

Фільчук Ірина Юріївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІСТЬ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Воєнний стан є складним соціально-політичним і психологічним феноменом, який кардинально змінює всі сфери життя суспільства й особистості. Його вплив не обмежується лише військовими діями, адже війна завжди супроводжується системною руйнацією соціальних інститутів, погіршенням економічного становища, зростанням рівня тривожності, втратами, емоційним виснаженням та дезадаптацією населення. Наукові дослідження показують, що тривалий воєнний стан залишає глибокий відбиток не лише на колективній пам'яті нації, але й на психічному стані кожного індивіда, формуючи специфічні поведінкові та когнітивні реакції, які можуть зберігатися роками після завершення бойових дій [5].

На індивідуальному рівні вплив воєнного стану проявляється через психічне виснаження, підвищення рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших форм психопатологічних проявів. ВООЗ зазначає, що приблизно кожна п'ята людина, яка зазнала наслідків воєнного конфлікту, має клінічно значущий психічний розлад [2].

Травматичні події, що виникають внаслідок війни - смерть близьких, руйнування домівки, насильство, вимушене переселення - запускають складні біопсихосоціальні механізми, які призводять до довготривалих змін у психічному функціонуванні. Внаслідок постійного стресу порушується сон, концентрація уваги, знижується здатність до контролю емоцій, а також відбувається викривлення сприйняття реальності. У таких умовах людині важко зберігати відчуття стабільності, і це створює передумови для формування хронічних форм тривожності та емоційного виснаження [3].

Попри це, науковці наголошують, що наслідки воєнного досвіду не завжди мають виключно деструктивний характер. Поряд із травматичними симптомами у частини осіб формується явище посттравматичного зростання - позитивних психологічних змін, що виникають унаслідок подолання важких життєвих випробувань. Згідно з дослідженнями Говера [7] та Кенга [8], посттравматичне зростання проявляється у вигляді підвищення цінності життя, переосмислення життєвих пріоритетів, зміцнення міжособистісних зв'язків та розвитку внутрішньої стійкості. Цей процес не є автоматичним - він залежить від рівня соціальної підтримки, когнітивних механізмів опрацювання травматичного досвіду та можливості особистості інтегрувати травму у свій життєвий сенс.

На соціальному рівні воєнний стан впливає на всі аспекти функціонування суспільства: соціальну структуру, економіку, культуру, систему освіти та охорони здоров'я. У перші місяці війни часто спостерігається короткочасне зростання солідарності, патріотизму та взаємної підтримки. Люди гуртуються задля спільної мети, проявляють альтруїзм і готовність до взаємодопомоги [1]. Однак із тривалістю бойових дій відбувається виснаження ресурсів, зростає соціальна напруга, недовіра до інституцій, посилюється відчуття несправедливості й поляризація суспільства. Це явище відображене у роботах Фідлера [6] та Карпінієлло [4], які доводять, що тривала війна поступово руйнує соціальний капітал, сприяє фрагментації суспільства і призводить до зниження рівня міжособистісної довіри.

Суттєві зміни відбуваються також у сфері економіки. Війна зумовлює втрату робочих місць, скорочення інвестицій, руйнування виробництва та інфраструктури. Збройні конфлікти мають довготривалий негативний вплив на людський капітал, спричиняючи еміграцію кваліфікованих кадрів, зростання безробіття та зниження рівня життя [10]. Масові переміщення населення, у тому числі внутрішньо переміщених осіб і біженців, стають серйозним викликом як для економіки, так і для соціальної сфери, адже вимагають масштабних гуманітарних, медичних і психологічних ресурсів.

Одним із найуразливіших аспектів під час воєнного стану є система охорони здоров'я. Медичні установи часто зазнають руйнувань або перепрофілювання під військові потреби, що призводить до скорочення доступу до медичних і, зокрема, психологічних послуг. Психіатрична допомога стає фрагментарною, нестабільною, а потреба у ній стрімко зростає. За спостереженнями ВООЗ, у зонах збройних конфліктів значна частина населення не має доступу навіть до базової психотерапевтичної допомоги, що посилює ризики для розвитку тяжких форм психічних розладів.

