ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4-022.258:355.01](045)
DOI: https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/7

Ольга БОКОВЕЦЬ, д-р філософії з психології
ORCID ID: 0000-0002-6283-8971
e-mail: bokovets.olga@lll.kpi.ua
Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВТОМИ ВІД ВІЙНИ

В с т у п . ***З продовженням російсько-української війни українці стикаються із численними стресорами, що викликають виснаження та втому. Саме втома від війни нині є однією з провідних характеристик психоемоційного стану українців. Війна, як деструктивне явище, породила новий феномен для наукового осмислення – синдром втоми від війни. Метою дослідження є теоретичне вивчення сутності поняття "синдром втоми від війни" та визначення психологічних особливостей його переживання.***

М е т о д и . ***У дослідженні застосовано такі теоретичні методи: аналіз і синтез, дедукція й індукція, порівняння, систематизація, узагальнення наукових джерел з окресленої проблеми.***

Р е з у л ь т а т и . ***Визначено сутність поняття "синдром втоми від війни" як сукупність фізіологічних і психологічних симптомів стійкої втрати ресурсів особистості, що викликані напруженими тривалими подіями війни. Систематизовано симптоми переживання цього синдрому. Визначено основні фізіологічні симптоми, як-от: хронічна втома, погіршення самопочуття, нервове збудження, труднощі зі сном, головний біль, важкість дихання, зниження імунітету тощо. До основних психологічних симптомів належать: когнітивні (загальмованість процесів, негативні думки, втрата сенсу життя, переосмислення цінностей, деперсоналізація тощо); емоційні (відчай, зневіра, розчарування, стрес, тривога, апатія, агресія, негативні емоції, втома від співчуття, фрустрація, почуття провини, амбівалентні почуття, зокрема й патріотичні, та ін.); поведінкові (зниження активності, працездатності, втрата мотивації, соціальна ізоляція, уникання теми війни, ігнорування реальної загрози, синдром відкладеного життя, зловживання психоактивними речовинами тощо). Проаналізовано визначальні детермінанти та джерела розвитку цього синдрому, а також основні психологічні механізми захисту.***

В и с н о в к и . ***Особливості переживання синдрому втоми від війни обумовлюються індивідуально-психологічними характеристиками особистості, способом реагування на стрес, а також специфікою, частотою та напруженістю стресових чинників.***

К л ю ч о в і с л о в а : ***війна, втома, втрата ресурсів, симптоми, синдром.***

Вступ

Постановка проблеми. Війна є одним із найбільш травмівних викликів у житті кожної людини. Чим довше триває російсько-українська війна, тим частіше українці потерпають від значної кількості найрізноманітніших стресорів. Якщо на початку повномасштабної війни українці відчували страх смерті як інстинкт самозбереження, проте згодом мобілізували всі наявні ресурси для подолання цієї небезпеки, то нині – переживають виснаження, втому ("Коли вже закінчиться війна?"). Це є цілком природна реакція на стрес, адже після сплеску енергії, організм потребує відпочинку. Однак повномасштабна війна триває уже третій рік, небезпека нікуди не зникла, стресовий чинник не усунуто, у людини не вистачає ресурсів для постійної боротьби із цим. Згідно з опитуванням компанії "Gradus Research", станом на лютий 2024 р. втома від війни та високий рівень стресу є основними характеристиками психоемоційного стану українців (напруження (46 %), розчарування (31), страх (29), роздратування (28), безсилля (28 %) тощо) (Gradus Research Company, 2024). Саме через такий пролонгований вплив негативних емоцій, які є маркером страху, небезпеки, українці відчують втому, виснаження, занепад сил.

Безумовно, війна як деструктивне явище породила нові феномени для наукового осмислення. У контексті опису виснаження українців під час війни дедалі частіше зазвичай психологами-практиками в інформаційному просторі вживається така категорія, як синдром втоми від війни. Вивчення сутності цього нового соціально-психологічного феномена є важливим з огляду на пошук шляхів його подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Синдром втоми від війни, як нове соціально-психологічне явище, практично не має належного обґрунтування в наукових дослідженнях.

Наукові розвідки з окресленої проблематики передбачали аналіз праць, предметом яких є втома, виснаження, вигорання та ін. Джерельну базу пропонованого дослідження формують праці таких науковців, як: М. Абендрот, К. Фіглі (втома від співчуття); С. Єфіменко (психічне виснаження від війни); Н. Калька (фізіологічна та психологічна втома, хронічна втома); С. Латенко, І. Хіміч та С. Лукомська (психічне здоров'я та психологічні травми, викликані війною); М. Міщенко, Р. Павелків (емоційне вигорання в умовах війни); І. Черезова (синдром відкладеного життя) та ін. Практичні психологи (Л. Засєкіна, Н. Круглашова, Л. Пляка та ін.) описали психологічні особливості переживання особистості синдрому втоми від війни.

