

CHAPTER «PSYCHOLOGICAL SCIENCES»

ANNIVERSARY OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR (2022–2023): PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF PHYSICAL PERSONAL SAFETY

РІЧНИЦЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (2022–2023 рр.): ПСИХОЛОГІЧНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ФІЗИЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Larysa Lytvynova¹

Tina Oganessian²

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-436-8-11>

Abstract. Currently, the population of Ukraine is in a psychologically traumatic situation of war, as a result of a full-scale Russian invasion in 2022. This has a negative impact on a person's psyche, in particular on his psychophysical safety, which includes both psychological impact and physiological impact. As a result of the Russian-Ukrainian war, people received changes in their everyday life, which affected their outlook, physical and mental health, and left both visible and psychological injuries. This causes difficulties for the existence of people in modern society, namely difficulties in interpersonal communication, psychological adaptation, obstacles in everyday life. *The purpose* of the paper is to practically investigate the impact of the full-scale Russian-Ukrainian war (2022–2023) on the human psyche, in particular the psychological experience of the physical safety of the individual. *The subject of the study* is the impact of the full-scale Russian-Ukrainian war (2022–2023) on the psychophysical safety of the individual. *Methodology of the study*

¹ Ph.D. Doctor of Philosophy (psychological sciences),
Associate Professor of the Department General and Medical Psychology,
Bogomolets National Medical University, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3528-4352>

² Student, Bogomolets National Medical University, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2854-1987>

is based on using modern methods of scientific analysis and practical research of the phenomenon of experiencing the physiological safety of the individual during the war. In order to achieve the goal of research and analysis of the impact of war on the experience of the physical health of an individual, a psychological longitudinal study was conducted in which 101 respondents from various regions of Ukraine participated. *Results of our research* showed that the most significant factors affecting the psychophysical safety of an individual are fears, anxiety, worries about safety, the dynamics of which during the two stages of the study tend to decrease, but the indicators remained at a sufficiently high level. *Practical implications.* The conducted longitudinal study of the impact of the full-scale Russian-Ukrainian war (2022–2023) on the psychophysical safety of the individual made it possible to analyze the factors that influenced the individual during the year of the war. *Value/originality.* The war situation that occur as a result of the full-scale russian invasion of Ukraine in 2022 is unpredictable, variable, with different impacts, which makes it unique for the people of Ukraine. We conducted a longitudinal study, that gives us an opportunity to trace the dynamics of experiences and factors affecting psychophysical safety from the first days of the full-scale russian-Ukrainian war and a year after the war.

1. Вступ

Актуальність: 24 лютого 2022 року ранкове небо України спалахнуло вибухами російських ракет і авіабомб, почалася повномасштабна російсько-українська війна, яка вплинула на звичне життя українців, їх взаємостосунки, емоційні переживання, особистісні цінності, життєдіяльність, професійну та навчальну діяльність.

Ми і уявити не могли, що слова про війну, вибухи, бомбардування, бойові дії, які ми пам'ятаємо з підручників історії, художньої літератури, документальних та художніх фільмів, перетворюються на жахливу реальність сьогодення: що українці будуть ховатися й жити у бомбоховищах, бачити обстріли міст ракетами та атаки дронами, чути гуркіт танків, бойових гелікоптерів та літаків, бачити ворожу техніку над трасою під час евакуації з-під обстрілів Києва, бачити та чути з новин трагічні кадри зруйнованих міст і сіл після бомбардування, окупації, знущань, вбивств, катувань.

Під час війни люди, які пережили травматичні події одержали зміни світогляду та поведінки, психологічні травми та розлади, розгубленість, неспроможність контролювати свої емоції, відчуття горя, напади панічних атак, страх за власне життя, страх поневолення, боязнь тортур, невизначеність та нестабільність, наслідки яких стануть перешкодою в повсякденному житті. Психологічна травматизація та зміни у повсякденному існуванні зумовили появу великої суспільної потреби у рефлексії, опануванні та психологічній адаптації до нових умов існування, тим самим, поставивши перед українськими психологами низку актуальних завдань, що потребують розуміння, трансформації та адаптації медико-психологічної допомоги під час війни [1].

Об'єкт дослідження: психологічний та фізіологічний аспекти психофізичної безпеки особистості в контексті повномасштабної російсько-української війни (2022–2023 рр.).

Предмет дослідження: вплив повномасштабної російсько-української війни (2022–2023 рр.) на психофізичну безпеку особистості.

Мета: практично дослідити вплив повномасштабної російсько-української війни (2022–2023 рр.) на психіку людини, зокрема психологічне переживання фізіологічної безпеки особистості.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично дослідити поняття психофізичної безпеки особистості та його трактування у межах сучасної медико психологічної парадигми;
- 2) розкрити сутність переживань особистості внаслідок психотравмуючої ситуації війни;
- 3) провести лонгітюдне дослідження впливу повномасштабного вторгнення на психологічний стан людини (протягом 2022–2023 рр.);
- 4) проаналізувати результати дослідження впливів на психологічний стан людини внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну протягом 2022–2023 років.

Методи дослідження: для реалізації мети та завдань дослідження використовувалась сучасні методи наукового аналізу та практичного дослідження явища переживання фізіологічної безпеки особистості під час війни. У процесі написання наукової роботи використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів та підходів, що базуються на сучасних наукових засадах психології та медицини, а саме: абстрактно-логічний, синтезу, та аналізу – для аналізу наукової літера-

тури, обґрунтування теоретичних узагальнень, формулювання висновків щодо переживання психофізичної безпеки під час війни. Компаративний метод – для зіставлення та порівняння показників впливу повномасштабної російсько-української війни на психіку людини протягом 2022–2023 років, для аналізу динаміки психотравмуючих переживань під час війни. Експериментальне розв’язання проблеми було вирішено шляхом застосування психологічних методів спостереження та анкетування з метою якісного аналізу впливу військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну (2022–2023 рр.) на психологічний стан людини.

2. Поняття психофізичної безпеки особистості

Психофізична безпека особистості є комплексним поняттям, яке включає в себе психологічну та фізичну безпеку особистості, що невід’ємно пов’язані між собою.

Проаналізувавши сутність і зміст понять безпеки в різних галузях науки, І. І. Приходько запропонував таке визначення: психологічна безпека особистості представляє багаторівневу динамічну систему, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні [7].

Психологічну безпеку людини М. Пустовойт сприймає як «певну захищеність свідомості від впливів, які всупереч її волі та бажанню можуть змінити психічні стани, психологічні особливості та поведінку, здатні різко вплинути на людину аж до зміни її життєвого шляху». Вчений відокремлює безпеку психіки людини від маніпуляції її свідомістю. У більшості випадків під маніпуляцією розуміють психічний вплив, який впливає на свідомість людини проти її волі [7].

