

УДК: 159.9.019.4

*Н.Онiщенко, д.психол.н., проф., нач.лаб. (ORCID 0000-0003-3026-1650)
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧАТКУ ВІЙНИ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ М. ХАРКОВА

В статті наводяться данні щодо вивчення особливостей сприйняття початку війни цивільним населенням міста Харкова. Аналізуються основні реакції мешканців міста на початок повномасштабного вторгнення ворога в Україну. Вивчається динаміка емоційних переживань громадян міста у перші дні війни – у дні, коли було розпочато активні бойові дії. Особливу увагу приділяється питанням сприйняття мешканцями міста факту початку війни з найближчим сусідом. Проводиться дослідження змістовних характеристик переживань людей на ситуацію, аналізується їх ставлення та індивідуальне розуміння того, що відбувається з ними.

Для реалізації мети в дослідженні було проведено структуроване інтерв'ю з цивільним населенням міста Харкова в перші дні повномасштабного вторгнення в Україну. Результати показали, що на початку війни основною реакцією на все, що відбувається і у чоловіків, і у жінок була розгубленість. Поряд з цим, домінували емоції страху та тривоги. Серед психофізіологічних реакцій на той час найбільш розповсюдженою можна назвати астенизацію або дефіцит сил. Сила та інтенсивність страху, який переживали респонденти, майже не змінювались з часом – ця емоція спостерігалась протягом всіх етапів дослідження.

Згідно отриманих результатів, у випробуваних було зафіксовано дію захисних психологічних механізмів, здебільшого, за типом заперечення. Це, в свою чергу, заважало об'єктивній оцінці ситуації, що відбувалась навколо. Очікуваними, у зв'язку з цим, стали результати щодо помітного рівня виразності розгубленості у випробуваних стосовно своїх подальших дій – переважна більшість з учасників дослідження не розуміли, що їм робити далі. Було встановлено, що більшість опитаних, перш за все, турбували питання безпеки членів своєї родини та збереження життя рідних людей.

Вивчення зазначених показників в динаміці дозволило встановити, що з часом, під впливом надпотужних стресових чинників, відбуваються певні зміни в психічному стані людини.

Ключові слова: війна; психотравма; переживання; психотравмуюча ситуація.

Вступ. Війна – це, мабуть, найстрашніше випробування для будь-якої людини. Війна – це пряма загроза існуванню, своєму життю і життю рідних та близьких. Це найважче випробування, яке супроводжується руйнуванням звичної картини світу, докорінною зміною системи цінностей та пріоритетів особистості, трансформацією світогляду та мислення людини. Війна несе за собою страх, горе та зламані долі людей. Саме ті, хто пережив жахіття війни,

згадують її потім все своє життя як найстрашніше з усього, що можна тільки уявити.

Війна та мир – це два різні полюси існування людини. Межа між ними – це те, що зазвичай ділить життя на «до» та «після». Війна – це про смерть. Війна – це про втрату. Війна – це про горе. Безумовно, горе у кожного своє, але війна, на наш погляд – це, перш за все, про колективну травму. Здається, що неможливо навіть уявити собі ту сферу життєдіяльності людини,

якої не торкаються патогенні зміни в умовах війни. Найстрашніше, що психотравмуючого впливу зазнають не тільки сторони військового конфлікту, а і мирне, ні в чому не повинне, цивільне населення: діти, жінки, чоловіки, люди похилого віку.

Сьогодні українське суспільство, на превеликий жаль, на собі переживає всі жахіття війни. Сьогодні всі громадяни України відчують один великий біль за свою країну, за свою долю, за своє майбутнє. І якщо в більшості існуючих на сьогодні сучасних дослідженнях фахівцями говориться про проблеми «виходу» людини з війни, то ми вважаємо, що на сьогодні не менш складною є проблема «входу» людини у війну.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед великого різноманіття психологічних досліджень впливу війни на психіку людини, окреме місце відведено питанням реакцій людини на трагічні події, катастрофи, надзвичайні ситуації і, зокрема, на війну. Розглядаються детермінанти переживань людиною психотравмуючої ситуації, вивчаються особливості ставлення людини до таких неоднозначних екзистенціальних категорій як «життя» та «смерть» [3-4]. Науковцями повсякчас робляться спроби описати стани та емоції дорослої людини, яка пережила важкі випробування [10]. Але окремої уваги, при цьому, заслуговують дослідження, в яких вивчаються особливості впливу війни на психіку дітей [17; 22].