В основу розуміння синдрому втоми від війни ми поклали загальновідому теорію Г. Сельє, згідно з якою переживання людиною стресових ситуацій проходить такі три фази: тривога, опір, виснаження. Коли особа піддається стресору, то спочатку відчуває страх / тривогу, а потім – намагається протистояти змінам, підтримати гомеостаз організму, мобілізуючи всі можливі ресурси. Однак людина не може постійно протистояти стресору. Саме такий механізм під впливом війни як потужного стресора призводить до виснаження (Ігнатович та ін., 2022, с. 253).

Отже, зважаючи на зазначене, актуальність вивчення сутності цього синдрому є беззаперечною.

Мета дослідження **–** теоретично дослідити сутність поняття *синдром втоми від війни* та визначити психологічні особливості його переживання.

Методи

Для досягнення мети використано теоретичні методи, зокрема аналіз і синтез, дедукція й індукція, порівняння,

© Боковець Ольга, 2024

ISSN 1728-3817

систематизація, узагальнення наукових джерел з окресленої проблеми.

Результати

Щоб визначити сутність конструкта *синдром втоми від війни*, для початку доцільно розглянути всі три категорії, що його утворюють: синдром, втома, війна. Відповідно до Словника української мови: "синдром – це комплекс характерних для певного захворювання симптомів" (Білодід, 1978, с. 181); "втома (утомленість) – це послаблення сил, викликане напруженою фізичною або розумовою працею, тривалим рухом тощо" (Білодід, 1979, с. 515); "відчуття слабкості, зменшення сил від посиленої діяльності, напруга" (Варій, 2009, с. 990); "війна – це організована збройна боротьба між державами, суспільними класами тощо" (Білодід, 1970, с. 669). Узагальнивши, можна дійти висновку, що синдром втоми від війни – це сукупність симптомів (ознак) послаблення сил, що викликана напруженими тривалими подіями війни.

Оскільки центральним родовим поняттям у конструкті *синдром втоми від війни* є *втома*, то прицільний аналіз спрямуємо саме на нього.

У психологічній науці втому розглядають як психічний стан. Це цілком нормальна реакція організму на навантаження, що полягає в тимчасовому порушенні багатьох психічних і фізіологічних функцій. Водночас виділяють два типи втоми: *природна* (фізіологічна) як наслідок інтенсивного фізичного, розумового та/чи емоційного навантаження на людину ("Я хочу, але не можу"); *психологічна* (нервова), що виникає внаслідок хронічного стресу, коли людина постійно перебуває під впливом негативних емоцій, та супроводжується апатією, депресію, байдужістю, фрустрацією планів на майбутнє ("Я міг би, але мені не хочеться"). У психічному аспекті стан втоми характеризується почуттям безсилля, зневірою, а у фізичному – відчуттям важкості, значними зусиллями для виконання щоденних завдань (Калька, 2015).

Передумовами виникнення як фізіологічної, так і психологічної втоми є інтенсивні та/або тривалі навантаження. Під дією тривалого впливу надмірних навантажень і відсутності умов для повноцінного відновлення функціональних порушень стан втоми може перейти в перевтому, а згодом й у синдром хронічної втоми – постійне, або повторюване відчуття втоми, що триває понад шість місяців. Хронічна втома виникає тоді, коли людина пів року відчуває часткову або постійну втому, проте практично нічим не хворіє (Калька, 2015). Оскільки повномасштабна російсько-українська війна триває вже третій рік, то, безсумнівно, українці страждають від хронічної втоми.

Психологи вважають, що основною передумовою, яка провокує виникнення хронічної втоми, є спосіб реагування на стрес, який посилюється інформаційною насиченістю середовища проживання. Відповідно основними причинами хронічної втоми є психоз, стрес і депресія, що розвиваються на її тлі. В осіб, що відчувають синдром хронічної втоми, проявляється апатія, пригнічений настрій, загальмованість когнітивних процесів, зниження працездатності, сонливість, втрата інтересу до життя, або задоволення, зниження показників реалізації здібностей та енергетичних затрат, а також рівня захисних ресурсів організму загалом, тобто імунітету (Калька, 2015). О. Боллз наголошує, що за хронічної втоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, а від "хронічних стресів нервової системи" (Варій, 2009, с. 983).

Як зазначає Л. Пляка, хронічна втома – це реакція організму на таке фізичне та/чи психологічне перевантаження, що не зникає навіть після відпочинку. Психологиня наголошує, що українці вже пережили перші дві стадії хронічної втоми, зокрема сильний переляк (з початком повномасштабної війни) та страх смерті. Після цих двох стадій виникає синдром втоми від війни – стан нервової системи, коли через сильні емоційні переживання та відсутність звичної рутини людина не може повноцінно функціонувати. Дослідниця наводить такі приклади того, як може виявлятися синдром втоми від війни: людина може неадекватно реагувати на небезпеку – боятися уявної загрози й ігнорувати реальну. Наприклад, чимало людей у ситуації реальної загрози – сповіщення про повітряну тривогу – просто ігнорують її, не прямують у бомбосховище. Синдром втоми від війни може виражатися й у тому, що людині видається, ніби вона чує звук сирени, шум літаків, вибухи й інші подібні звуки (Як подолати…, 2024; Латенко, & Хіміч, 2023).