Особиста безпека фізичної особи – поточний стан захищеності її життєдіяльності від безпосередніх загроз її життю, здоров’ю, тілесній неушкодженості, а також особистій свободі [16].

Психофізіологічні небезпеки у сучасному світі є чинниками цілісності чи розладу, стійкості чи дисгармонії, спокою чи тривоги, успіху чи невдач, фізичного та морального благополуччя. На сьогодні не існує жодного фактора психофізіологічних небезпек, що не впливав

би на людину. Кожен з цих факторів залежно від тривалості дії можна віднести до постійних чи тимчасових [8].

Психофізіологічними факторами потенційної небезпеки постійної дії слід вважати:

- 1) недоліки органів відчуття (дефекти зору, слуху тощо);
- 2) порушення зв'язків між сенсорними та моторними центрами, внаслідок чого людина не здатна реагувати адекватно на ті чи інші зміни, що сприймаються органами відчуття;
- 3) дефекти координації рухів (особливо складних рухів та операцій, прийомів тощо);
- 4) підвищена емоційність;
- 5) відсутність мотивації до трудової діяльності (незацікавленість в досягненні цілей, невдоволення оплатою праці, монотонність праці, відсутність пізнавального моменту, тобто нецікава робота, тощо) [8].

Психофізіологічними факторами потенційної небезпеки тимчасової дії є:

- 1) недостатність досвіду (поява імовірної помилки, помилкові дії, напруження нервово-психічної системи, побоювання допустити помилку);
- 2) необережність (може призвести до ураження не лише окремої людини, а й всього колективу);
- 3) втома (розрізняють фізіологічну та психологічну втому);
- 4) емоційні явища (особливо конфліктні ситуації, душевні стреси, пов'язані з побутом, сім'єю, друзями, керівництвом) [8].

Відповідно до проведеного нами теоретичного аналізу, ми визначили що на психологічну безпеку особистості протягом року війни впливали різні чинники. В основі психологічної безпеки варто зазначити фізіологічну безпеку, стан відсутності загроз життю і здоров'ю та наявність соціальних контактів [19].

У період повномасштабної російсько-української війни набуло ще більшої актуальності питання про вплив інформації та подій на психофізичну безпеку та сприйняття і ставлення до неї особистості.

Проаналізовані нами дослідження свідчать про те, що після 24 лютого 2022 р. найменші позитивні уявлення українців щодо Росії зникли [5].

Зникли ілюзії в населення України щодо дій російських окупантів. Результати досліджень свідчать, що громадяни підтримують визнання

дій військових РФ геноцидом українського народу. Українці переконані, що Росія розпочала повномасштабне вторгнення, аби повністю підкорити Україну [5].

У соціологічних дослідженнях 60% опитаних говорять про погіршення фізичного та психічного здоров'я, про відрив від сім'ї – приблизно 30%. Про втрату роботи – 20%, втрату близьких – 16%. Близько 40% пережили бомбардування чи обстріл. Рівень психологічного дистресу українців зріс в до потенційно небезпечних показників [18].

При переживанні особистістю ситуації війни можна виділити загострення таких соціальних загроз:

1. Загроза втрати життя і здоров'я. Внаслідок війни відбувається активізація та прояви вітальних страхів – це біль, підвищення смертності, почуття безсилля та знесилення, почуття самотності, що провокує самотубства. При наявності реальної загрози життю під час війни, інформаційного тиску і також посиленому впливу суперечливої інформації або відсутності достовірної інформації збільшується ймовірність виникнення психічних розладів у населення України [12]. Психічні реакції на умови виникнення загрози психофізичній безпеці особистості мають широку варіативність: від тривоги до складних реакцій дезадаптації [4].

2. Зміна життєвого укладу, яка характеризується тимчасовою або постійною зміною, втратою постійного місця проживання, що сприяє погіршенню особистістю відчуття безпеки на території України та за її межами. Це значно вплинуло на психологічний та фізіологічний стан здоров'я українців. Збільшенню психологічної напруженості сприяє і неможливість спілкування з близькими людьми та родичами внаслідок обмежень пересування між країнами і населеними пунктами всередині держави. Вказані зміни можуть викликати негативні емоції: гнів, злість, тривогу, смуток, нудьгу, тугу, що створюють стресові ситуації та загрожують внутрішньо-особистісній безпеці.

У цьому розділі розглянуто комплексне поняття психофізичної безпеки особистості, його психологічний та фізіологічний аспект. Досліджено психофізіологічні фактори безпеки постійної та тимчасової дії, які порушують цілісність, стійкість, гармонію, спокій, фізичне та моральне благополуччя. Проаналізовано соціальні загрози, які загострились при переживанні особистістю ситуації війни – це загрози втрати життя і здоров'я, зміни життєвого устрою.

3. Переживання особистості – чинник її психофізичної безпеки

У вітчизняній психології проблемі переживання завжди відводилось особливе місце. Його вважали одиницею психологічного аналізу (Л. С. Виготський), «значимі переживання» виступали предметом психології (Ф. В. Бассін). В останні часи питання про природу переживань стає особливо актуальним. Це пов'язано, перш за все, з розвитком прикладної психології, що покликана допомагати людям, які в складних життєвих обставинах втратили життєвий смисл, спокій та душевну рівновагу. Крім того, завдячуючи дослідженням феномена переживання, наприклад, роботі Ф. Ю. Василюка «Психологія переживання» (Василюк, 1984), де зроблена досить серйозна і небезуспішна спроба осмислення переживання з діяльнісної позиції, хоча в цілому проблема природи переживання залишається не досить проясненою [14].

Емоційні переживання особистості в травмуючих ситуаціях значно залежать від її індивідуально-психологічних властивостей, і так само – впливають на риси характеру та типологічні особливості людини [3].

Так науковиця Л. Жуковська розглядає психологічне благополуччя, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та основні чинники. В якості універсального поняття пропонують термін «психологічне благополуччя особистості» («psychological well-being») і всебічно досліджують його [15]. Враховуючи зростання запитів суспільства, (Г. Пучкова, П. Фесенко, Н. К. Бахарєва, О. Є. Бочарова, О. М. Паніна, Д. О. Леонтєв, А. Кронік, Е. Десі, Р. Раяна, А. Бандура) розширюють аспекти досліджень, зокрема акцентують увагу на конкретних факторах, що забезпечують саме психологічне благополуччя, зокрема: рівень суверенності психологічного простору (Е. Паніна) [13], реальні відносини зі світом (Д. Леонтєв), висока оцінка значимості світу і своїх можливостей (А. Кронік), задоволення базових психологічних потреб (Е. Десі, Р. Раян), самоефективність (А. Бандура) [10] тощо. Дослідники приходять до висновку, що важливим чинником психологічного благополуччя виступає значимість для людини тих чи інших об'єктів у її соціальному оточенні, ставлення до них, специфіка уявлень про них. Виділені вищеназваними авторами взаємозв'язки

окремих компонентів психологічного благополуччя обумовлюються різноманітними суб'єктивними й об'єктивними чинниками [9].

