

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Непомняща Дарина Володимирівна

здобувачка вищої освіти

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0004-2370-2635

У статті проаналізовано теоретичні підходи до визначення емоційного стану та ментального здоров'я, розглянуто механізми впливу війни на психіку людини й виявлено основні наслідки воєнних конфліктів для психологічного благополуччя особистості. Емоційний стан і ментальне здоров'я розглядають як ключові категорії в сучасній психологічній науці, що відіграють важливу роль у розумінні особистості та її поведінки. В умовах воєнного конфлікту питання психологічного благополуччя населення набуває особливої гостроти, оскільки війна є надзвичайно потужним стресогенним фактором, що викликає широкий спектр психологічних реакцій. У дослідженні розглядається класифікація психічних станів за функціональними ознаками на емоційні, вольові та пізнавальні стани. Особливу увагу приділено вивченню негативних психологічних станів, оскільки вони виступають як дестабілізуючі фактори, що ускладнюють самоконтроль особистості над емоціями й регуляцію поведінки. Проаналізовано біопсихосоціальну модель психологічного здоров'я, яка формується під впливом генетичних, фізіологічних, психологічних та соціальних факторів. Досліджено явище психологічної травми як глибокої афективної реакції, що має інтрапсихічний характер і проявляється в порушеннях адаптації та функціонуванні особистості. Виокремлено етапи переживання психологічної травми: шок, стабілізацію, відновлення та інтеграцію. Розглянуто посттравматичний стресовий розлад як поширений розлад серед осіб, які пережили воєнні конфлікти, його типову симптоматику та групи ризику. Окрему увагу приділено феномену колективної травми як соціально-психологічному явищу, який відображає масовий емоційний дискомфорт і соціальну дезорганізацію. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до профілактики і реабілітації, який містить медичну, психосоціальну й культурну підтримку різних категорій населення.

Ключові слова: емоційний стан, ментальне здоров'я, війна, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад, колективна травма, психологічна реабілітація, резильєнс.

Nepomniashcha D. THE IMPACT OF WAR ON EMOTIONAL STATE AND MENTAL HEALTH OF PERSONALITY

The article analyzes theoretical approaches to defining emotional state and mental health, examines the mechanisms of war's impact on the human psyche, and identifies the main consequences of military conflicts for the psychological well-being of individuals. Emotional state and mental health are considered key categories in modern psychological science, playing an important role in understanding personality and behavior. In conditions of military conflict, the issue of psychological well-being of the population becomes particularly acute, as war acts as an extremely powerful stressor that causes a wide range of psychological reactions. The study examines the classification of mental states according to functional characteristics into emotional, volitional, and cognitive states. Special attention is paid to the study of negative psychological states, as they act as destabilizing factors that complicate an individual's self-control over emotions and behavior regulation. The biopsychosocial model of psychological health, which is formed under the influence of genetic, physiological, psychological, and social factors, is analyzed. The phenomenon of psychological trauma is investigated as a deep affective reaction that has an intrapsychic character and manifests in disorders of adaptation and personality functioning. The stages of experiencing psychological trauma are identified: shock, stabilization, recovery, and integration. Post-traumatic stress disorder is examined as a common disorder among people who have experienced military conflicts, its typical symptoms, and risk groups. Particular attention is paid to the phenomenon of collective trauma as a socio-psychological phenomenon that reflects mass emotional discomfort and social disorganization. The necessity of a comprehensive approach to prevention and rehabilitation, which includes medical, psychosocial, and cultural support for various population categories, is substantiated.

Key words: emotional state, mental health, war, psychological trauma, post-traumatic stress disorder, collective trauma, psychological rehabilitation, resilience.

Вступ. Емоційний стан і ментальне здоров'я є ключовими категоріями в сучасній психологічній науці, що відіграють важливу роль у розумінні особистості та її поведінки. В умовах воєнного конфлікту питання психологічного благополуччя населення набуває особливої гостроти, оскільки війна є надзвичайно потужним стресогенним фактором, що викликає широкий спектр психологічних реакцій [4, с. 15–30]. Ураховуючи складність і багатогранність цих явищ, їх трактування потребує комплексного підходу, що містить різні теоретичні та емпіричні перспективи.