На думку Л. Пляки, симптомами синдрому втоми від війни є: труднощі зі сном, стан постійної втоми та виснаженості, бажання бути на самоті, негативні думки, підвищена дратівливість, сильний головний біль, який не зникає навіть після приймання знеболювальних засобів, важкість дихання, загострення хронічних захворювань (напр., серцево-судинних, шлунково-кишкових тощо). В умовах війни синдром втоми від війни розвивається дуже швидко, але може виявлятися по-різному: хтось стає дратівливим або агресивним, інший – байдужим тощо (Як подолати…, 2024). В іншому джерелі (Латенко, & Хіміч, 2023) зазначається, що цей синдром переважно проявляється після третього тижня воєнних дій.

Н. Круглашова до симптомів синдрому втоми від війни відносить такі вияви: безсоння або, навпаки, надмірний сон, але поверхневий, а також збудження, тривогу, агресію та вигорання. Психологиня стверджує, що психологічна втома, як цілком адекватна реакція в умовах воєнного часу, безпосередньо впливає на фізичний стан особи (Пірожков, 2024), Дослідниця Л. Засєкіна наводить подібні фізичні, емоційні та поведінкові ознаки цього синдрому: дратівливість і спалахи гніву, надмірний страх і тривога, головні болі та втома, депресія й апатія, втрата апетиту, проблеми зі сном, зміни в поведінці, зокрема і схильність до деструктивних поведінкових стратегій, таких як соціальна ізоляція, зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами тощо (Кузьмич, 2023).

До того ж науковиця наголошує, що синдром втоми від війни виявляється подібним чином як у цивільних, так й у військових осіб. Однак втома від війни, або бойовий стрес у військовослужбовців, як цілком природна реакція організму на психоемоційне виснаження, виникає внаслідок значної кількості небезпечних переживань, що пов'язані з військовою травмою (Кузьмич, 2023). Отже, основна відмінність полягає в детермінантах і джерелах його розвитку: якщо у військовослужбовців синдром втоми від війни спричинений насамперед безпосереднім виконанням бойових завдань, то у цивільних осіб – різноманітними стресовими чинниками.

Аналіз джерельної бази надав змогу виділити такі детермінанти та джерела розвитку синдрому втоми від війни: часті сповіщення про повітряну тривогу; безперервна загроза життю та здоров'ю; постійне переживання за близьких, які служать у війську; розлука та/або втрата близьких; очікування швидкої перемоги України у війні; регулярне споживання новин про війну; поляризація поглядів у суспільстві (напр., протиборство

між тими, хто воює на передовій, і тими, хто перебуває в тилу; між тими, хто виїхав за кордон, і тими, хто залишився); вимушена міграція; економічна нестабільність; рутинізація війни; різні соціальні проблеми тощо. Вважаємо, що чим більше детермінант і джерел обумовлюють розвиток цього синдрому, тим вищий рівень його вияву.

Необхідно наголосити, що довготривале очікування закінчення війни також може призвести до виникнення синдрому відкладеного життя, коли особистість обирає стратегію "відтермінування життя", фактично ставить його на "паузу" (Черезова, 2023, с. 253). Проте за такого способу втечі від реальності особистість відчуває себе не активним суб'єктом, а пасивним спостерігачем власного життя.

У джерелах (Латенко, & Хіміч, 2023; Як подолати…, 2024) зазначається, що від синдрому втоми від війни найбільше страждають цивільні люди. На нашу думку, те, що цивільні люди, на відміну від військовослужбовців, більшою мірою відчувають стадію виснаження, можна пояснити тим, що останні здатні витримувати ситуації небезпеки передусім завдяки вольовому подоланню страху – мобілізації вольових ресурсів через усвідомлені дії (Кузьмич, 2023). Однак можемо припустити, що втрата військовослужбовцем мотиваційного потенціалу, найімовірніше, швидше призведе до виникнення зазначеного синдрому.

Дослідники Г. Пилягіна, Є. Гриневич, Б. Михайлов емпірично виявили, що відчуття втоми від війни, яке проявляється через невизначеність у теперішньому, песимізм та/або безнадійність щодо майбутнього, нині є найзначнішим психотравмувальним чинником психіки людини. До того ж встановлено прямі кореляційні зв'язки між відчуттям "втоми від війни" й агресивністю, спад у виконанні повсякденних обов'язків, а також міжособистісними конфліктами, що є цілком логічно (Пилягіна, Гриневич, & Михайлов, 2023).