Після проведеного теоретичного аналізу ми можемо стверджувати, що суттєвим критерієм впливу на психофізичну безпеку особистості є переживання особистості, а саме їх відхилення від норми, що має прямий наслідок на поведінку людини. Травматичні події під час війни мають інтенсивний вплив на емоційні реакції, що зумовило послаблення адаптаційних можливостей психіки людини. Психіка людини організована так, щоб проробляти травматичні події. Цей процес пов'язаний з регуляцією емоцій, яку характеризують як комплекс психічних процесів, що посилюють, послаблюють чи втримують на одному рівні інтенсивність емоційних реакцій [20]. В даному контексті мова йде про афективні переживання, які завжди вказують на стрес і призводять до порушень в організмі. З ними пов'язане сучасне розуміння змісту поняття «психотравма», системно представлене як залишкове явище афективних переживань, викликаних зовнішніми подразниками, які породжують психічний дискомфорт і чинять патогенний вплив на особистість [17].

Внаслідок переживання людиною ситуації війни виникає травматичний стрес, при якому відзначаються такі ознаки як уповільнення розумових операцій, страх, занепокоєння, психічне напруження, що виникає у складних умовах повсякденного життя. Як наслідок, у людини виникають симптоми, які впливають на пізнавальну та когнітивну сфери особистості, а саме – послаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, зниження самоконтролю, пасивність поведінки, депресивний розлад [6].

Проведено теоретичний огляд проблеми переживань особистості. Досліджено, що під час війни у людини виникають переживання, внаслідок дії травматичних подій. Травматичний стрес має вагоме значення для розвитку психофізичних переживань, що проявляються в уповільненні розумових операцій, страху, занепокоєнні, психічному напруженні.

4. Процедура та методика лонгитюдного дослідження

Протягом перших днів (тижнів) повномасштабної війни, ми почали вивчати та аналізувати її вплив на психологічний стан людини. На основі аналізу основних станів людини внаслідок психотравмуючої

ситуації (війни), нами були розроблені питання, що стосувалися психофізичної безпеки особистості. (таблиця 1, таблиця 2) [1].

Таблиця 1

Питання, які стосувалися впливу військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну (24.02.2022 р.) на психологічний стан людини в перші дні війни (2022 р.)

Блок 1 Емоційні переживання (переживання на рівні емоцій)	Блок 2 Особистісні переживання (коріння безпеки, розуміння власних переживань)	Блок 3 Психосоматичні переживання (переживання на рівні тіла)
1. Чи відчували Ви загрозу нападу Росії? 2. Чи була у Вас розгубленість на початку війни? 3. Чи відчували Ви емоційні переживання? 4. Чи була у Вас неспроможність контролювати свої емоції? 5. Чи відчували Ви страх самотності, розлуки? 6. Чи отримали Ви стрес від сповіщення від ДСНС? 7. Чи відчували Ви невизначеність та нестабільність? 8. Чи було у Вас постійне відчуття горя? 9. Чи мали Ви напади панічних атак? 10. Чи були у Вас депресивні стани?	1. Чи відчували Ви особисту безпеку? 2. Чи переживали Ви травматичні події? 3. Чи відчували Ви провину перед рідними/ знайомими/ друзями, через те, що Ви знаходитеся в безпеці? 4. Чи відчували Ви тривожність від обстрілів? 5. Чи відчували Ви страх втратити зв'язок з рідними? 6. Чи відчували Ви страх неповернення додому? 7. Чи був у Вас страх перед наступним днем і побудовою планів? 8. Чи відчували Ви страх втрати навчання/ роботи? 9. Чи відчували Ви постійне інформаційне напруження через новини? 10. Чи відчували Ви безпеку в бомбосховищі?	1. Чи мали Ви психосоматичні розлади? 2. Чи здійснювалися по відношенню до Вас насильницькі дії? (фізичні, емоційні). 3. Чи відчували Ви страх втрати свого життя? 4. Чи був у Вас страх за свою фізичну безпеку? 5. Чи був у Вас страх за фізичну безпеку своїх близьких? 6. Чи відчували Ви страх від побачених наслідків насилля, тортур? 7. Чи відчували Ви страх поневолення? 8. Чи відчували Ви страх від наслідків обстрілів? 9. Чи відчували Ви стрес від наслідків обстрілів? 10. Чи була у Вас тривожність, викликана сигналами «Повітряної тривоги»?

Джерело: розроблено авторами

За допомогою методу анкетування, у форматі Гугл-форми нами проводилося дослідження. Наше дослідження почалося 28 лютого, і тривало до 20 березня 2023 року. В анкетуванні взяли участь 101 респон-

Питання, які стосувалися впливу військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну (24.02.2022 р.) на психологічний стан людини через рік війни (2023 р.)

Блок 1 Емоційні переживання (переживання на рівні емоцій)	Блок 2 Особистісні переживання (коріння безпеки, розуміння власних переживань)	Блок 3 Психосоматичні переживання (переживання на рівні тіла)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Чи відчуваєте Ви негативні емоційні переживання внаслідок року війни? 2. Чи маєте Ви психологічне виснаження внаслідок війни? 3. Чи відчуваєте Ви самотність через війну? 4. Чи розчарувалися Ви в житті через війну? 5. Чи відчуваєте Ви неспроможність контролювати емоції внаслідок війни? 6. Чи маєте Ви розгубленість через війну? 7. Чи є у Вас психологічний шок через війну? 8. Чи маєте Ви напруженість через війну? 9. Чи відчували Ви зневіру через повномасштабне вторгнення? 10. Чи маєте Ви песимістичний погляд на життя внаслідок війни? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чи маєте Ви панічні атаки через війну? 2. Чи відчуваєте Ви страх загрози нападу на Ваше місце перебування? 3. Чи переживаєте Ви зараз неприємні відчуття, пов'язані з безпосередньою небезпекою? 4. Чи відчуваєте Ви тривожність через рік війни? 5. Чи провокує у Вас тривалість війни депресивний стан, тривожність, високий ризик ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)? 6. Чи змінився у Вас рівень стресу від звуків сирени через війну? 7. Чи відчуваєте Ви безпеку, перебуваючи в бомбосховищі зараз? 8. Чи втратили Ви орієнтири і плани на майбутнє через війну? 9. Чи втратили Ви можливість навчання / роботи внаслідок війни? 10. Чи маєте Ви фінансові труднощі через війну? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чи є у Вас болісні спогади внаслідок війни? 2. Чи відчуваєте Ви нестабільність у почуттях внаслідок війни? 3. Чи стало важче Вам долати труднощі через війну? 4. Чи маєте Ви поганий сон через війну? 5. Чи відчуваєте Ви страх за фізичну безпеку себе та своїх близьких через війну? 6. Чи відчуваєте Ви страх за власну фізичну безпеку через війну? 7. Чи відчуваєте Ви психологічний тиск з боку рідних та близьких внаслідок війни? 8. Чи маєте Ви страх перед наступним днем, через війну? 9. Чи викликають тривожність сигнали «Повітряної тривоги» через війну? 10. Чи відчуваєте Ви зараз тривожність від обстрілів?

