

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**77-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**16 травня – 22 травня 2025 р.**

## **СТРАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ**

Страх як базова емоція людини супроводжує її впродовж усього життя, виконуючи важливу адаптивну функцію забезпечення виживання та безпеки. Однак у сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням та соціальною нестабільністю, страхи набувають нових форм та інтенсивності, часто виходячи за межі адаптивної функції та перетворюючись на дезадаптивний фактор, що суттєво обмежує життєдіяльність людини [1].

У психологічному розумінні страх – це емоційна реакція, яка слугує захисним механізмом у відповідь на реальну або уявну загрозу для фізичного чи психічного здоров'я людини. З біологічної точки зору він має адаптивну функцію і сприяє виживанню. Проте, в соціальному контексті страх часто виявляється деструктивним фактором, що заважає людині реалізовувати власні прагнення, досягати цілей та самореалізовуватись [2].

Особливої актуальності питання психологічного аналізу страху набуває в умовах війни в Україні, яка триває з 2022 року і продовжує суттєво впливати на психологічний стан населення. Постійна загроза безпеці, повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрата близьких та домівок – все це стало потужними тригерами для виникнення різноманітних страхів, посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем серед українців. За даними досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, понад 70% громадян України відчувають підвищений рівень тривожності та страху, пов'язаного з воєнними діями, що значно перевищує середні показники довоєнного періоду.

Особливої уваги заслуговують страхи, що виникають унаслідок військових дій. В умовах повномасштабної війни в Україні мільйони людей зіштовхнулись із реальними загрозами для життя, втратою житла, розлукою з рідними, вимушеною міграцією, економічною нестабільністю. Страхи, породжені війною, часто мають не тільки індивідуальний, але й колективний характер, і проявляються як на рівні особистості, так і на рівні суспільної свідомості. Ці специфічні форми страху потребують детального вивчення та розробки ефективних стратегій подолання з урахуванням особливостей воєнного та повоєнного контексту.

Серед найпоширеніших форм воєнного страху – страх смерті, поранення, зґвалтування, страх за близьких, страх перед невідомим майбутнім. Значна частина українців перебуває у стані хронічної тривоги, що зумовлює підвищену емоційну вразливість, проблеми зі сном, апатію або, навпаки, надмірне збудження. У дітей та підлітків війна провокує страхи втрати батьків, звуків вибухів, темряви, самотності.

Українські психологи, зокрема О. Літкевич та Л. Прокопенко, пропонують такі ефективні методи подолання страхів, пов'язаних із війною:

1. Техніки дихальної регуляції – контроль дихання для зниження рівня тривоги та стабілізації емоційного стану.

2. Позитивне самопрограмування – використання афірмацій та позитивних установок для зміни негативних мисленневих патернів.

3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції – навчання методів заземлення та зосередження на «тут і зараз» для зменшення рівня тривожності.

4. Медитації та візуалізація безпеки – практики, що допомагають відновити відчуття внутрішнього контролю [3, 4].

Окрім індивідуальних методів, важливе значення має формування стійкості громади та підтримка з боку суспільства. Учасники волонтерських рухів та громадських організацій часто відзначають, що спільна діяльність не лише зменшує відчуття тривоги, а й формує почуття власної значущості та корисності.

Таким чином, подолання страхів, породжених війною, вимагає комплексного підходу, який включає як індивідуальні, так і колективні методи психологічної підтримки. Важливим є не лише вчасне виявлення та подолання страхів, але й формування довготривалої психологічної стійкості для протистояння майбутнім викликам.

#### *Література:*

1. К'еркегор С. *Поняття страху* / пер. з англ. В. Терлецького. Київ : Академічний проект, 2020. 217 с.

2. *Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів*. Харків : Прапор, 2009. 672 с.

3. Літкевич О. *Психологічні аспекти переживання страху під час війни*. *Психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 34-40.

4. Прокопенко Л. *Психологічні техніки самопомоги для подолання страху в кризових ситуаціях*. Київ : Центр психологічної підтримки, 2023. С. 57-63.