При цьому, слід зазначити, що окрему площину серед наукових досліджень з цього напрямку займають дослідження щодо наслідків переживання людиною трагедій, катастроф, надзвичайних ситуацій. В

них мова йде, зокрема, про травматичний стрес у того, хто вижив у війні, про бойовий стрес внаслідок війни та про загальний вплив на психічне здоров'я особистості і суспільства [2; 5; 7; 8; 13; 16; 20; 24]. Безумовно, значну частину серед досліджень присвячено питанням психічного здоров'я військовослужбовців, вивченню природи бойової психічної травми, основам психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах ведення бойових дій та після них [1; 9; 11; 12; 18; 19; 21]. Зауважимо, що більшість з цих наукових робіт вирішують питання, що знаходять в полі проблем посткатастрофного періоду.

Хочемо зазначити і низку робіт, що присвячено розгляду всіляких аспектів психологічного відновлення людини після пережитих травмуючих подій життя. Достатньо широко в наукових дослідженнях на сьогодні представлені питання психотерапії та психокорекції постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій, розглядаються окремі складові психологічної безпеки людини після пережитою нею трагедії, зокрема, війни [6; 14]. Також деякими науковцями вивчаються можливості внутрішніх резервів особистості, здатних забезпечити її психологічну стійкість як під час трагічних подій, так і після них [7; 15]. Але, незважаючи на велику кількість досліджень за даним напрямком, говорити про те, що питання особливостей переживання людиною війни на цьому є вичерпаним, ми не можемо.

Всі жахіття наших сьогоднішніх реалій говорять про те, що найскладніші проблеми, і психологічні в тому числі, у нас ще попереду [23]. На превеликий жаль, ми все ще

кожного дня стикаємось з новими свідочтвами тих жахів, які приніс ворог на нашу землю, кожного дня ми знову стаємо свідками страшних звісток про звірства по відношенню до українців, про загибель невинних дітей, про зруйновані долі мільйонів людей. Ми сьогодні можемо лише здогадуватись про глибину тієї психотравми, наслідки якої ми ще довго будемо спостерігати один у одного. Але ми впевнені, що розуміння природи наших переживань в сучасних умовах війни, розуміння особливостей сприйняття особистістю нової страшної реальності, допоможе нам знайти нові ресурси для психологічного супротиву та нові можливості для психологічного відновлення всіх, хто переживає сьогодні цю страшну трагедію.

Саме тому **метою** нашого дослідження стало вивчення психологічних особливостей

сприйняття та переживання особистістю початку війни.

Методи та методика дослідження. В нашому дослідженні взяли участь мешканці з одного району м. Харків, які у перші дні російського вторгнення під час активних бойових дій переховувались від обстрілів у підвалі житлового будинку. У опитуванні взяли участь жінки, віком від 32 до 50 років у кількості 29 осіб та чоловіки, віком від 29 до 56 років у кількості 23 осіб.

Дослідження проводилось у перший тиждень війни (з 25.02.2022 по 04.03.2022). В якості методів дослідження було застосовано структуроване інтерв'ю (5 питань) та шкала емоцій (перелік емоцій, який слід було оцінити від 0 до 10).

Результати. Контент-аналіз даних, отриманих за допомогою структурованого інтерв'ю, показав наступні результати.

Табл. 1. Особливості сприйняття початку війни населенням м. Харків

Сприйняття війни	1 серія інтерв'ю	2 серія інтерв'ю	3 серія інтерв'ю	Ф (1, 2)	Ф (2, 3)	Ф (1, 3)
	25.04.2022 (%)	28.02.2022 (%)	04.03.2022 (%)			
1. Що Ви відчуваєте зараз?						
Страх	96,15	94,23	88,46	0,24	1,61	1,54
Розгубленість	100,00	76,92	75,00	2,22*	0,49	2,29*
Безсилля	55,77	55,77	76,92	-	2,87*	2,87*
Тривогу	88,46	90,38	100,00	0,46	0,30	1,09
2. Як Ви оцінюєте ситуацію?						
Не розумію, що відбувається	96,15	76,92	48,81	1,86	1,54	2,33*
Це дуже небезпечно	94,23	100,00	100,00	0,76	-	0,76
Все скоро закінчиться	90,38	76,92	75,00	1,35	0,08	1,39

Табл. 1 (продовження)