Окремої уваги заслуговують групи підвищеного ризику. Діти та підлітки особливо вразливі до наслідків війни, адже їхня психіка перебуває на етапі становлення. Дослідження показують, що пережиті в дитинстві травми можуть зумовлювати довготривалі порушення емоційної регуляції, підвищений рівень агресивності, труднощі у навчанні та соціалізації [4]. Для військових, рятувальників і медичних працівників характерним є професійне вигорання, депресивні стани, ПТСР і суїцидальні тенденції [9]. Водночас волонтерська діяльність може виступати як фактором стресу, так і джерелом психологічного відновлення - усе залежить від рівня соціальної підтримки та якості організації допомоги.

Соціальна підтримка є ключовим буфером між стресом війни та розвитком психічних розладів. Люди, які мають доступ до кола підтримки - сім'ї, друзів, громади або волонтерських мереж - рідше демонструють тяжкі форми депресії чи тривоги. Крім того, дослідження ВООЗ доводять, що створення системи первинної психологічної допомоги, де базові навички кризового реагування надають навіть непрофесіонали, може значно зменшити негативні наслідки війни для психічного здоров'я [11].

Важливу роль у подоланні наслідків воєнного стану відіграють державна політика та суспільні інституції. Система реабілітації має бути комплексною, включати медичну, психологічну та соціальну підтримку. Особливу увагу варто приділяти не лише лікуванню травми, але й розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як самоефективність, здатність до рефлексії та адаптивна

когнітивна обробка травматичного досвіду. Досвід країн, що пережили тривалі конфлікти, свідчить про важливість інтеграції програм психічного здоров'я у ширші стратегії соціально-економічного відновлення.

Таким чином, вплив воєнного стану на життя особистості та суспільства є багатовимірним і системним. На рівні індивіда він проявляється через підвищення рівня психічних розладів, травматизацію та емоційне виснаження, а також через можливість посттравматичного зростання за умови підтримки та наявності ресурсів. На рівні суспільства війна трансформує соціальні структури, підриває економічну стабільність і випробовує на міцність моральні цінності. Водночас, саме в умовах екстремального випробування суспільство може продемонструвати надзвичайну здатність до згуртованості, солідарності та оновлення. Ефективна політика у сфері психічного здоров'я, спрямована на ранню допомогу, відновлення соціальної інфраструктури й створення умов для психологічного зростання, є запорукою не лише індивідуального відновлення, а й стійкого розвитку суспільства загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горностай П. П. Колективна травма та групова ідентичність. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. К., 2012. С. 89-95.
2. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід. 2016. № 17. С. 104-111.
3. Оцінка та ведення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом: Модуль посібника mhGAP з надання допомоги. BOO3, 2016. 17 с.
4. Carpi niello B., Carta M. G., Nivoli A. The mental health costs of armed conflicts. A systematic review. Psychiatry Research, 2023.
5. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict-affected populations: A systematic review and meta-analysis. The Lancet, 2019. P. 240-248.

6. Fiedler C., Becker J., Muller H. Social cohesion after armed conflict: A literature review. *Peace and Conflict Studies*, 28(3), 2021. P. 19-33.
7. Gower T. Functional significance of posttraumatic growth: Review and implications. *Journal of Affective Disorders*, 341, 2024. P. 213-222.
8. Kang H. Posttraumatic growth in U.S. military veterans. U.S. Department of Veterans Affairs Report, 2024.
9. Rhodes J. R., Cohen E., Patterson T. Peer-based interventions and posttraumatic growth among veterans. *Frontiers in Psychology*, 15, 2024.
10. Vesco P., Larose L., Hamidi M. The impacts of armed conflict on human development. *Global Development Review*, 47(2), 2025. P. 85-102.
11. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva: WHO, 2025.