

- спеціалістів пожежної безпеки МВС України). Дис. ... канд. психол. наук: 20.02.02. – К. : Київський військовий гуманітарний ін-т, 2017. – 190 с.
4. Дорошенко М. М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами : автореф. дис. ... канд. психол. н.: 20.02.02 / Військовий гуманітарний ін-т Національної академії оборони України. – К. : Товариство «Знання» України, 2016. – 19 с.
 5. Дубяга А. А. Готовність до ризику у професійній діяльності в уявленнях військовослужбовців Національної гвардії України. Вісник Національного університету оборони України. 36-к наук. праць. К. : НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 205–210.
 6. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення вивчення військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. – Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. – 2015. – 108 с.
 7. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. – Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. – 2016. – 30 с.

Ключові слова: військовослужбовець, особистість, військова служба, професійна діяльність, психологічні особливості.

Key words: serviceman, personality, military service, professional activity, psychological features.

ГЕРМАН ЛЮДМИЛА ВІКТОРІВНА

*Національна академія Служби безпеки України,
старший науковий співробітник наукової лабораторії,
кандидат психологічних наук*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА УКРАЇНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Протягом восьми років російська федерація вела гібридну війну проти України, прикриваючи свої дії турботою про російськомовне населення, яке проживає на сході країни. Однак, 24 лютого 2022 року з боку російської федерації відбулась фактична зовнішня інтервенція нашої країни. Тому, на сьогодні питання війни і миру для України є найбільш пріоритетним, яке стосується кожного її громадянина.

Слід зазначити, що війна – це надзвичайно сильний психологічний подразник для кожної людини та суспільства. У ситуації воєнного конфлікту можливі безпекові загрози перетворюються на повсякденну реальність, яка вимагає нових стратегій існування. В цей складний час, звичайно, на передній план висувуються такі поняття як: «мужність», «сила», «честь», «сміливість» та «героїзм», адже фізичне виживання

у такий складний час часто залежить від наявності цих якостей. Однак важливо наголосити, що кожна людина має різні реакції та різні можливості щодо убезпечення себе від стресу, який визначається як негативний емоційний стан, що виникає у людини в результаті фрустрації, і полягає в неадекватній та дезадаптаційній поведінці [1]. Такий стан виникає під дією стресогенних чинників, сила впливу яких перевищує адаптивні можливості особистості, але не спричиняє летального наслідку. Війна може спричинити тривалу стресову реакцію, яка виснажує організм та негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

Будь-яка психотравмуюча подія викликає стрес, адже неможливо бути психологічно готовим до невідомого. Саме раптовість, відсутність подібного досвіду та неможливість взяти під контроль ситуацію стали основними стресогенними чинниками для більшості людей під час збройної агресії рф. Не зважаючи на аналітичні прогнози вітчизняних та зарубіжних ЗМІ щодо можливості нападу рф, психологічно мало мало хто був готовий до військового конфлікту, а тим більше до повітряних атак, обстрілів важкою артилерією, облог, тривалого перебування у сховищах. Багато хто отримав травми особисто, або бачив у навколишніх людей. Тому з'являється відчуття загрози через набуті травми, поранення або через усвідомлення того, що з людиною може відбутись (уявна загроза). У таких випадках домінантою психічного стану постраждалої особи стає почуття страху. Зміни можуть виникати у її життєвих орієнтаціях, переконаннях, моральних цінностях, прагненнях тощо. При цьому зміни у психологічній складовій зумовлені не лише специфікою самої ситуації, а й фізичним та психічним станом людини. Прагнення безпеки для себе та своїх близьких є основним мотивом поведінкових реакцій та дій постраждалого. Лише після, хоча б часткового, згасання почуття страху людина починає мислити раціонально та усвідомлювати, що саме з нею відбувається, прогнозувати розвиток ситуації, свої подальші дії та їх наслідки. Саме включення раціональних компонентів дає можливість людині вийти із ризикованої ситуації з мінімальними втратами для себе та оточуючих.

Науковцями, які займаються даною проблематикою було виокремлено п'ять груп потреб, що проявляються у постраждалих в осередку надзвичайної ситуації [2]:

1. *Потреба у встановленні зв'язків* – для подолання почуття ізоляції, постраждалий намагається проявити турботу про когось (не обов'язково свого ближнього), або нести відповідальність за іншого. Якщо з якихось причин ця потреба не задовольняється, людина починає відстоювати лише свої власні інтереси (в першу чергу – у безпеці), припиняє допомагати іншим, виявляє недовіру до них.

2. *Потреба у подоланні* – реалізується через бажання стати активним творцем свого життя. Оптимальне задоволення цієї потреби дозволяє людині повернути почуття свободи та власної значущості.

3. *Потреба у коріннях* – у надзвичайній ситуації людина відчуває потребу в почутті стабільності та міцності, що схоже з тим відчуттям безпеки, яке в дитинстві забезпечував зв'язок з матір'ю.

4. *Потреба в ідентичності* – кожна людина відчуває внутрішню потребу тотожності із самим собою. Завдяки цій ідентичності люди відчувають свою індивідуальність, несхожість з іншими, усвідомлюють свою автентичність. В ситуації військової загрози люди припиняють сприймати себе як «хазяїна власного життя», адже, для того, щоб залишитись живими та здоровими їм доводиться дотримуватись вказівок інших людей (окупантів, військових). При чому, зазвичай з цією проблемою частіше стикається цивільне населення, ніж військові. Адже мирним жителям доводиться переосмислити своє місце та роль у світі, що кардинально змінився.

5. *Потреба в системі поглядів та відданості* – кожна людина має свою світоглядну модель побудови світу, яка являє собою сукупність поглядів та переконань, що дозволяє людині сприймати та пізнавати об'єктивну реальність. Усвідомлення свого існування в умовах, що виходять за межі власного досвіду, призводять до переосмислення у кожного його ціннісних орієнтацій та установок.

Отже, підсумовуючи вищевикладене можна зробити висновки, що:

- поведінка в умовах військового конфлікту найчастіше супроводжується виникненням специфічних психічних станів, найтиповішими серед яких є стрес, страх, тривога, фрустрація, паніка, нервово-психічна напруга тощо;
- досвід перебування будь-кого у ситуаціях військової загрози призводить до переосмислення ціннісних орієнтацій та життєвого світогляду в цілому;

Список використаних джерел:

1. Немов Р. С. Психология : словарь-справочник. В 2 ч. Ч. 2. М. : ВЛАДОСПРЕСС, 2003. 352 с.
2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Х. : Право, 2014. 584 с.

Ключові слова: стрес, війна, військовий конфлікт, страх, тривога, безпека.

Key words: stress, war, war conflict, fear, anxiety, safety.