Це на довго	19,23	55,77	67,30	3,06*	1,12	3,21*
3. Що плануєте робити?						
Почекаю, подивлюсь, що коїться	96,15	67,31	38,46	2,41*	1,89	2,85*
Буду рятувати родину	1,92	13,46	42,30	3,33*	1,95	1,20
Залишусь вдома, незважаючи ні на що	1,92	19,23	19,23	1,98	-	1,98
4. За що більш за все зараз турбуєтесь?						
Щоб всі мої рідні були живі	100,00	100,00	96,15	-	0,20	0,20
Щоб вціліло житло	90,38	94,23	94,23	0,06	-	0,06
Щоб не прийшлося починати життя з «0»	0	38,46	38,46	2,14*	-	2,14*
5. Що зараз для вас є головним в житті?						
Настання миру	67,30	100,00	100,00	2,34*	-	2,34*
Перемога	38,46	76,92	100,00	1,95	1,30	2,87*
Безпека моєї родини	96,15	100,00	100,00	0,22	-	0,22
Саме життя	0	28,84	46,15	2,60*	1,53	2,77*
<i>Примітка: * p ≤ 0,05</i>						

Хочемо зауважити, що в деяких відповідях (питання 1, 2, 4, 5) сума відсотків перевищує 100, у зв'язку з тим, що опитувані зазвичай надавали не одну, а декілька відповідей.

Отже, аналіз отриманих при інтерв'ю відповідей, дозволив нам встановити певні особливості у сприйнятті людиною початку бойових дій, а точніше – початку війни росії проти України.

Наше дослідження було розпочато буквально на другий день війни – 25 лютого 2022 року, і першим питанням, з яким ми звернулись до населення стало питання: «Що Ви зараз відчуваєте?». Зауважимо, що рейтингову оцінку переживань та емоцій харків'ян ми також проводили. Отримані результати наведені окремо в таблиці 2.

Стосовно усвідомлення переживання випробуваними того чи іншого почуття відмітимо, що

абсолютно всі респонденти, і жінки, і чоловіки, відповіли, що зараз вони розгублені. Майже всі опитані також сказали, що бояться того, що відбувається (96,15%), трошки менше з них фіксували у себе тривогу (88,46%). При цьому, приблизно половина респондентів – 55,77%, сказали, що відчувають нестачу сил. Додамо, що відповідаючи на наші запитання, люди супроводжували свої відповіді поясненнями та уточненнями. В даному випадку найчастіше говорилося про те, що «...ніби земля пішла з-під ніг» – саме цією фразою починали своїх відповіді майже всі респонденти. Виходячи з цього, можна констатувати, що основне почуття, яке переживали опитані на другий день війни, було напряму пов'язано з руйнуванням світу – в нашому випадку, як ззовні людини, так і її внутрішнього світу.

Коли ми з цим питанням звернулись до групи респондентів через три дні, то відмітили зниження показнику частоти зустрічальності розгубленості (відмінності достовірні на рівні $p \leq 0,05$). Приблизно така ж кількість опитаних відмітила у себе наявність цього стану і при проведенні третьої серії дослідження – 4 березня 2022 року.

Зауважимо, що відчуття страху було властиво приблизно однакової кількості опитаних протягом усіх трьох серій дослідження. А от такі стани, як безсилля та тривога, мали тенденцію з часом поширюватись серед населення. Хочемо зазначити, що в перший день війни у переважній більшості опитаних нами респондентів спостерігалась дія механізмів психологічного захисту. Опитані, як один говорили про те, що не вірять у те, що відбувається, що все це є нереальним та такого не може бути. Згодом, коли ставало більш ясно те, що війна, нажаль все ж таки почалась, то і тривога, і безсилля перед цими обставинами стали «постійними супутниками» для переважної більшості населення на той момент.

Наступне питання, з яким ми звернулись до респондентів стало питання щодо їх суб'єктивної оцінки ситуації. При першій серії інтерв'ю практично всі опитані відповіли, що не розуміють, що відбувається (96,15%). Приблизно така ж кількість з них сказала про те, що це дуже небезпечно (94,23%). При цьому, більшість з цих людей були впевнені в тому, що все це скоро закінчиться (90,38%). І тільки трохи менше 20% з усіх опитаних на другий день війни сказали, що це на довго. Згодом ці показники змінилися, про що свідчать данні, наведені таблиці 1.

Подальші звернення за цим же питанням до наших випробуваних показали, що відсоток тих, хто не розумів, що відбувається навколо, помітно зменшувався – 76,92% на другому етапі дослідження і 48,81% – на третьому. Усвідомлення небезпечності ситуації, яку всі переживали, спостерігалось абсолютно у всіх опитуваних на всіх трьох етапах дослідження. Слід також зауважити, що розуміння того, що війна швидко не закінчиться, також помітно зростало серед наших респондентів (див. табл.1).