Джерело: розроблено авторами

денти, які знаходилися в різних містах та областях України: Київська, Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Львівська, Одеська, Сумська, Харківська, Хмельницька, Чернігівська області.

Віковий аспект анкетування включав респондентів, які перебували у юнацькому, віці ранньої дорослості та зрілої дорослості, похилому віці. Такий підбір вікової категорії респондентів зумовлений прагненням дослідити особливості переживань різних вікових груп.

У дослідженні брали участь 76 жінок та 25 чоловіків.

Анкетування проводилося в двох етапах:

1 етап – «Вплив військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну (24.02.2022 р.) на психологічний стан людини в перші дні війни (2022 р.)»;

2 етап – «Вплив військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну (24.02.2022 р.) на психологічний стан людини через рік війни (2023 р.)».

Дослідження є порівняльним, тому що включає аналіз психологічного впливу повномасштабного вторгнення Росії в Україну протягом деякого проміжку часу [2]. Наше дослідження засновано на спогадах людей про переживання перших днів повномасштабного вторгнення росії в Україну та їх сприймання подій (на момент весни 2023 року).

Кожен етап включав 30 питань закритого типу, 10 з яких були співвіднесені з блоком сфери психосоматичних переживань особистості, тобто тих, що впливають на її психофізичну безпеку [2].

Отже, нами визначено чинники, що впливають на психофізичну безпеку особистості та проведене порівняльне дослідження цього впливу. За допомогою використання сучасних технологій розроблено онлайн анкетування та здійснено якісну та кількісну обробку даних респондентів.

5. Аналіз впливу війни (2022–2023 рр.) на психофізичну безпеку особистості

За результатами дослідження 1 етапу опитування «Вплив військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну (24.02.2022 р.) на психологічний стан людини в перші дні війни» респонденти відповіли:

1. Відчували безпеку в бомбосховищі – 27%.
2. Здійснювалися по відношенню до респондентів насильницькі дії (фізичні, емоційні) – 12%.
3. Відчували страх втрати свого життя – 57%.
4. Відчували страх за свою фізичну безпеку – 69%.
5. Відчували страх за фізичну безпеку своїх близьких – 95%.
6. Відчували страх від побачених наслідків насилля, тортур – 65%.
7. Відчували страх поневолення – 55%.
8. Відчували Ви страх від наслідків обстрілів – 68%.
9. Відчували Ви стрес від наслідків обстрілів – 77%.
10. Мали тривожність, викликану сигналами «Повітряної тривоги» – 68%.

За результатами дослідження 2 етапу опитування «Вплив військових дій внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну (24.02.2022) на психологічний стан людини через рік війни (2023 р.)» респонденти відповіли:

1. Переживають неприємні відчуття, пов'язані з безпосередньою небезпекою – 32%.
2. Відчують безпеку, перебуваючи в бомбосховищі зараз – 32%.
3. Мають болісні спогади внаслідок війни – 69%.
4. Мають поганий сон через війну – 36%.
5. Відчують страх за фізичну безпеку своїх близьких через війну – 79%.
6. Відчують страх за власну фізичну безпеку через війну – 40%.
7. Відчують психологічний тиск з боку рідних та близьких внаслідок війни – 23%.
8. Мають страх перед наступним днем, через війну – 21%.
9. Викликають тривожність сигнали «Повітряної тривоги» через війну – 35%.
10. Відчують зараз тривожність від обстрілів – 52% [2].

На основі відповідей респондентів нами була створена порівняльна діаграма по I та II етапах дослідження (рис. 1).

Проаналізувавши відповіді респондентів по першому та другому етапах дослідження нами був виділений критерій, який набрав найбільше відсоткове співвідношення у двох етапах – це страх за фізичну безпеку своїх близьких (рис. 2).

