невизначений час пропадали постачання води, газу, електроенергії, виникали пожежі. Приблизно третина приватних та багатоповерхових житлових будинків міста зруйновані та непридатні для житла.

Всі психічні стани у городян Харкова можна умовно розділити у відповідності до 3-х етапів з урахуванням тривалості продовження російсько-української війни.

Перший етап «Шок». 1-2 тижні після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігалися в основному гострі психічні стани. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою,

нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих.

Досліджувані відзначають, що водночас постійно хочеться пити, постійно пересихає у роті. У майже половини (45%) досліджуваних вдвічі збільшилося денне вживання кількості гарячих напоїв (чай, кава).

В результаті цілодобового впливу звуків роботи артилерії та звуків вибухів спати вночі було майже неможливо. Тому всі намагаються засинати в будь-який проміжок часу, на якийсь припиняються обстріли. Такий режим сну викликає у всіх досліджуваних посилене виснаження і коливання кров'яного тиску.

Також змінюється ритм сну. Деякі з мешканців Харкова лягають спати в незвичний для них час. Дуже багато хто відзначає, що вночі навіть у тиші (що буває дуже не часто) сон проходить за «рваною» схемою: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку. Тобто змушено змінюється весь цикл сну.

Приблизно у 10% мешканців міста Харкова спостерігається протилежна реакція на стрес. Вони у перші 10 днів не виходили з дому, при цьому намагалися перебувати у ліжку під ковдрою. При цьому у них спостерігалась постійна сонливість. Складалося враження, що вони постійно сплять. І лише після 10 діб вони почали вести звичний спосіб життя, виходити на вулицю та спілкуватися з іншими людьми. У багатьох досліджуваних (70 %) під впливом постійного стресу спостерігався тремор рук та ніг. У цьому випадку городяни намагаються при будь-якій нагоді сісти на що-небудь або навпочіпки. У частини досліджуваних (приблизно 25 відсотків) спостерігалася рухова гіперактивність.

Всі городяни зазначали знаходження під постійним впливом страху: страх руйнування своєї оселі, бути вбитим, втратити рідних, залишитися без води та їжі, втратити документи і всі речі. Під впливом стрес-факторів великої сили спостерігалось декілька випадків самогубств серед городян.

Кількість сімей, які проживають у будинках, значно зменшилася. Наприклад, з 80 квартир у будинку залишилося проживати лише 10 сімей. Ті мешканці, які залишилися в будинку, стали об'єднуватися між собою, у них з'явилося бажання один одного підтримати і допомогти в цей скрутний час.

У перші дні війни кожен прагнув якнайшвидше знайти надійне укриття від

снарядів та бомб. При цьому люди спілкувалися за допомогою коротких фраз, вказуючи іншим про надійне укриття. У момент знаходження у укритті спілкування між незнайомими людьми починалося легко, психологічний контакт встановлювався між незнайомими раніше людьми дуже швидко.

Другий етап «Адаптація». 3-4 тижні після початку російсько-української війни. У багатьох мешканців спостерігається процес адаптації до нових і зовсім незвичних умов. З'явилося якесь розуміння що і як треба робити для виживання у місті, яке знаходиться постійно під обстрілами ворожої армії. Городяни стали вживати більше їжі. Поступово апетит почав нормалізуватися.

У частини мешканців в цей період спостерігається розвиток різноманітних фобій. Дехто не може себе змусити вийти з дому чи підвалу – це місця, в яких люди перебували протягом 2 тижнів з початку воєнних дій. Дехто просто боїться вийти на вулицю і потрапити під обстріли. Дехто боїться вийти і потрапити під бомбардування з ворожих літаків, яке відбувалося в перші 2 тижні війни.

Кілька разів на тривалий час пропадав електричний струм. Це викликало у всіх звичку тримати мобільний телефон на постійній зарядці, щоб довше вистачило заряд батареї мобільного телефону після відключення електромережі.

Усі мешканці міста зазначають, що довелося різко змінити ритм життя. Всі намагалися зробити всі свої справи і покупки до 14 години, щоб встигнути пішки дійти до дому до початку комендантської години. Також з'явилася необхідність дотримуватися світломаскування. При обстрілах міста військові країни-агресора орієнтуються по вікнах, що світяться, і проводять обстріл саме таких житлових будинків. Багато мешканців у темний час доби намагаються взагалі не включати електроосвітлення.

Як зазначали усі мешканці міста, сприйняття інформації дещо змінюється. Особливістю цієї війни в 2022 році є ще й те, що агресор використовує дуже багато ресурсів для ведення інформаційної війни. При цьому до суспільної свідомості вкидається величезна кількість фейків. Тому дуже важливим стає отримання правдивої інформації про те, що відбувається в даному районі, місті, області, країні загалом.

Третій етап «Звикання». П'ятий тиждень і далі після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігається так званий пофігізм. Люди навіть починають готувати шашлики на відкритій місцевості між багатоповерхівками. Саме така поведінка призвела до підвищених людських втрат серед городян під час неочікуваних обстрілів міста.

В місто почали повертатися ті мешканці Харкова, які виїхали з міста на початку війни. Вони весь цей час знаходилися в безпечних умовах, і в них не було сформовано відчуття небезпеки у випадку раптового обстрілу міста. Вони поводити себе як у вже звичному для них безпечному місці, і не розуміли, що обстріли міста можуть відбутися у будь-яку мить. Така поведінка шкодила не тільки їх особистій безпеці, але й іншим городянам, які, дивлячись на їх поведінку, починали також поводити себе не зовсім адекватно відносно небезпеки.

Також в цей період особливо гостро городянами відчувається різниця у сприйманні ситуації війни між тим, хто пережив обстріли в Харкові і тими, хто виїхав і знаходиться у безпечному місці. Деякі жарти, картинки, короткі відео, якими поділилися родичі чи знайомі з центральних чи західних регіонів країни, у харків'ян викликають образу, нерозуміння і просто подив. Під час телефонних розмов дуже часто чути, як городяни Харкова починають майже лаятися зі своїми родичами з цього приводу.

Висновки.

У мешканців міста Харків під час російсько-української війни 2022 року спостерігалися різноманітні психічні стани. Ці стани змінювалися відповідно до тривалості військових дій поряд з містом, з інтенсивністю обстрілів міста ворожою артилерією, танками, літаками, крилатими ракетами. Виділено три етапи проявів цих станів в умовах реальної екзистенціальної загрози: «Шок», «Адаптація», «Звикання». На кожному з цих етапів спостерігаються свої психічні стани городян з проявами цих станів у поведінці харків'ян.

Список використаних джерел:

1. Гапон Н. Соціальна психологія. Навчальний посібник.— Львів: Видавничий

центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С.4 -25.