Після того, як ми з'ясували, як городянами оцінюється початок війни та які почуття це викликає, було досліджено їх наміри. Так, на питання: «Що ви плануєте робити?» на першому етапі дослідження переважна більшість опитаних висловились про те, що буде чекати та дивитись, що буде далі. На другому та третьому етапах відсоток тих, хто волів чекати та дивитись, що буде відбуватись далі, суттєво зменшувався. Результати щодо цього наведені в таблиці 1. Хочемо зауважити, що одним з варіантів відповіді на це питання було і те, що респонденти говорили про порятунок власної родини. Але якщо 25 лютого 2022 року відсоток таких відповідей був ледве помітним, то вже через 10 днів він помітно збільшився (відмінності достовірні на рівні $p \leq 0,05$).

Третій варіант відповіді на питання щодо подальших власних дій звучав як «Залишусь вдома, незважаючи ні на що». Зауважимо, що цей варіант був не таким популярним серед інших, але за ним було відмічено цікаву тенденцію. Якщо кількість бажаючих рятувати свою родину з кожним новим днем війни зростала, як ми показали вище, то і кількість

бажаючих залишитись вдома при цьому, також збільшувалась (табл. 1). Дуже цікавим є той факт, що три наведені варіанти відповіді на просте запитання щодо дій людини в над екстремальній ситуації, цілком співпадають з класичними формами поведінки в стресі – бий, тікай, замри. Так дивитись та чекати – це форма поведінки за типом завмирання; порятунок своєї родини – це уникнення, а залишитись вдома незважаючи ні на що – це класична форма супротиву.

Наступне питання до мешканців м. Харків, що взяли участь в нашому дослідженні, стосувалось встановлення епіцентру тривоги або хвилювання особистості в ситуації війни. Безумовно, абсолютним лідером серед відповідей на це питання стала відповідь стосовно збереження життя близьких та рідних людей. Цей показник суттєво не змінювався та залишався стабільним протягом всіх трьох етапів дослідження. Іншим джерелом хвилювання для громадян м. Харків стала турбота за власне житло. Цей показник дещо підвищився в той момент, коли стало зрозумілим для всіх, що ворог нещадно знищує житлові будинки та об'єкти інфраструктури міста (див. табл.1). Додамо, що в межах другої та третьої серій опитування серед варіантів відповідей з'явилась думка про те, що люди бояться все втратити та починати все з початку. І в даному випадку мова йшла не тільки і не стільки про житло, скільки взагалі про все життя – про роботу, становище в суспільстві, родинні зв'язки та традиції, можливості та перспективи.

І останнім питанням, з яким ми звернулись до мешканців міста, стало

питання стосовно того, що для них є головним в житті. Таку відповідь, як «настання миру» на першому етапі дослідження надали 67,30% з усіх опитаних, а на другому та третьому етапах – це була відповідь абсолютно всіх респондентів без виключення (відмінності в результатах є достовірним на рівні $p \leq 0,05$). Прогнозованими стали зміни у частоті зустрічальності такої відповіді на вказане питання як «перемога» – зі зростанням ступеня усвідомлення того, що дійсно йде війна з росією, відсоток за цією відповіддю збільшувався з часом. При цьому, абсолютним лідером серед всіх інших стала відповідь «безпека родини». Слід також додати, що деякі з опитаних вказали як найголовніше для них – власне саме їх життя. Зауважимо, що ця відповідь «з'явилась» лише при другій серії нашого опитування і помітно частіше стала зустрічатись на останньому його етапі. Всі отримані результати представлено в таблиці 1.

Отже, з наведених даних можна зробити припущення про те, що в перші дні вторгнення росії мало хто міг допустити думку про те, що це реальний сценарій, що тепер це наше сьогодення і що, дійсно, на нашу землю прийшла війна. Мабуть, саме цим ми можемо пояснити тенденцію до прояву у відповідях респондентів на першому етапі дослідження своєрідної форми заперечення як захисного психологічного механізму.

Далі, в межах нашого дослідження, було здійснено рейтингову оцінку емоцій, що переживали місцеві жителі з кожним новим днем війни в період з 25 лютого по 4 березня 2022 року.

Табл. 2. Рейтингові показники прояву емоцій та почуттів у мешканців м. Харків на початку війни

Емоції та почуття	1 серія інтерв'ю	2 серія інтерв'ю	3 серія інтерв'ю	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	25.04.2022 (M±m)	28.02.2022 (M±m)	04.03.2022 (M±m)			
Страх	9,87±1,52	8,12±1,45	10,00±2,5	0,47	0,54	1,06
Тривога	10,00±2,05	10,00±2,05	10,00±2,05	-	-	-
Розгубленість	8,93±1,49	7,30±1,36	6,12±1,7	1,16	2,02*	1,31
Гнів	3,69±0,62	5,84±1,20	7,35±1,33	1,95	2,47*	1,88
Відчай	4,20±1,03	6,40±1,22	6,40±1,22	1,69	1,69	-
Ненавість	4,77±1,18	7,96±1,48	8,57±1,47	2,35*	2,66*	1,40
Апатія	0	0	5,17±1,19	-	3,20*	3,20*

Примітка: * $p \leq 0,05$

Аналізуючи отримані результати, ми встановили декілька особливостей у прояві емоційних переживань стосовно початку війни у мешканців міста Харків.