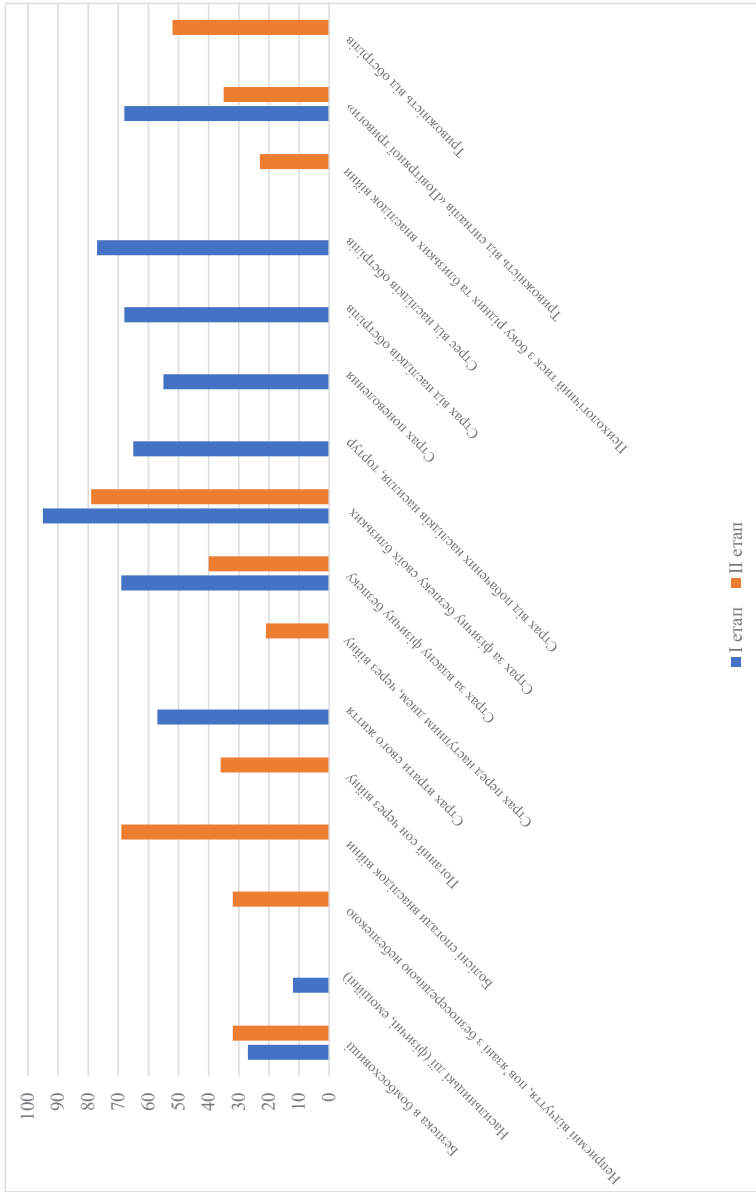


Рис. 1. Динаміка показників травматичних переживань по I та II етапах дослідження

Джерело: розроблено авторами



Рис. 2. Показники критерію страху за фізичну безпеку своїх близьких в обох етапах дослідження

Джерело: розроблено авторами

Цей критерій має особливе значення в сучасних умовах, оскільки зараз кожна родина має родича або близького, хто перебуває у лавах Збройних сил України. Деякі близькі/родичі людей залишаються на окупованих територіях або були змушені стати внутрішньо-переміщеною особою. Це безумовно сприяє посиленню міжособистісних переживань за фізичну безпеку. Тут можна спостерігати єдність переживань людей, які перебуваючи по різні боки війни, сконцентровані на ситуації фізичної безпеки близьких, яка на сьогоднішній день залишається досить нестабільною. Це можна побачити завдяки динаміці, яка відображена на рис. 2, зокрема її незначному зменшенню.

Наступні критерії, що набрали велику кількість відповідей респондентів (від 50% до 85%): у першому етапі дослідження критеріями були стрес та страх від наслідків обстрілів, страх від побачених наслідків насилля/тортур, страх втрати свого життя, тривожність, викликана повітряними тривогами.

Варто розмежувати ці поняття страху та стресу від наслідків обстрілів в контексті прямого та непрямого впливу.

Стрес та страх від наслідків обстрілів (рис. 3; рис. 4), які виникають у людей, що в момент обстрілу перебували поряд, в безпосередній близькості від об'єктів обстрілів або в епіцентрі подій, мають прямий вплив. Він проявляється у впливі на психіку людей та завдає їм як психологічної так і фізичної шкоди: звуки вибухів лякали людей, пережиті евакуації із будівель, які руйнувалися, залишили тривожність та фізичні травми.

Чи відчували Ви стрес від наслідків обстрілів?

101 відповідь

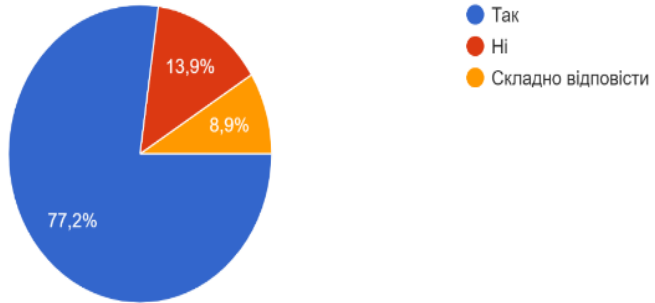


Рис. 3. Показники критерію стресу від наслідків обстрілів

Джерело: розроблено авторами

Чи відчували Ви страх від наслідків обстрілів?

101 відповідь

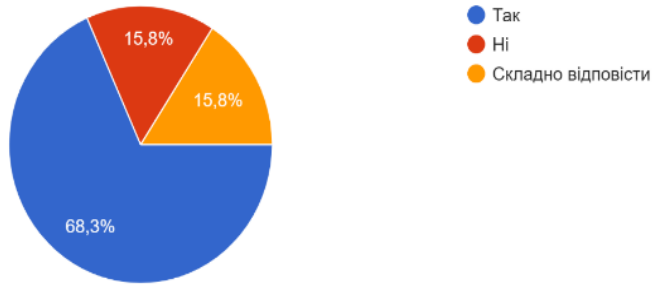


Рис. 4. Показники критерію страху від наслідків обстрілів

Джерело: розроблено авторами

В контексті непрямого впливу є доцільним розглянути вплив інформації з новин, від свідків подій, телеграм-каналів на психіку та фізіологічний стан людей. Світлини та відео з місць подій, специфічне подання інформації у дописах провокує в людей страх та стрес

Чи відчували Ви страх від побачених наслідків насилля, тортур?

101 відповідь

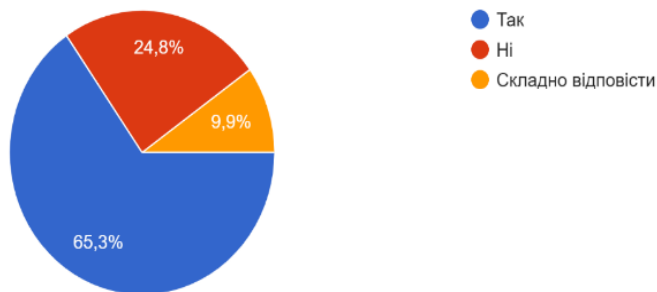


Рис. 5. Показники критерію страху від наслідків обстрілів

Джерело: розроблено авторами

від побачених наслідків насилля/тортур (рис. 5). В даному випадку вони виникають під впливом забарвлення інформації, шляху, яким ця інформація подається.

Люди, які опинилися у психотравмуючій ситуації війни, відчували страх втрати свого життя (рис. 6). Це пов'язано із впливом таких чинників як сигнали повітряної тривоги, обстріли, евакуації, зміна місця проживання, пережитих або побачених наслідків насилля, тортур, частотою атакуючих дій на території, де знаходились люди, інформаційного впливу новин, фізіологічного стану людини (здоров'я, хвороба), соціального стану людини (наявності міжособистісного спілкування), вік людини.

Повітряна тривога – звуковий сигнал про небезпеку, який залунав 24 лютого 2022 року, і продовжує лунає до сьогоднішнього дня. Тризованість, викликана повітряними тривогами (рис. 7) зумовлена комплексом чинників, до яких входять: перш за все, це несподіване, голосне сповіщення (на вулиці та в смартфонах), різке попередження, попередження про небезпеку, з різною частотою (зранку, вдень, вечір, ніч), затяжною тривалістю (від декількох хвилин до годин), зумовлює порушення нормального біоритму (періодів сну та активності), провокує страх (через нерозуміння людиною того, що відбувається).