Для опису психологічного впливу війни на українців, окрім синдрому втоми від війни, активно вживають такий термін, як *емоційне вигорання від війни*. Р. Павелків зазначає, що хоч цей термін ще не визнаний у науковій психології, його можна трактувати як стан, який може розвинутися у людей на тлі подій і новин, пов'язаних із війною. Він має загальну тенденцію: спочатку спостерігається пік активність, наприклад, коли люди активно займаються волонтерством і роблять пожертви, а потім – спад, коли люди адаптуються до ситуації. Це може проявлятися у зменшенні споживання новин про війну, уникненні цієї теми та пошуку розваг як способу відволікання. Такий спад часто супроводжується відчуттям втоми та зниженням інтересу до контенту, пов'язаного з війною (Павелків, 2023, с. 146).

Детально аналізуючи цю тенденцію, дослідник виділяє чотири фази протікання емоційного вигорання внаслідок війни:

- *початкова фаза* – пік активності, висока емоційна залученість (наприклад, активне залучення до волонтерства, різноманітних ініціатив, підтримка пожертвами військових, емоційне сприйняття новин і подій, пов'язаних із війною);
- *перехідна фаза* – зниження активності, втома (активність поступово зменшується, людина починає адаптуватися до ситуації, регулюючи свою активність й відчуваючи виснаження від постійного впливу інформації про війну);
- *просунута фаза* – помітне зниження інтересу до війни (апатія, емоційні перепади настрою, відчуття безнадійності, песимізм щодо війни);
- *механізми подолання* – зміна споживання контенту, уникнення (особистість відмовляється від контенту, пов'язаного з війною) (Павелків, 2023, с. 147).

Іншими словами, дослідник розкриває феномен синдром емоційного вигорання від війни крізь призму втоми від контенту, пов'язаного з війною: постійний моніторинг новин переважно негативного спрямування може призвести до психічного та/чи фізичного виснаження особистості.

До того ж Р. Павелків наголошує, що таке емоційне виснаження у кожного може виявлятися по-різному. Основними ознаками є такі: апатія, дратівливість, емоційні перепади настрою, що викликані новинами про війну; тривожність і розчарування через постійний потік негативної інформації; небажання читати новини/контент, що пов'язаний з війною; відчуття безнадійності та песимізму; емоційне виснаження та відсторонення від ситуації (Павелків, 2023, с. 146).

М. Міщенко виділяє такі ознаки емоційного вигорання, або втоми, виснаження, що розвивається на тлі подій війни: дратівливість від новин; відсутність бажання читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною; апатія; емоційні "гойдалки"; песимістичні настрої; зниження активності загалом (напр., якщо на початку війни людина активно здійснювала пожертви та долучалася до волонтерських ініціатив, то зараз ці дії стали менш частими). До того ж постійне сприйняття жахливих подій війни, що активно висвітлюють у різноманітних інформаційних джерелах, може призвести до ризику "травми свідка". Це специфічний травматичний досвід, що провокується не безпосередньою участю, а опосередкованою емоційною залученістю до подій через новини, соцмережі тощо. Дослідниця пояснює, що "травму свідка" може відчувати як особа, яка фізично перебувала на місці певної трагедії, так і та, що активно споживала контент про ці події. У такий момент особа може ідентифікувати себе із жертвою: "це може статися і зі мною"; "це така сама людина, як я" тощо. Така травма формується саме в умовах постійного повторення ідентифікації та співпереживання чужому болю (Міщенко, 2023, с. 169).

У контексті нашого дослідження доцільно розглянути таке поняття, як *втома від співчуття* (compassion fatigue). У 1992 р. К. Джойнсон запровадив цю концепцію для опису психічного стану медсестер, який виникає на основі співчуття як здатності "слухати пацієнтів розумом і серцем" у процесі постійного догляду за постраждалими, та/або присмертними пацієнтами. У 1995 р. К. Фіглі визначив цю концепцію конкретніше: це реакція вторинного травматичного стресу (вторинна травма). Дослідники пояснюють, що емпатія є важливим аспектом взаємодії, однак щойно вона стає нездоровою, то це призводить до особистого страждання. Емоційна чутливість до потреб інших без належної саморегуляції викликає втому від співчуття – це граничний стан напруження та стурбованості стражданнями тих людей, яким надається допомога, до такого рівня, що завдає шкоди самому емпату (Figley, & Abendroth, 2011).

З метою опису окресленої проблеми дослідники К. Фіглі й М. Абендрот вживають поняття *синдром вигорання*, під яким розуміють посилене відчуття емоційного виснаження, що супроводжується цинізмом, неадекватністю, депресією, емоційним стресом і відчуженістю. Цей синдром розпочинається поступово та прогресивно посилюється. Учені вважають, що симптоми емоційного вигорання та втоми від співчуття є подібними, однак для втоми від співчуття притаманні ознаки

посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Крім того, втома від співчуття пов'язана з відчуттям безпорадності та розгубленості, вищим рівнем відчуженості від соціальних зв'язків, ніж за емоційного вигорання. Втома від співчуття як стан, коли особистість відчуває себе перевантаженою й не здатною сприяти позитивним змінам, може бути спричинена одиничним випадком або ж наслідком накопичення травматичних переживань (Figley, & Abendroth, 2011; Гридковець, 2018, с. 119).

