

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМИ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шмигановська Вікторія

Дослідження психотравми жінок дорослого віку в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності через тривалий характер соціальної небезпеки, невизначеність майбутнього, втрату стабільності та підвищене навантаження на систему міжособистісних і сімейних ролей. Воєнний стан не є лише зовнішнім кризовим фоном: він змінює базові уявлення людини про безпеку, контроль, довіру до світу та здатність планувати власне життя. Саме тому психотравма у дорослому віці має розглядатися не як одинична емоційна реакція на травматичну подію, а як складний процес, у якому поєднуються емоційні, когнітивні, поведінкові, соматичні та соціально-психологічні прояви [1–7].

Для жінок дорослого віку воєнна ситуація часто поєднується з додатковими чинниками навантаження: відповідальністю за дітей і близьких, необхідністю зберігати побутову та професійну активність, адаптацією до переміщення або втрати дому, зміною соціального статусу й обмеженим доступом до ресурсів підтримки. Тому травматичний досвід жінок у таких умовах не може бути пояснений лише рівнем зовнішньої загрози. Він формується у взаємодії об'єктивної небезпеки, індивідуальної психологічної вразливості, попереднього життєвого досвіду та доступності соціальної підтримки.

Мета публікації полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей психотравми жінок дорослого віку в умовах воєнного стану та визначенні основних структурних компонентів цього феномену. Досягнення цієї мети передбачає уточнення змісту поняття психотравми, характеристику її проявів у дорослому віці, виокремлення соціально-психологічних факторів травматизації та окреслення напрямів подальшого емпіричного вивчення проблеми.

У сучасній психологічній науці психотравма розглядається як наслідок подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують інтеграцію

пережитого досвіду. В умовах війни травматичний вплив часто набуває хронічного характеру через постійну небезпеку та інформаційне напруження [1].

Психотравма охоплює емоційний (тривога, страх, виснаження), когнітивний (нав'язливі думки, катастрофізація), поведінковий (уникнення, імпульсивність) і соматичний (порушення сну, напруга, виснаження) компоненти. Значущим є також соціальний аспект, пов'язаний із вимушеним переміщенням, втратою соціальних зв'язків та нестабільністю [2]. Тривалий воєнний стрес виснажує життєстійкість і активує як індивідуальні, так і колективні травми [3]. Особливого значення набуває рольова перевантаженість жінок, які поєднують професійні, побутові та підтримувальні функції, що підвищує ризик емоційного виснаження та вторинної травматизації. Важливим механізмом подолання психотравми є копінг-поведінка. Адаптивні стратегії (пошук підтримки, планування, емоційна регуляція) сприяють зниженню напруження, тоді як уникнення, ізоляція чи заперечення можуть підтримувати психотравматичну симптоматику [5].

Тілесний вимір психотравми проявляється у фізіологічних реакціях на хронічний стрес: порушеннях сну, м'язовій напрузі, виснаженні та труднощах релаксації [6]. У зв'язку з цим психологічна підтримка жінок має бути комплексною та включати розвиток саморегуляції, роботу з тривожними думками, відновлення соціальної підтримки й безпечне опрацювання травматичного досвіду [7]. Психотравму жінок доцільно розглядати як багатовимірний феномен, пов'язаний зі стресом, копінгом, соціальною підтримкою та зміною життєвих смислів. Водночас травматичний досвід не завжди має лише деструктивні наслідки: за наявності підтримки та психологічної безпеки можливе посттравматичне зростання, переоцінка цінностей і формування нових життєвих сенсів.

Важливу роль у подоланні психотравми відіграє соціальна підтримка, яка знижує рівень ізоляції та сприяє емоційному відновленню, тоді як її дефіцит може посилювати тривожні й депресивні прояви. Особливої уваги потребує феномен

відкладеної реакції на травму, коли після періоду мобілізації та виконання повсякденних обов'язків у жінок проявляються втома, дратівливість, порушення сну, труднощі концентрації та емоційне виснаження. Психотравма в умовах війни формується не лише через особистий досвід небезпеки, а й під впливом колективного інформаційного й емоційного поля: повідомлень про втрати, руйнування та невизначеність. Однією з ключових ознак психотравми є втрата відчуття контролю. Постійне перебування між потребою діяти та неможливістю гарантувати безпеку сприяє накопиченню тривоги, безсилля й виснаження.

Дорослий вік не забезпечує повної психологічної захищеності від травматичного досвіду, адже війна руйнує сформовані життєві плани, професійні та сімейні ролі. Для жінок це особливо значуще через відповідальність за безпеку близьких. Психотравму доцільно розглядати системно – з урахуванням особистісних рис, соціального контексту, рівня підтримки та життєвих обставин. Важливим є не лише сам факт небезпеки, а й суб'єктивне сприйняття події та наявність ресурсів для її подолання.

У воєнних умовах стрес, криза й психотравма часто поєднуються, що ускладнює психологічну допомогу. Значущими є також культурні очікування щодо жіночої витривалості, які можуть посилювати емоційне виснаження та відкладати звернення по допомогу. Особливого значення набуває проблема психологічної безпеки: постійна оцінка ризиків підтримує гіпернастороженість, виснажує когнітивні ресурси та ускладнює емоційне відновлення.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує, що психотравма жінок дорослого віку в умовах воєнного стану є багаторівневим психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, соматичні та соціально-психологічні прояви. Її специфіка визначається тривалістю загрози, руйнуванням стабільного життєвого середовища, рольовою перевантаженістю, дефіцитом ресурсів підтримки та особливостями індивідуальної стресостійкості. Психотравма також пов'язана зі

змінною життєстійкості. У нормі життєстійкість забезпечує здатність людини зберігати внутрішню опору в умовах стресу, однак тривалий воєнний вплив поступово виснажує навіть сформовані ресурси адаптації. У роботах, присвячених травматичному досвіду українців, підкреслюється, що воєнні події активують не лише індивідуальні, а й колективні травми, пов'язані з історичною пам'яттю, втратами та загрозою ідентичності. Отже, психотравма жінок дорослого віку в умовах воєнного стану є не лише особистісним, а й соціокультурним феноменом.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому емпіричному вивченні зв'язку між рівнем тривожності, депресивними проявами, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою у жінок, які перебувають у різних умовах воєнного досвіду. Такі результати можуть стати основою для створення практичних програм психологічної допомоги, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження травматичних проявів і підвищення життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Бескровна А. Особливості травматичного досвіду в контексті російсько-української війни. *Grundlagen der modernen wissenschaftlichen forschung*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-27.10.2023.68>.
2. Волинець Н., Корсун В. Особливості травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1224-1239](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1224-1239).
3. Костенко Д. Життєстійкість українців крізь призму геноцидних практик, травматичного досвіду: реконструкції та сучасні кореляції. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 3(21). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-3\(21\)-901-916](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-3(21)-901-916).
4. Крижановська З. Ю., Мудрик А. Б. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок пережитого травматичного досвіду особистості. *Психологічні студії*. 2024. № 3. С. 32–38. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.5>
5. Малімон Л., Балабус В. Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 13–22. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24\(69\).02](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24(69).02).
6. Пасько О. Нейрофізіологічні аспекти функціональної інтеграції мозку і тіла в умовах стресу під час воєнного стану. *Наукові перспективи*. 2025. № 7(61). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1307-1321](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1307-1321).
7. Розов В. І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 46–52. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>.