Чи відчували Ви страх втрати свого життя?

101 відповідь

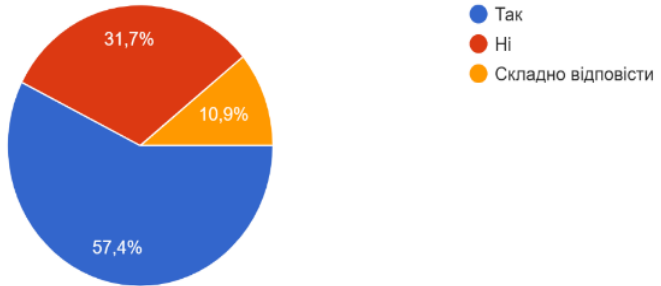


Рис. 6. Показники критерію страху втрати свого життя

Джерело: розроблено авторами

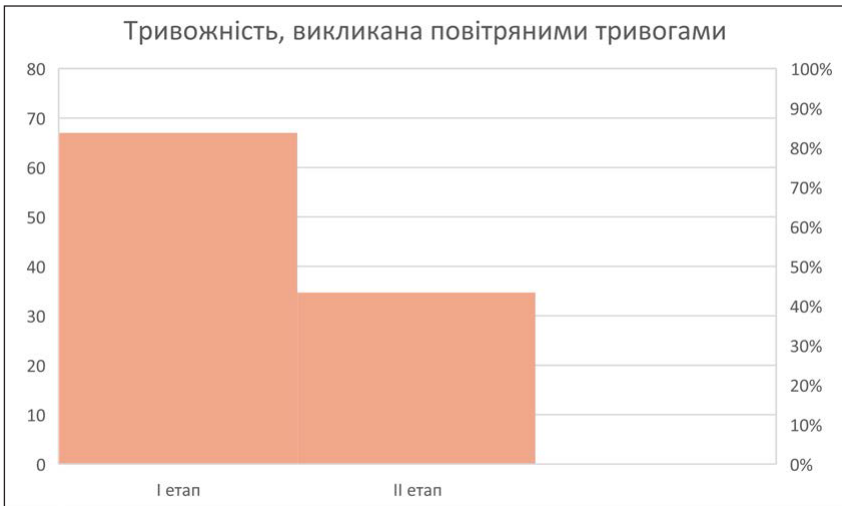


Рис. 7. Показники критерію тривожності, викликаній повітряними тривогами

Джерело: розроблено авторами

Через рік війни ми бачимо динаміку до зменшення тривожності, викликані повітряними тривогами (рис. 7) за рахунок компенсаторних механізмів психіки, інформаційного забезпечення, наявності каналів психологічної допомоги.

Як ми можемо побачити за результатами другого етапу дослідження, критеріями, що залишаються на рівні вище 50% є болісні спогади, нестабільність у почуттях, теперішнє відчуття тривожності від обстрілів.

Зважаючи на травматичні чинники, пережиті стреси та страхи, з якими довелося зіткнутися народу України, вплив яких був розглянутий у першому етапі нашого дослідження, виникли болісні спогади (рис. 8), нестабільність у почуттях (рис. 9) та теперішнє відчуття тривожності від обстрілів (рис. 10) є їхніми прямими наслідками.

Останньою групою критеріїв нашого дослідження є ті, які в обох етапах дослідження набрали кількість відповідей респондентів до 50% – критерії переживання особистості. Можна провести аналогією із даною та минулою групами критеріїв, що вони є наслідком психотравмуючої дії війни. Різниця полягає, в тому, що у даній групі присутня інтерпретація людиною пережитого травматичного досвіду (на психологічному та фізіологічному рівнях), що проявляється в таких критеріях як: про-

Чи є у Вас болісні спогади внаслідок війни?

101 відповідь

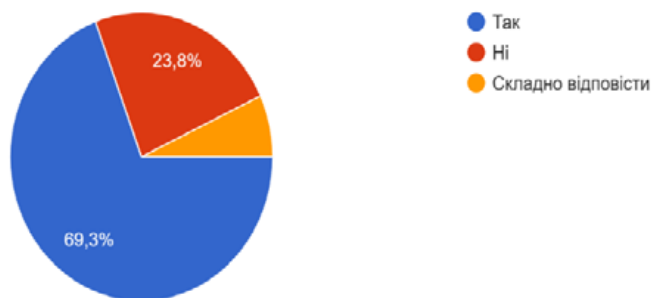


Рис. 8. Показники критерію болісних спогадів

Джерело: розроблено авторами

Чи відчуваєте Ви нестабільність у почуттях внаслідок війни?

101 відповідь

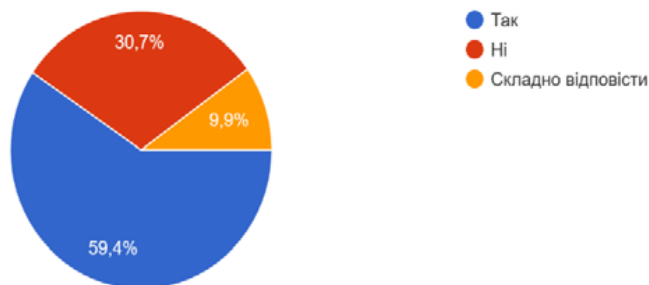


Рис. 9. Показники критерію нестабільності у почуттях

Джерело: розроблено авторами

Чи відчуваєте Ви тривожність через рік війни?

101 відповідь

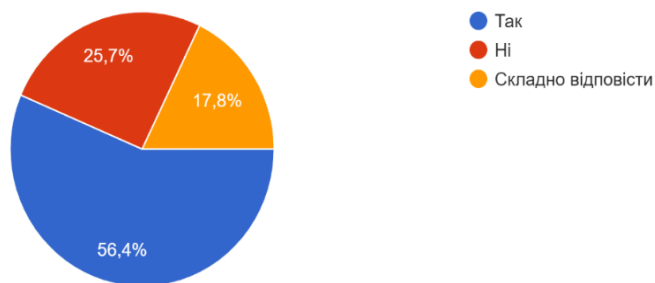


Рис. 10. Показники критерію теперішнього відчуття тривожності від обстрілів

Джерело: розроблено авторами

вина перед рідними, знайомими, друзями через перебування в безпеці, психосоматичні розлади, безпека в бомбосховищі при перебуванні в бомбосховищі, особиста безпека – 1 етап; страх за власну фізичну безпеку, поганий сон, неприємні відчуття, пов'язані з небезпекою, безпека