У сучасних дослідженнях психічних станів особлива увага приділяється вивченню негативних психологічних станів, оскільки вони виступають як дестабілізуючі фактори, що ускладнюють самоконтроль особистості над емоціями та регуляцію поведінки [1, с. 183–193]. Класифікація психічних станів базується на розподілі психічних явищ за функціональними ознаками на емоційні, вольові та пізнавальні стани. До емоційних станів належать настрій, афект і тривога, кожен з яких має свої характерні особливості прояву та впливу на функціонування особистості [2, с. 170–187].

Війна є надзвичайно потужним стресогенним фактором, що викликає широкий спектр тривожних, депресивних і посттравматичних реакцій. За даними досліджень, майже половина українців має проблеми з психічним здоров'ям через війну. Тривалий хронічний стрес, пов'язаний із воєнним конфліктом, погіршує психоемоційний стан, що часто призводить до розвитку психологічної травми та посттравматичного стресового розладу [7, с. 228–240; 8, с. 104–111].

Психологічна травма розглядається як глибока афективна реакція, що має інтрапсихічний характер і проявляється в порушеннях адаптації та функціонуванні особистості. Вона проходить декілька етапів: шок, стабілізацію, відновлення та інтеграцію, що особливо актуально у випадках переживання травм на війні [5, с. 378–390]. Окрім індивідуальної психологічної травми, дослідники виокремлюють колективну травму – соціально-психологічний феномен, який відображає масовий емоційний дискомфорт і соціальну дезорганізацію [9; 10].

Мета статті – проаналізувати теоретичні підходи до визначення емоційного стану та ментального здоров'я, розглянути механізми впливу війни на психіку людини й виявити основні наслідки воєнних конфліктів для психологічного благополуччя особистості.

Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі наукової літератури з проблематики емоційного стану та ментального здоров'я в умовах воєнних конфліктів. Методологічною основою є біопсихосоціальний підхід, що дає змогу розглядати психологічне здоров'я як інтегральну характеристику, яка формується під впливом генетичних, фізіологічних, психологічних та соціальних факторів [3, с. 74–81].

У роботі використано методи теоретичного аналізу і синтезу наукових джерел, систематизації та узагальнення емпіричних даних, порівняльного аналізу різних концептуальних підходів до вивчення впливу війни на психіку людини. Особлива увага приділяється аналізу сучасних українських досліджень, що безпосередньо стосуються актуальної ситуації в країні.

Матеріалом дослідження слугували наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників, присвячені питанням психологічної травми, посттравматичного стресового розладу, колективної травми й психологічної реабілітації. Проаналізовано класифікації психічних станів, концепції ментального здоров'я, моделі переживання психологічної травми, а також підходи до психологічної допомоги постраждалим від воєнних конфліктів.

Аналіз літератури дав змогу систематизувати ключові теоретичні підходи до визначення емоційного стану та ментального здоров'я, а також виявити основні механізми й наслідки впливу війни на психологічне благополуччя особистості.

Емоційний стан як психологічна категорія. Настрій характеризується меншою інтенсивністю та більш тривалим існуванням порівняно з афектом – яскравою, короткочасною емоційною реакцією. Тривога є специфічним емоційним станом, що виникає в передчутті можливих загроз і часто супроводжується напругою та тривогою. Емоційний стан розглядається як спосіб психічного відображення, що проявляється через активацію центрального відділу аналізатора й підкоркових структур мозку [2, с. 170–187]. За своєю природою емоційні стани мають суб'єктивний характер і суттєво впливають на функціонування організму.

Ментальне здоров'я як інтегральна характеристика. Ментальне здоров'я розглядається як інтегральна характеристика психічного благополуччя, яке передбачає баланс когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових процесів. Відповідно до біопсихосоціальної моделі, стан психологічного здоров'я формується під впливом генетичних, фізіологічних, психологічних та соціальних факторів [3, с. 74–81]. Особливу увагу приділяють стресорезистентності – здатності особистості ефективно протистояти стресам і відновлюватися після психотравматичних подій.

Механізми впливу війни на психіку. Війна є надзвичайно потужним стресогенним фактором, що викликає широкий спектр тривожних, депресивних і посттравматичних реакцій. За даними досліджень, майже половина українців має проблеми з психічним здоров'ям через війну [4, с. 15–30]. Тривалий хронічний стрес, пов'язаний із воєнним конфліктом, погіршує психоемоційний стан, що часто призводить до розвитку психологічної травми та посттравматичного стресового розладу.