Було встановлено, що 25 лютого – на другий день повномасштабного вторгнення росії, основними або найбільш помітними почуттями та переживаннями у всіх опитаних були тривога, страх та розгубленість. Безумовно, ці результати є очікуваними в аспекті даної ситуації. Відмітимо, що, навіть ті, хто хоч трошки припускав, що війна може статися, в момент її початку був надто наляканим та розгубленим.

Найчастіше, при відповідях на поставленні питання, респонденти проговорювали майже однакові фрази, за типом: «...це не можливо..., в це важко повірити..., це суцільний жах...» і т.ін. Зауважимо, що такі почуття як гнів, відчай та ненавість були помітні дещо менше.

Аналізуючи отриманий рейтинг під час другої серії дослідження, ми встановили, що «трійка лідерів» дещо змінилась – тривога та страх не покидали своїх позицій, а от розгубленість було виключено з цього переліку. Замість неї одну з провідних

сходинок у всьому спектрі емоцій та переживань опитаних зайняло почуття ненависті. Зауважимо, що в описі результатів ми не уточнюємо вектор цього почуття, але абсолютно всі опитані вказали, кого саме вони ненавидять і за що. Слід також зауважити, що такі емоції як гнів та відчай дещо збільшили свої позиції – всі відмінності в результатах наведено в таблиці 2.

Хочемо ще звернути увагу на те, що протягом двох серій дослідження жоден з опитуваних не відмічав у себе такого стану як апатія. Проте при проведенні дослідження на початку березня (третья серія) опитувані у себе її відмітили на достатньо помітному рівні. Такі дані можуть свідчити про те, що з часом, під впливом надпотужних стресових чинників, яким для нас всіх стала війна, відбуваються певні зміни в психічному стані людини. Можна сказати, що активація та мобілізація стану у перші години та дні війни трошки знизилась, що проявилось у загальному зниженні рівню супротиву стресу та виснаженню людини. Стало помітним загальне знесилення серед мешканців міста та, хоча б і часткове, але

усвідомлення незворотності того, що відбувається навколо.

Також зауважимо, що рівень тривоги так і залишився незмінним серед випробуваних при незначному, але при цьому помітному зростанні виразності страху. Поряд з цим було відмічено динаміку прояву такого почуття як гнів – його рівень поступово збільшувався з кожною наступною серією дослідження (див. табл. 2).

Таким чином, з наведених результатів ми бачимо певну послідовність у проявах емоцій та почуттів у випробуваних, які опинились в епіцентрі бойових дій. Ми можемо говорити про існування таких закономірностей, які можна в дечому порівняти зі стадіями прийняття горя [10].

Поряд з описаними результатами вважаємо за потрібне привести приклади прямої мови випробуваних, якою супроводжували свої відповіді на наші запитання мешканці Харкова. Це, на наш погляд, надасть можливість більш повно оцінити той спектр емоцій та почуттів, які вирували у людей, котрих зненацька застигла війна.

Отже, наведемо уривок з розмови з випробуваною А., 40 років: *«Перші два-три дні всі чекали, що війна так раптово закінчиться, як і почалась. Всі прислухались до вибухів, перепитували один у одного «це наші чи не наші...», намагались зрозуміти, звідки чути вибухи та одразу зробити припущення про те, куди могли поцілити. Ми дуже були налякані, ніхто не розумів, що робити, як правильно вчинити, куди бігти та на що сподіватись. Наша родина і досі розмірковує над тим, щоб виїхати з Харкова, але куди – ніхто не розуміє...».*

З розмови з випробуваним К., 38 років: *«...ми тут (у підвалі) умовно розподілили території: жінки з дітьми в дальніх приміщеннях, чоловіки тут (перша кімната при вході). Скажу, що ми перші дні всі почали згадувати, які заводи та об'єкти інфраструктури знаходяться поруч, щоб хоч якось спрогнозувати «можливу адресу» наступного удару. Буквально через декілька днів стало зрозуміло, що б'ють далеко не по військовим об'єктам, і що ризик потрапити під обстріли зростає з кожним днем. Від усвідомлення цього факту стає не по собі, адже розумієш, що ніякого, хоча б приблизного розуміння на те, що чекати, ми не маємо...».*