На наш погляд, українці також можуть стикатися із втомою від співчуття, що спричинена рутинізацією війни: жахливі та жорстокі події сприймаються як звичне явище, а тому перестають викликати сильні емоції-переживання натомість люди стають байдужими. Щодня відбуваються жахливі події, які перевершують попередні, й іноді здається, що гірше вже не може бути. Кожна така нова подія є ще потужнішим подразником, що значно перевищує норму, підвищуючи рівень стресу, тому її важко осягнути й осмислити. Щоб дистанціюватися від зазначених травматичних подій і зменшити негативні переживання, у людини може активуватися такий психологічний механізм захисту, як витіснення (напр., "добре, що це не зі мною"). Це відсторонення зі свідомості неприємних подій, що пов'язані з війною, яке сприяє відновленню психологічного комфорту.

До основних симптомів втоми від співчуття належать такі: збудження нервової системи; зниження перебігу когнітивних процесів; порушення функцій мислення; зростання інтенсивності емоційних виявів; гнів стосовно винуватців події чи певних причинно-наслідкових явищ; зниження відчуття психологічного благополуччя; депресія та ПТСР; зміни в ідентичності, світогляді та духовності; втрата морального духу; зміни в переконаннях і психологічних потребах – безпеці, довірі, повазі, близькості та контролю; втрата надії та смислу життя; зниження самооцінки; прагнення до ізоляції; деперсоналізація; втрата чи збільшення ваги; порушення сну тощо (Гридковець, 2018, с. 120–121).

Дотичним до вивчення окресленої проблеми, окрім втоми від співчуття й емоційного вигорання, є також поняття *психічне виснаження*. Чимало дослідників під психічним виснаженням розуміють процес поступової втрати інтелектуальної, афективної та фізичної енергії, що призводить до стійкого стану виснаження усіх психічних функцій та соціальної дезадаптації. Психічне виснаження містить нестійкі афективні порушення, зниження інтелектуальних можливостей, астенічні вияви зі зменшенням психічної та фізичної енергії, а також зміну мотиваційного компонента особистості (Єфіменко, 2020). Іншими словами, саме тривала емоційна напруга призводить до психічного виснаження як процесу втрати когнітивних, емоційних і фізичних ресурсів особистості.

Така втрата ресурсів виявляється через:

- *емоційний дефіцит* (розвиток емоційної нечутливості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного залучення у взаємодію, автоматизм, різкість, грубість, дратівливість, образи);
- *емоційне відчуження* (вилучення емоції із життєдіяльності, коли ні позитивні, ні негативні події не викликають емоційного відгуку);
- *деперсоналізацію* (погіршення стосунків, розвиток цинічного ставлення до інших суб'єктів спілкування);
- *психосоматичні та нейровегетативні порушення* (погіршення фізичного самопочуття, головний біль, розлади сну, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо) (Гридковець та ін., 2018, с. 117–118).

На думку С. Лукомської, раптова та/або часткова інтенсивна втрата ресурсів, які потенційно посилюються з часом, відбувається через те, що особистість в умовах війни зазнає множинних і хронічних психологічних травм, ризиків фізичного ушкодження та безпосередньої загрози життю (Лукомська, 2022, с. 78).

Дослідник В. Кириченко наголошує, що війна виснажує людей саме через постійну мобілізацію психічних ресурсів і призводить до появи панічних настроїв, депресії, тривоги, стану невизначеності, розчарування щодо майбутнього. З часом емоційна реакція на події війни стає менш вираженою, а емоції, пов'язані з майбутнім, набувають негативного відтінку (Kyrychenko, 2023, p. 20). Негативні емоційні переживання призводять до психічного та фізіологічного виснаження, ослаблення функцій імунної системи, а також погіршення якості стосунків у сім'ї, з друзями та колегами (Ігнатович та ін., 2022, с. 20).

Окрім негативних переживань, викликаних війною, людина також може проявляти амбівалентні почуття, зокрема й патріотизму. Наприклад, з одного боку, особа вважає, що воювати необхідно, а з іншого – виступає проти того, щоб її рідні/близькі брали в цьому участь. Іншими словами, у людини виникають змішані суперечливі переживання щодо національної ідентичності як відданості своїй країні.

Дискусія і висновки

Отже, під синдромом втоми від війни розуміємо сукупність фізіологічних і психологічних симптомів стійкої втрати ресурсів особистості, що викликані напруженими тривалими подіями війни.

Аналіз наукових джерел надав змогу систематизувати симптоми синдрому втоми від війни.

До фізіологічних (фізичних) симптомів переживання синдрому втоми від війни належать: хронічна фізіологічна втома та виснаженість організму; погіршення фізичного самопочуття; збудження нервової системи; труднощі зі сном (сонливість, надмірний поверхневий сон, або безсоння, раннє пробудження); головний біль; важкість дихання; зниження імунітету; загострення хронічних захворювань (проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади тощо); втрата, або посилення апетиту тощо.

Психологічні симптоми прояву синдрому втоми від війни наведено у табл. 1.