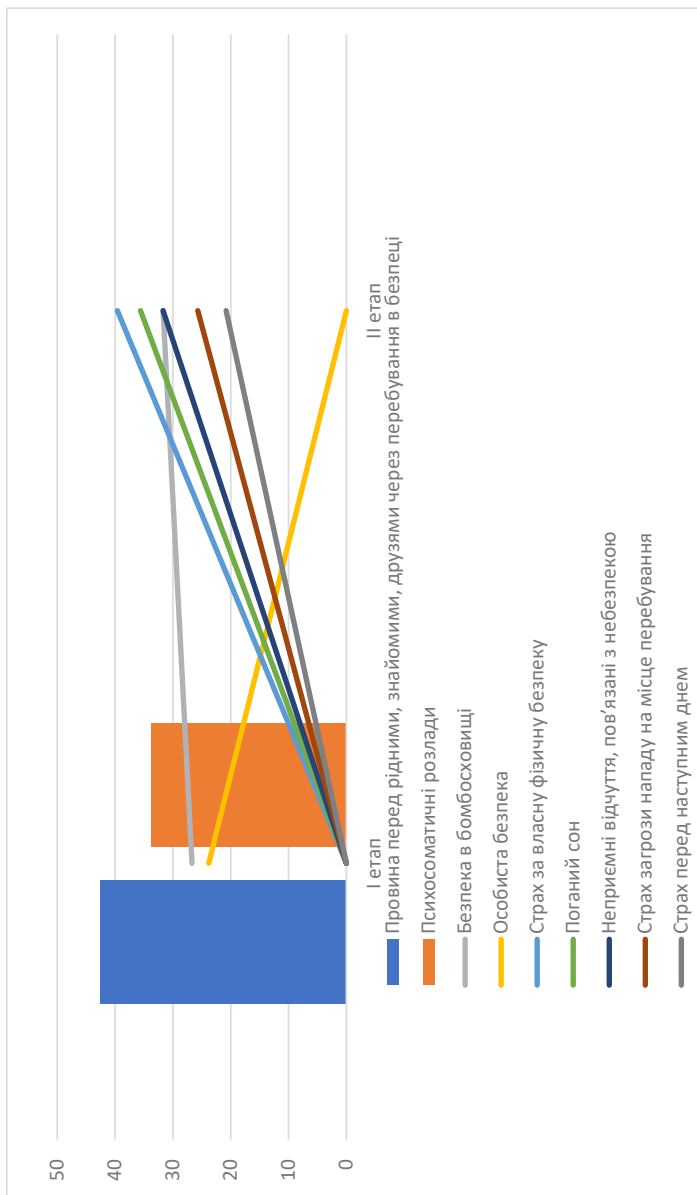


Рис. 11. Показники критеріїв переживання особистості

Джерело: розроблено авторами

при перебуванні в бомбосховищі, страх загрози нападу на місце перебування, страх перед наступним днем – 2 етап (рис. 11).

Узагальнюючи проведені дослідження, нами було визначено чинники які впливають на особистість в період повномасштабної російсько-української війни, прослідковано динаміку зміни цих чинників протягом року та відображено графічно результати порівняння за допомогою діаграм.

Проведено аналіз оброблених даних по дослідженню та сформовано їх графічне відображення. Ключовим чинником психологічного переживання виявився страх за фізичну безпеку своїх близьких, показники якого залишилися найбільшими протягом двох етапів дослідження. Менш значущими виявилися такі критерії як відчуття провини перед рідними, знайомими, друзями через перебування в безпеці, психосоматичні розлади, безпека в бомбосховищі при перебуванні в бомбосховищі, особиста безпека, страх за власну фізичну безпеку, поганий сон, неприємні відчуття, пов'язані з небезпекою, безпека при перебуванні в бомбосховищі, страх загрози нападу на місце перебування, страх перед наступним днем.

6. Висновки

1. Досліджено психофізичну безпеку особистості. Описано складові, виділено основні чинники, що призводять до загроз психофізичній безпеці, які впливають на неї в період повномасштабної російсько-української війни (в період 2022–2023 рр.): загроза життю і здоров'ю, інформаційний вплив, зміна життєвого устрою. Здійснено теоретичний аналіз праць, які стосувалися аспектів психофізичної безпеки, тобто захищеності особистості від травмуючих впливів, які змінюють її психологічні стани, мають вплив на фізичне почуття.

2. Проаналізовано літературу, розкрито особливості переживань особистості під час психотравмуючої ситуації війни. Досліджено сенс емоційних переживань, впливу на них травматичного стресу, він є негативним та посилює їх. Досліджено емоційний аспект переживань та впливу на нього війни. Виявлено, що вплив проявляється в залежності переживань від індивідуально-психологічних властивостей особистості, що зумовлює реакцію на нього.

3. Проведено порівняльне дослідження впливу повномасштабного вторгнення за рік (2022–2023 рр.) на психологічний стан людини. Конкретно досліджено блок психофізичної безпеки особистості, що дало можливість визначити найбільш значущі фактори впливу на нього, а саме: страхи, тривожність, переживання за безпеку, динаміка яких протягом двох етапів дослідження має тенденцію до зменшення, але показники залишились на достатньо високому рівні.

4. За результатами дослідження на двох етапах найсильнішим переживанням залишається страх за фізичну безпеку своїх близьких, що свідчить про наявність у людей відповідальності, почуття турботи та переживання за своїх рідних, яке переважає над власною безпекою. Страх за власну фізичну безпеку зайняв місце серед критеріїв, які набрали нижче за 50% відповідей респондентів. Також досліджено взаємозв'язок факторів, що впливали на людей на першому етапі дослідження із наслідками на другому етапі. Констатовано, що тривалий вплив стресорів діє негативним чином та поглиблює глибинні переживання безпеки особистості, зокрема у психологічному та фізіологічному аспектах існування людини.

Список літератури:

1. Larysa Lytvynova, Tina Oganessian «The impact of a full-scale russian-ukrainian war of 2022 on the psychological state of a person» / International Scientific Conference Modern Science: Global Trends, Technologies and Innovations: Conference Proceedings, October 20-21, 2023. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 136 p. ISBN 978-9934-26-354-5 DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-354-5>

2. Lytvynova L., Oganessian T. Features of the psycho-emotional states of Ukrainians under the conditions of the full-scale Russian-Ukrainian war in 2022–2023. *Ukrainian scientific medical youth journal*, 2023, Supplement 4 (143). URL: <http://mmj.nmuofficial.com>

3. Абрамян Н. Д., Муранова Н. П., Ягодзінський С. М. «Індивідуально психологічні чинники сприймання травмуючих подій». URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/22_51_2023/social/Bulletin_22_51_Social_and_behavioral_sciences_Abramian_Muranova_Yahodzinskyi.pdf

4. Алюхін А.Н., Дубініна Е.А. Пандемія: клініко-психологічний аспект. *Артеріальна гіпертензія*. 2020. № 26(3). С. 312–316.