З бесіди з О., 43 років: *«Розпач. Смиренність. Байдужість і безсилля. Агресія та апатія. Питання: коли це все закінчиться – головне. Воно ніби пульсує у мозку без зупинки. Саме воно одночасно несе в собі і надію, і одночасно - відбирає її, коли не знаходиш жодної відповіді. Нереальний жах лише за однієї думки, що цей день може бути останнім... І ще: дуже боляче при телефонній розмові з мамою говорити «до побачення» - говориш «до побачення», маєш на увазі «прощай»... Знову нерозуміння та заперечення реальності всього, що відбувається. Здається, що це страшний сон. Тільки щось він уже затягнувся. Мені страшно. Мені боляче. Від сліз нічого не видно...».*

Висновки. Безумовно, це далеко не всі приклади, які дозволили нам більш повно зрозуміти те, що випробовували харків'яни у страшні дні, коли розпочалась війна. Наведені результати дають змогу лише приблизно зрозуміти складність та динамічність всього спектру

переживань та думок, які демонстрували мешканці м. Харкова у перші тижні вторгнення росії на Українську землю. При цьому, представлені данні дозволяють встановити низку закономірностей у психічному стані випробуваних. Головною особливістю та, можна сказати, загальною рисою у більшості з наших респондентів, ми можемо назвати динаміку психоемоційного стану за типом реагування, яке схоже на переживання горя втрати: 1 стадія – заперечення; 2 стадія – злість, гнів; 3 стадія – торг; 4 стадія – депресія; 5 стадія – прийняття [10].

Крім того, в даному випадку початок війни та перебування в умовах активних бойових дій – це переживання людиною безпосередньої вітальної загрози або переживання ситуації зіткнення зі смертю. Це питання вважається нам достатньо перспективним в аспекті тих умов, в яких зараз знаходиться вся Україна, а особливо – східна її частина.

Література

1. Алещенко В.І. Організація і забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Навчальний посібник /В.І. Алещенко, О.Д. Сафін, Є.М. Потапчук – Київ. – 2007. - 134 с.
2. Блінов О.А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження / О.А. Блінов // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 2 (12). – Вип. 12. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 9-22.
3. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. канд. психол. наук/ Будницька Олександра Анатоліївна ; Київ. Наці.ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 14 с.
4. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект : моногр. / Лебедєв Д. В., Лебедєва С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В. – Х. :УЦЗУ, 2009. – 128 с.
5. Галдецька І.Д., Золотарьова О.А. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості та суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА,- Вип. 40.- 2013. - С. 342 – 349.
6. Гриневич Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук : спец. 14.01.16 «Психіатрія» / Гриневич Євгенія Геннадіївна ; МОЗ Укр. Укр. науково-дослідний ін-т соц. і судової психіатрії та наркології. – К., 2008. – 44 с.
7. Дж. Холлис Душевные омуты Возвращение к жизни после тяжелых потрясений / Перевод с англ. В. Мершавки. – Когито-Центр, 2006 г. – 192 с. – (Серия: Юнгианская психология).
8. Джишкариани М. А. Травматический стресс у выживших на войне / Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – Том 10. – Вып.4. – С. 28-31.
9. До питання патогенезу бойової (оперативної) психічної травми // Збірник праць науково-практичної конференції, присвяченої

п'ятирічному ювілею Ірпінського військового госпіталю.- К.: "Дія", 1999.- С. 109 - 112.

10. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

11. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

12. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

13. Медико-психологічні і психіатричні аспекти медицини катастроф // Експериментальна і клінічна медицина.- Харків, 2000.- № 3.- С. 89 – 99.

14. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості і суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА, 2005.- Вип. 16.- С. 12 – 17.- інв № 139.

15. Тімченко О.В. Установка на життя як фактор збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах екзистенціальної загрози / О.В. Тімченко, Н.В. Оніщенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна № 981. Серія «Психологія». Випуск 47. – Х.: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 2011. – С. 173-177.

16. Шевчук А.М. Особистісні зміни у постраждалих в наслідок надзвичайних ситуацій: дис. ...анд.психол.наук. Харків, 2013. 225 с.

17. Akbulut-Yuksel, M (2014), «Children of War: The Long-Run Effects of Large-Scale Physical Destruction and Warfare on Children» / *Journal of Human Resources* 49(3): 634-662.