З табл. 1 видно, що переживання синдрому втоми від війни призводить до змін у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості. На нашу думку, синдром втоми від війни може проявлятися по-різному. Вираження цього синдрому залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її способу реагування на стрес (напр., один проявляє спалахи гніву, а інший – байдужість), а також специфіки, частоти та напруженості стресових чинників (напр., хтось перебуває у постійному очікуванні близької людини з фронту, а інший – переживає через економічні труднощі у зв'язку з війною). Різноманітність ситуацій, пов'язаних із війною, наводить на думку, що синдром втоми від війни може проявлятися у всіх суб'єктів, які життєдіють в умовах війни, як безпосередньо (імовірно, з більшою кількістю ознак), так й опосередковано (імовірно, з меншою кількістю ознак). Відповідно, можна говорити про міру прояву синдрому втоми від війни, зокрема, високий, середній та низький рівень. До того ж можна припустити, що чим довше людина потерпає від цього синдрому, тим складніша його конфігурація.

Таблиця 1

Психологічні симптоми прояву синдрому втоми від війни

Симптоми (ознаки)	Характеристика симптому (ознаки)
Когнітивні	Загальмованість когнітивних процесів (особливо мислення, пам'ять, увага); негативні думки або абстрагування від негативної інформації про війну; втрата надії й сенсів життя ("життя вже ніколи не буде таким, як раніше"); пригадування спогадів із життя до війни ("як добре було жити до війни"); переосмислення цінностей (те, що раніше було дуже важливим, у ситуації небезпеки перестає бути значущим); зміни в спрямованості (світогляді, переконаннях, потребах, зокрема й безпеці, довірі); втрата морального духу; деперсоналізація; зниження самооцінки; ідентифікація себе із жертвою війни ("це може статися й зі мною"); звукові ілюзії-тригери (людина ніби чує звук сирен, вибухів тощо) та ін.
Емоційні	Відчай, розпач; зневіра, безсилля; розчарування; стрес, тривога, занепокоєння або апатія, байдужість; негативні емоції, пригнічений настрій, песимізм; агресія, підвищена дратівливість, спалахи гніву; острах відсутньої загрози; емоційне вигорання, втома від співчуття або емоційні коливання; депресія, втрата інтересу до життя або задоволення; психологічне неблагополуччя; фрустрація планів на майбутнє; почуття провини ("У мене все добре, а в когось – ні"); амбівалентні патріотичні почуття; зниженням інтересу до контенту, пов'язаного з війною; ПТСР тощо
Поведінкові	Зниження активності й енергії, працездатності; втрата мотивації; відсутність контролю над своїм життям ("Я не знаю, коли й що трапиться"); ігнорування реальної загрози; відсторонення від ситуації; цинізм у ставленні до інших; прагнення до усамітнення, соціальної ізоляції; синдром відкладеного життя ("Як закінчиться війна, я … "); уникнення теми війни, зменшення споживання новин; зловживання алкоголем/психоактивними речовинами тощо

Отже, теоретичний аналіз надав змогу зробити такі висновки:

- Синдром втоми від війни – це сукупність фізіологічних і психологічних (когнітивних, емоційних і поведінкових) симптомів стійкої втрати ресурсів особистості, що викликані напруженими тривалими подіями війни.
- До основних фізіологічних симптомів належать: хронічна фізіологічна втома, погіршення самопочуття, збудження нервової системи, складнощі зі сном, головний біль, важкість дихання, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань тощо.
- До основних психологічних симптомів належать:
  - когнітивні (загальмованість когнітивних процесів, негативні думки, втрата надії й сенсів життя, переосмислення цінностей, потреб, деперсоналізація та ін.);
  - емоційні (відчай, зневіра, розчарування, стрес, тривога, апатія, негативні емоції, агресія, острах нереальної загрози, "втома від співчуття", фрустрація планів на майбутнє, почуття провини, амбівалентні почуття, у тому числі патріотичні, тощо);
  - поведінкові (зниження активності, працездатності, втрата мотивації, ігнорування реальної загрози, відсторонення від ситуації, соціальна ізоляція, синдром відкладеного життя, уникнення теми війни, зловживання психоактивними речовинами та ін.).
- Синдром втоми від війни розвивається досить інтенсивно після фази мобілізації ресурсів. До основних детермінант і джерел його розвитку належать: тривала участь у бойових діях; часті сповіщення про повітряну тривогу; постійне переживання за близьких, які служать у війську; розлука та/або втрата близьких; очікування швидкої перемоги у війні; регулярне споживання новин про війну; поляризація поглядів у суспільстві; вимушена міграція; рутинізація війни; економічна нестабільність; різноманітні соціальні проблеми тощо. Чим більше детермінант і джерел обумовлюють розвиток цього синдрому, тим вищий рівень його вираження.
- Синдром втоми від війни може по-різному виявлятися в суб'єктів, що життєдіють в умовах війни, як безпосередньо, так й опосередковано, а також на високому, середньому та низькому рівнях. Вираження цього синдрому визначається як індивідуально-психологічними особливостями особистості, її способом реагування на стрес, так і специфікою, частотою та напруженістю стресових чинників. Чим довше людина потерпає від цього синдрому, тим складніша його конфігурація.
- Основними механізмами захисту психіки під час переживання цього синдрому є такі: відчуженість як ізоляція, витіснення неприємних подій зі свідомості, заперечення як втеча з реальності.