Етапи переживання психологічної травми. Психологічна травма розглядається як глибока афективна реакція, що має інтрапсихічний характер і проявляється в порушеннях адаптації та функціонуванні особистості. Вона проходить декілька етапів: шок, стабілізацію, відновлення та інтеграцію, що особливо актуально у випадках переживання травм на війні [5, с. 378–390; 6, с. 225–231]. Перший етап характеризується емоційним заціпенінням і відчуттям нереальності, другий – поступовою

стабілізацією емоційного стану, третій – активним відновленням, а четвертий – інтеграцією досвіду у загальну картину життя.

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). ПТСР є поширеним розладом серед осіб, які пережили воєнні конфлікти. ПТСР характеризується типовою симптоматикою: надмірним збудженням, депресивними станами, унікальною поведінкою та істеричними реакціями [7, с. 228–240]. Ризик розвитку ПТСР є особливо значним серед військовослужбовців, біженців, а також дітей. Діти демонструють особливі клінічні симптоми, включно з повторним переживанням травм через гру, порушеннями сну, регресивною поведінкою і когнітивними розладами [8, с. 104–111].

Колективна травма як соціально-психологічний феномен. Окрім індивідуальної психологічної травми, дослідники виокремлюють колективну травму – соціально-психологічний феномен, який відображає масовий емоційний дискомфорт і соціальну дезорганізацію [9]. Колективна травма проявляється через такі соціальні феномени, як втрата довіри до інститутів влади, підвищення соціальної напруги, посилення поляризації суспільства і зміна соціокультурних норм [10]. Вона формує довготривалі наслідки для суспільства, впливає на колективну пам'ять, соціальну ідентичність, а іноді й на політичні процеси.

Історичний вимір впливу війни. Історичний контекст війни демонструє її багатовимірний вплив на населення, що стосується не лише демографічних втрат, а й трансформації соціальної структури, економіки, культурних норм і гендерних ролей [11]. Війна стимулювала зміни в ролі жінок, породжувала міграційні хвилі та посилювала соціальні конфлікти, що мало складні й тривалі наслідки для суспільств.

Підходи до психологічної реабілітації. Особливу увагу слід приділяти питанням відновлення та реабілітації, які містять медичну, психосоціальну й культурну підтримку. Комплексне лікування психічних розладів під час війни передбачає поєднання психотерапії, фармакотерапії та психоосвіти [12]. Психологічна підтримка повинна бути доступною для різних категорій населення, включно з військовими, біженцями, дітьми та їхніми родинками.

Розвиток резильєнсу. Важливим аспектом є також розвиток резильєнсу – психологічної стійкості та здатності відновлюватися після травматичних подій. Психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення резильєнсу, вміщують когнітивно-поведінкову терапію, тренінги з управління стресом, групову підтримку та роботу із сім'ями [13]. Ефективність таких втручань залежить від їх своєчасності, доступності та адаптованості до культурного контексту.

Висновки. Емоційний стан та ментальне здоров'я посідають центральне місце в психологічній науці, оскільки вони відображають ключові аспекти внутрішнього функціонування особистості. Психічні стани класифікуються на емоційні, вольові та пізнавальні, кожна з яких має свої особливості прояву та впливу на поведінку людини.

Війна є надзвичайно потужним стресогенним фактором, що викликає широкий спектр психологічних реакцій. Тривалий хронічний стрес призводить до розвитку психологічної травми та ПТСР, які мають як індивідуальний, так і колективний характер. Колективна травма впливає на соціальну структуру суспільства, культурні норми та політичні процеси, створюючи довготривалі наслідки.

Розуміння механізмів впливу війни на емоційний стан і ментальне здоров'я є критично важливим для розробки ефективних науково-обґрунтованих підходів до психологічної допомоги постраждалим верствам населення. Система профілактики і реабілітації повинна вміщувати медичну, психосоціальну й культурну підтримку, бути доступною та адаптованою до потреб різних груп населення. Міждисциплінарний підхід до вивчення впливу війни на психіку дає змогу враховувати індивідуальні, соціальні та історичні особливості, що є необхідним для ефективної допомоги.

Література:

1. Титович А., Востоцька І. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. Вип. № 5 (69). С. 183–193.
2. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph*. Riga, Latvia. С. 170–187.
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 74–81.
4. Габітус О. А. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я. *Габітус*. 2023. № 46. С. 15–30.
5. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Вісник національної академії державної прикордонної служби України*. 2015. № 1. С. 378–390.
6. Оніщенко Н. В. Основні етапи переживання психічної травми. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3. С. 225–231.
7. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 228–240.
8. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.