18. A Y Shalev, S Freedman, T Peri, D Brandes, T Sahar, S P Orr, R K Pitman Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma /*The American Journal of psychiatry* – 1998. DOI: 10.1176/ajp.155.5.630

19. Baum, A., O'Keefe, M. K., & Davidson, L. M. Acute stressors and chronic response: The case of traumatic stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20, Pt 2), 1990 - 1643–1654. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01499.x>

20. Maureen P.Flaherty, Ellen Sikorski, Lilya Klos, Viktor Vus Peacebuilding and mental health: Moving beyond individual pathology to community responsibility// *Mental Health: global challenges Journal*, - Vol 1, 2018 - 27-28 p.p. DOI <http://doi.org/10.32437/MHGCI-2018>

21. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* - 1998 (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

22. The Psychosocial Impacts of War and Armed Conflict on Children - March 2022 <https://www.psychiatrictimes.com/view/from-the-pages-of-psychiatric-times-july-2022>

23. The war in Ukraine: Civilian vulnerability, resilience, and resistance Patricia Justino 14 April 2022 [Електронний ресурс] – режим доступу:

<https://voxeu.org/article/civilian-impact-war-ukraine>

24. R. Srinivasa murthy and Rashmi Lakshminarayana
Mental health consequences of war: A

brief review of research findings / 2006
World psychiatry: official journal of the
World Psychiatric Association
(WPA) 5(1):25-30

N.Onishchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor
National university of civil defence of Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCE OF THE BEGINNING OF THE WAR BY THE CIVIL POPULATION M. KHARKIV

The article presents data on the study of the characteristics of the perception of the beginning of the war by the civilian population of the city of Kharkiv. The main reactions of the inhabitants of the city to the beginning of a full-scale invasion of the enemy into Ukraine are analyzed. The dynamics of the emotional experiences of the citizens of the city in the first days of the war, in those days when active hostilities began, is being studied. Particular attention is paid to the perception by the inhabitants of the city of the fact of the outbreak of war with the nearest neighbor. A study is being made of the content characteristics of people's experiences in relation to the situation, their attitude and individual understanding of what is happening to them is analyzed.

To achieve the goal of the study, a structured interview was conducted with the civilian population of Kharkiv in the early days of a full-scale invasion of Ukraine. The results showed that at the beginning of the war, the main reaction to what was happening in both men and women was confusion. Along with this, emotions of fear and anxiety dominated. Among the psychophysiological reactions of that time, the most common can be called asthenization or lack of strength. The strength and intensity of the fear experienced by the respondents did not change much over time - this emotion was observed throughout all stages of the study.

According to the results obtained, the subjects had the effect of protective psychological mechanisms, mainly by the type of denial. This, in turn, interfered with their objective assessment of the situation around them. In this regard, the results of a relatively noticeable level of confusion among the subjects regarding their further actions were expected - the vast majority of the study participants did not understand what to do next. It was found that most of the respondents were primarily concerned about the safety of their family members and the preservation of the lives of their loved ones.

The study of these indicators in dynamics made it possible to establish that over time, under the influence of superpowerful stress factors, certain changes occur in the mental state of a person.

Keywords: war; psychotrauma; experience; psychotraumatic situation.

References

1. Aleshchenko V.I. Orhanizatsiia i zabezpechennia zberezhennia psykhičnoho zdorovia viiskovoslužbovtiv: Navchalnyi posibnyk /V.I. Aleshchenko, O.D. Safin, Ye.M. Potapchuk – Kyiv. – 2007. - 134 s.

2. Blinov O.A. Boiovyi stres ta rezultaty yoho empyrchnoho doslidzhennia / O.A. Blinov // Psykholohichni chasopys: zbirnyk naukovykh prats / za red. S.D. Maksymenka. – № 2 (12). – Vyp. 12. – Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii

pedagogichnykh nauk Ukrainy, 2018. – S. 9-22.

3. Budnytska O.A. Individualno-osobystisni determinanty emotsiinykh perezhuvan u psykhotravmuiuchii sytuatsii: avtoref. dys. kand. psyhol. nauk/ Budnytska Oleksandra Anatoliivna ; Kyiv. Natsi.un-t im. T. Shevchenka. – K., 2001. – 14 s.

4. Vidnoshennia do zhyttia ta smerti v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: tsinnisno-smyslovyy aspekt: monohr. / Liebiediev D. V., Liebiedieva S. Yu., Nazarov O. O., Onishchenko N. V., Sadkovyi V. P., Sadkovyi O. V., Timchenko O. V. – Kh.: UTsZU, 2009. – 128 s.

5. Haldetska I.D., Zolotarova O.A. Osobysta bezpeka liudyny: vplyv katastrof i voien na psykhične zdorovia osobystosti ta suspilstva / Problemy viiskovoi okhorony zdorovia // Zbirnyk naukovykh prats Ukrainskoi viiskovo-medychnoi akademii.- Kyiv: UVMA, Vyp. 40.- 2013. - S. 342 – 349.