Перспективи подальших досліджень передбачають емпіричне вивчення особливостей вияву синдрому втоми від війни, а також пошук психологічних методів його подолання.

Список використаних джерел

Білодід, І. К. (Ред.). (1970). *Словник української мови* (Т. 1). Наукова думка.

Білодід, І. К. (Ред.). (1978). *Словник української мови* (Т. 9). Наукова думка.

Білодід, І. К. (Ред.). (1979). Словник української мови (Т. 10). Наукова думка.

Варій, М. Й. (2009). *Загальна психологія* (3-тє вид.). Центр учбової літератури.

Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., Мокроусова, А., Пророк, Н., Сиротич, Н., Сіренко, Т., Царенко, Л., & Шапошник, Н. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 3). Л. Гридковець (Ред.). Київ. https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf

Єфіменко, С. О. (2020). Представленість феномену психічного виснаження у сучасному психіатричному дискурсі. *Український журнал чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина,* 1–2(10–11), 32–38. https://doi.org/10.37321/UJMH.2019.1-2-03

Ігнатович, О., Помиткін, Е., Рибалка, В., Павлик, Н., Становських, З., Іванова, О., Радзімовська, О., Заєць, І., Шевенко, А., & Татаурова-Осика, Г. (2022). *Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах нової української школи*. http://ipood.com.ua/e-library/rozvitok-psihologichno-gotovnosti-pedagogichnogo-personalu-do-/profesiyno-diyalnosti-v-umovah-novo-ukransko-shkoli/rozvitok-psihologichno-/gotovnosti-pedagogichnogo-personalu-do-profesiyno-diyalnosti-v--umovah-/novo-ukransko-shkoli

Калька, Н. М. (2015). *Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС*. ЛьвДУВС. https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1044

Кузьмич, О. (2023, 26 березня). *Втома від війни в учасників бойових дій: як родина може допомогти*. TSN. https://tsn.ua/ukrayina/vtoma-vid-viyni-v-uchasnikiv-boyovih-diy-yak-rodina-mozhe-dopomogti-2291773.html

Латенко, С. Б., & Хіміч, І Ю. (2023). Медико-біологічні аспекти збереження психічного здоров'я сучасної молоді в умовах військової агресії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова,* 3К(162), 221–225. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).45

Лукомська, С. (2022). Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету, спецвипуск*, 78–85. https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.11

Міщенко, М. С. (2023). Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус,* 51, 168–172. https://doi.org/10.32782/2663-5208./2023.51.28

Павелків, Р. (2023). Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії Росії проти України. *Збірник наукових праць РДГУ,* 20, 144–153. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.334

Пилягіна, Г., Гриневич, Є., & Михайлов, Б. (2023). Порушення соціального функціонування у хворих з депресивними розладами в умовах стресу війни. *Психосоматична медицина та загальна практика,* 4(8). https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.414

Пірожков, Є. (2024, 17 січня). *"Зараз ми переживаємо жах без кінця": втома від війни, її симптоми, як їй запобігти*. Molbuk. https://molbuk.ua/news/303430-zaraz-my-perezhyvaiemo-zhakh-bez-kincia-/vtoma-vid-viiny-ii-symptomy-iak-ii-zapobigty.html

Черезова, І. О. (2023). Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція: 20–21 квітня 2023 р.*, 252–254. https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/CHerezova-Iryna-/Oleksandrivna.pdf

Як подолати втому від війни. (2024). *Психофактор, 7*. https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/iak-podolaty-vtomu.pdf

Figley, C. R., & Abendroth, M. (2011). *Compassion fatigue in nursing*. (8th Chapter). Mosby/Elsevier.

Gradus Research Company. (2024, лютий). *Спеціальне дослідження до 2-ї річниці повномасштабного вторгнення*. https://gradus.app/uk/open-reports/ukrainians-donate-more-amid-fatigue-uncertain-duration-war/

Kyrychenko, V. (2023). The information space of Ukraine in the context of hybrid warfare. *Журнал соціальної та практичної психології,* 2, 18–23. https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-3

Referenses

Bilodid, I. K. (Ed.). (1970). *Dictionary of the Ukrainian Language* (Vol. 1). Scientific Opinion [in Ukrainian].

Bilodid, I. K. (Ed.). (1978). *Dictionary of the Ukrainian Language* (Vol. 9). Scientific Opinion [in Ukrainian].

Bilodid, I. K. (Ed.). (1979). *Dictionary of the Ukrainian Language* (Vol. 10). Scientific Opinion [in Ukrainian].