9. Горностай П. П. Психологія колективних травм: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
10. Фролова Н. В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду. *Габітус*. 2023. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/32.pdf>
11. Звіт ООН «Оцінка впливу війни на людей» (2023). URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/otsinka-vplyvu-viyny-na-lyude>
12. Марута Н. О., Панько М. В., Каленська І. Г. Комплексне лікування психічних розладів під час війни: психотерапія, фармакотерапія та психоосвіта. *Нейронаука*. 2022. № 3.
13. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ, 2024. 260 с.

References:

1. Tytovych, A., & Vostotska, I. (2017). Psykhichniy stan yak kharakterystyka psykhinnoi diialnosti sportsmena [Mental State as a Characteristic of an Athlete's Mental Activity]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 5(69), 183–193. [in Ukrainian].
2. Mykhailishyn, U. B. (n.d.). Teoretyko-metodolohichni osnovy vyznachennia emotsiinykh staniv u suchasniy psykhologii [Theoretical and Methodological Foundations for Identifying Emotional States in Modern Psychology]. In *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph* (pp. 170–187). Riga, Latvia. [in Ukrainian].
3. Kalashnykova, L. V., Rudenko, Yu. Yu., & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the Essence of Mental Health in the Context of an Integrated Approach]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia – Scientific Notes. Series: Psychology*, 1, 74–81. [in Ukrainian].
4. Habitus, O. A. (2023). Osoblyvosti vplyvu viiny na stan psykhologichnoho zdorovia [Features of the Impact of War on Psychological Health]. *Habitus – Habitus*, 46, 15–30. [in Ukrainian].
5. Hotsuliak, N. Ye. (2015). Psykhologichna travma: analiz ta shliakhy yii podolannia [Psychological Trauma: Analysis and Ways to Overcome It]. *Visnyk Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy – Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine*, 1, 378–390. [in Ukrainian].
6. Onishchenko, N. V. (2015). Osnovni etapy perezhyvannia psykhichnoi travmy [Main Stages of Experiencing Psychological Trauma]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 3, 225–231. [in Ukrainian].
7. Humeniuk, L. Y., & Fedchuk, O. V. (2016). Doslidzhennia posttravmatychnoho stresovoho rozladu i napriamkiv psykhoreabilitatsii postrazhdalikh vid voienykh psykhotravm [Research on Post-Traumatic Stress Disorder and Directions of Psychorehabilitation for Victims of War Psychotrauma]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs*, 1, 228–240. [in Ukrainian].
8. Korolchuk, O. L. (2016). Posttravmatychnyi stresovy rozlad yak novyi vyklyk suchasniy Ukraini [Post-Traumatic Stress Disorder as a New Challenge for Modern Ukraine]. *Investytsii: praktyka ta dosvid – Investments: Practice and Experience*, 17, 104–111. [in Ukrainian].
9. Hornostai, P. P. (2023). Psykhologhiia kolektyvnykh travm: monohrafiia [Psychology of Collective Trauma: A Monograph]. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*. [in Ukrainian].
10. Frolova, N. V. (2023). Fenomen kolektyvnoi travmy v konteksti suchasnoho ukrainskoho dosvidu [The Phenomenon of Collective Trauma in the Context of Modern Ukrainian Experience]. *Habitus – Habitus*. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/32.pdf> [in Ukrainian].
11. United Nations. (2023). Otsinka vplyvu viiny na liudei [Assessment of the Impact of War on People]. Retrieved from <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/otsinka-vplyvu-viyny-na-lyude>
12. Maruta, N. O., Panko, M. V., & Kalenska, I. H. (2022). Kompleksne likuvannia psykhichnykh rozladiv pid chas viiny: psikhoterapiia, farmakoterapiia ta psykhoosvita [Comprehensive Treatment of Mental Disorders During the War: Psychotherapy, Pharmacotherapy and Psychoeducation]. *Neironauka – Neuroscience*, 3. [in Ukrainian].
13. Kuzikova, S., Zlyvkov, V., & Lukomska, S. (2024). Psykhologichnyi suprovod osobystosti v umovakh viiny [Psychological Support of the Individual in Wartime] (A textbook). Kyiv. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.10.2025
Статтю прийнято до публікації 04.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025