5. Віра у перемогу та ненависть до ворога: як змінилася громадська думка українців за 100 днів війни. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20220603-vira-u-peremogu-ta-nenavyst-do-voroga-yak-zminylyasya-gromadska-dumka-ukrayincziv-za-100-dniv-vijny/>

6. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 4. С. 7–16.

7. Ілляк О. О. Людський фактор військових формувань: зміст, оцінювання та прогнозування : монографія. Харків : Акад. внутрішніх військ МВС України, 2012. 252 с.

8. Іщейкіна Ю. О., Філатова В. Л., Нечепасва Л. В., Буря Л. В., Саргош О. Д., Бичко М. В. Основи безпеки життєдіяльності людини : навчальний посібник. Полтава : Вид-во ПО «ШвидкоДрук», 2013. 113 с.

9. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

10. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 179–184.

11. Литвинова Л. В., Ярославська С. М. Посттравматичний стрес: Теорія і практика психологічної реабілітації та лікування : Метод. рекомендації. Київ, 2007. 102 с.

12. Мосолов С. Н. Проблеми психічного здоров'я в умовах пандемії COVID-19. *Журнал неврології та психіатрії ім. С.С. Корсакова*. 2020. 120(5): 7. DOI 10.17116/jnevro20201200517

13. Паніна Є. М. Зв'язок суверенності психічного місця і психічного благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». 2006. 187 с.

14. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

15. Позднякова Е. П. Концепція феномена «психологічне благополуччя» в сучасній психології особистості. *Психологічний журнал*. 2007. № 3. С. 87–102.

16. «Про затвердження Ліцензійних умов провадження господарської діяльності з надання послуг, пов'язаних з охороною державної та іншої власності, надання послуг з охорони громадян» : Наказ від 14.12.2004 № 145/1501. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1678-04#Text>

17. Психологія особистості: Словник-довідник / за редакцією П.П. Горностаєв, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: с. 263–293.

18. Стрес, еднання та ненависть до ворога: як війна змінила українців. URL: <https://minfin.com.ua/ua/2023/01/04/98431167/>

19. Уваров В. І. Соціально-психологічна безпека особистості: вплив зовнішніх і внутрішніх факторів. *Сучасна психологія : матеріали V Міжнарод. наук. конф.* 2017. С. 19–25.

20. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual foundations / In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.

References:

1. Larysa Lytvynova, Tina Oganessian "The impact of a full-scale russian-ukrainian war of 2022 on the psychological state of a person" / International

Scientific Conference Modern Science: Global Trends, Technologies and Innovations: Conference Proceedings, October 20-21, 2023. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 136 p. ISBN 978-9934-26-354-5. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-354-5>

2. Lytvynova L., Oganessian T. (2023). Features of the psycho-emotional states of Ukrainians under the conditions of the full-scale Russian-Ukrainian war in 2022–2023. *Ukrainian scientific medical youth journal*, Supplement 4 (143). Available at: <http://mmj.nmuofficial.com>

3. Abramyan N. D., Muranova N. P., Yagodzinsky S. M. Individual psychological factors of perception of traumatic events. Available at: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/22_51_2023/social/Bulletin_22_51_Social_and_behavioral_sciences_Abramian_Muranova_Yahodzinskyi.pdf

4. Alyokhin A. N., Dubinina E. A. (2020). Pandemic: clinical and psychological aspect. *Arterial hypertension*, no. 26(3), pp. 312–316.

5. Belief in victory and hatred of the enemy: how the public opinion of Ukrainians changed during the 100 days of the war. Available at: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20220603-vira-u-peremogu-ta-nenavyst-do-voroga-yak-zminylyasya-gromadska-dumka-ukrayinciv-za-100-dniv-vijny/>

6. Hordovska T. I. (2021). Construct of moral injury and its conceptual content. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, no. 4, pp. 7–16.

7. Ilyuk O. O. (2012). The human factor of military formations: content, evaluation and forecasting: monograph. Kharkiv: Acad. of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 252 p.

8. Ishcheykina Yu. O., Filatova V. L., Nechepasva L. V., Burya L. V., Sargosh O. D., Bychko M. V. (2013). Basics of human life safety. Tutorial. Poltava: IshidkoDruk Publishing House, 113 p.

9. Kashlyuk Y. I. (2016). The main factors that affect the psychological well-being of an individual. *Problems of modern psychology*, vol. 34, pp. 170–186.

10. Kologryvova E. I. (2006). The influence of personal aspirations on the experience of subjective well-being. *Social Psychology*, no. 5, pp. 179–184.

11. Lytvynova L. V., Yaroslavskaya S. M. (2007). Posttraumatic stress: Theory and practice of psychological rehabilitation and treatment: Method. Recommendations. Kyiv, 102 p.

12. Mosolov S. N. (2020). Mental health issues in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of neurology and psychiatry named after S.S. Korsakov*, 120(5): 7. DOI 10.17116/jnevro20201200517

13. Panina E. M. (2006). The relationship between the sovereignty of the mental place and the mental well-being of the individual: author's abstract. Thesis ... candidate psychol. Sciences: spec. 19.00.01 "General psychology, personality psychology, history of psychology", 187 p.

14. Papucha M. V. (2019). Problems of the psychology of experience: a monograph. Nizhyn: Mykola Gogol NSU Publishing House, 191 p.

15. Pozdniakova E. P. (2007). The concept of the phenomenon of "psychological well-being" in modern personality psychology. *Psychological journal*, no. 3, pp. 87–102.

Chapter «Psychological sciences»

16. "On the approval of the Licensing conditions for the implementation of economic activities for the provision of services related to the protection of state and other property, the provision of services for the protection of citizens": Order dated 14.12.2004 No. 145/1501. Verkhovna Rada of Ukraine. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1678-04#Text>

17. Personality psychology: Dictionary-reference (2001) / Edited by P. P. Gornostaya, T. M. Tytarenko. Kyiv: Ruta, 320 p. Bibliography: pp. 263–293.

18. Stress, unity and hatred of the enemy: how the war changed Ukrainians. Available at: <https://minfin.com.ua/ua/2023/01/04/98431167/>

19. Uvarov V. I. (2017). Socio-psychological safety of the individual: influence of external and internal factors. Modern psychology: materials V International of science conf., pp. 19–25.

20. Gross J. J., Thompson R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations / In J.J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, pp. 3–24.