6. Hrynevych Ye. H. Psykhoterapiia, psykhoprofilaktyka ta korektsiia postrazhdalykh z psykhičnymy rozladamy vnaslidok nadzvychainykh sytuatsii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk: spets. 14.01.16 «Psykhiatriia» / Hrynevych Yevheniia Hennadiivna; MOZ Ukr. Ukr. naukovo-doslidnyi in-t sots. i sudovoi psykhiiatrii ta narkolohii. – K., 2008. – 44 s.

7. Dzh. Khollys Dushevnye omuty Vozvrashchenye k zhyzny posle tiazhelykh potriasenyi / Perevod s anhl. V. Mershavky. – Kohyto-Tsentr, 2006 h. – 192 s. – (Seryia: Yunhyanskaia psykholohyia).

8. Dzhyshkaryany M. A. Travmatycheskyi stress u vyzhyvshykh na voine / Sotsyalnaia y klynicheskaia psykhyatryia. – 2000. – Tom 10. – Vyp.4. – S. 28-31.

9. Do pytannia patohenezu boiovoi (operatyvnoi) psykhičnoi travmy // Zbirnyk prats naukovo-praktyčnoi konferentsii, prysviacheni piatyrichnomu yuvileiu Irpinskoho viiskovoho hospitaliu.- K.: "Diia", 1999.- S. 109 - 112.

10. Kryzova psykholohiia: Navchalnyi posibnyk / Za zah. red. prof. O. V. Timchenka. – Kh. : NUTsZU, KP «Miska drukarnia», 2010. – 383 s.

11. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: Metodychnyi posibnyk. – K.: NDTs HP ZSU, 2015. – 170 s.

12. Korolchuk M. S. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh: Navch. posib. / M. S. Korolchuk, V. M. Krainiuk. – K.: Nika-Tsentr, 2006. – 580 s.

13. Medyko-psykholohichni i psykhiiatryčni aspekty medytsyny katastrof // Eksperymentalna i klinichna medytsyna.- Kharkiv, 2000.- № 3.- S. 89 – 99.

14. Osobysta bezpeka liudyny: vplyv katastrof i voien na psykhične zdorovia osobystosti i suspilstva / Problemy viiskovoi okhorony zdorovia // Zbirnyk naukovykh prats Ukrainskoi viiskovo-medychnoi akademii.- Kyiv: UVMA, 2005.- Vyp. 16.- S. 12 – 17.- inv № 139.

15. Timchenko O.V. Ustanovka na zhyttia yak faktor zberezhenia fizyčnoho ta psykhičnoho zdorovia v umovakh ekzystentsialnoi zahrozy / O.V. Timchenko, N.V. Onishchenko // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina № 981. Seriia «Psykhologhiia». Vypusk 47. – Kh.: Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina, 2011. – S. 173-177.

16. Shevchuk A.M. Osobystisni zminy u postrazhdalykh v naslidok nadzvychaynykh sytuatsii: dys. ...kand.psykhol.nauk. Kharkiv, 2013. 225 s.
17. Akbulut-Yuksel, M (2014), «Children of War: The Long-Run Effects of Large-Scale Physical Destruction and Warfare on Children» / Journal of Human Resources 49(3): 634-662.
18. A Y Shalev, S Freedman, T Peri, D Brandes, T Sahar, S P Orr, R K Pitman Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma /The American Journal of psychiatry – 1998. DOI: 10.1176/ajp.155.5.630
19. Baum, A., O'Keefe, M. K., & Davidson, L. M. Acute stressors and chronic response: The case of traumatic stress. Journal of Applied Social Psychology, 20(20, Pt 2), 1990 - 1643–1654. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01499.x>
20. Maureen P. Flaherty, Ellen Sikorski, Lilya Klos, Viktor Vus Peacebuilding and mental health: Moving beyond individual pathology to community responsibility// Mental Health: global challenges Journal, - Vol 1, 2018 - 27-28 p.p. DOI <http://doi.org/10.32437/MHGCIJ-2018>
21. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis - 1998 (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
22. The Psychosocial Impacts of War and Armed Conflict on Children - March 2022 <https://www.psychiatristimes.com/view/from-the-pages-of-psychiatric-times-july-2022>
23. The war in Ukraine: Civilian vulnerability, resilience, and resistance Patricia Justino 14 April 2022 [Elektronnyi resurs] – rezhym dostupu: <https://voxeu.org/article/civilian-impact-war-ukraine>
24. R. Srinivasa murthy and Rashmi Lakshminarayana Mental health consequences of war: A brief review of research findings / 2006 World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA) 5(1):25-30

Надійшла до редколегії: 16.06.2022

Прийнята до друку: 01.07.2022