Cherezova, I. O. (2023). The syndrome of delayed life as a phenomenon of the mental life of a person in the conditions of war. *VI International Scientific and Practical Internet Conference: April 20-21, 2023*, 252–254 [in Ukrainian]. https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/CHerezova-Iryna-Oleksandrivna.pdf

Figley, C. R., & Abendroth, M. (2011). *Compassion fatigue in nursing.* 8th Chapter. Mosby / Elsevier.

Gradus Research Company. (2024, February). *Special report for the 2nd anniversary of the full-scale invasion* [in Ukrainian]. https://gradus.app/uk/open-reports/ukrainians-donate-more-amid-fatigue-uncertain-duration-war

How to overcome war fatigue. (2024). *Psychofactor*, 7 [in Ukrainian]. https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/iak-podolaty-vtomu.pdf

Hrydkovets, L., Veber, T., Zhuravlova, N., Zaporozhets, O., Klymyshyn, O., & Kreimeier, D. et al. (2018). *Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis* (Vol. 3) [in Ukrainian]. https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf

Ihnatovych, O., Pomytkin, E., Rybalka, V., Pavlyk, N., Stanovskykh, Z., Ivanova, O., Radzimovska, O., Zaiets, I., Shevenko, A., & Tataurova-Osika, H. (2022). *Development of the psychological readiness of teaching staff for professional activities in the conditions of the New Ukrainian School*. Analytical materials [in Ukrainian]. http://ipood.com.ua/e-library/rozvitok-/psihologichno-gotovnosti-pedagogichnogo-personalu-do-profesiyno-diyalnosti-v-/umovah-novo-ukransko-shkoli/rozvitok-psihologichno-gotovnosti-pedagogichnogo/-personalu-do-profesiyno-diyalnosti-v--umovah-novo-ukransko-shkoli/

Kalka, N. M. (2015). *Prevention and overcoming of chronic fatigue syndrome in employees of the Internal Affairs.* Lviv State University of Internal Affairs [in Ukrainian]. https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1044

Kuzmych, O. (2023, March 26). *War fatigue in combatants: How can the family help?* TSN [in Ukrainian]. https://tsn.ua/ukrayina/vtoma-vid-viyni-v-/uchasnikiv-boyovih-diy-yak-rodina-mozhe-dopomogti-2291773.html

Kyrychenko, V. (2023). The information space of Ukraine in the context of hybrid warfare. *Social and Practical Psychology Journal*. https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-3

Latenko S., & Khimich I. (2023). Medical and biological aspects of preserving the mental health of modern youth in conditions of military aggression. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University,* 3К(162), 221–225 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).45

Lukomska, S. (2022). Psychological trauma peculiarities of the Russian-Ukrainian war in the context of european integration processes. V*isnyk of the Lviv University, Special issue*, 78–85 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.11

Mishchenko, M. (2023). Characteristics of emotional burnout of teachers in the conditions of war. *Habitus,* 168–172 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.28

Pavelkiv, R. (2023). Emotional burnout syndrome of teachers in the context of the military aggression of the Russian federation against Ukraine. *Scientific Journal of Rivne State University for the Humanities*, 20, 144–153 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.334

Pirozhkov, Y. (2024, January 17). *Now we are experiencing endless horror: war fatigue, its symptoms, how to prevent it.* Molbuk [in Ukrainian]. https://molbuk.ua/news/303430-zaraz-my-perezhyvaiemo-zhakh-bez-kincia-/vtoma-vid-viiny-ii-symptomy-iak-ii-zapobigty.html

Pyliagina, G., Grinevich, E., & Mykhaylov, B. (2023). Social functioning impairment in patientswith depressive disturbances under warstress. *Psychosomatic Medicine and General Practice,* 4 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.414

Varii, M. Yu. (2019). *General psychology* (3th ed). Educational Literature Department [in Ukrainian].

Yefimenko, S. (2020). Representation of the phenomenon of mental exhaustion in modern psychiatric discourse. *Men's health, gender and psychosomatic medicine*, 1–2(10–11), 32–38 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.37321/UJMH.2019.1-2-03

Отримано редакцією журналу / Received: 05.08.24
Прорецензовано / Revised: 08.01.25
Схвалено до друку / Accepted: 16.01.25

Olha BOKOVETS, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0002-6283-8971
e-mail: bokovets.olga@lll.kpi.ua
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EXPERIENCE OF "WAR FATIGUE SYNDROME"

Background. ***As the Russian-Ukrainian war continues, Ukrainians are facing numerous stressors that lead to exhaustion and fatigue. Currently, war fatigue is one of the leading characteristics of the psychological and emotional state of Ukrainians.***

War, as a destructive phenomenon, has given rise to a new phenomenon for scientific understanding, known as war fatigue syndrome. The aim of this research is to theoretically explore the essence of the concept of "war fatigue syndrome" and to identify the psychological features to experience it.

Methods. ***The research employs the following theoretical methods: analysis and synthesis, deduction and induction, comparison, systematization, and generalization of scientific sources related to the outlined problem.***

Results. ***The essence of the concept of war fatigue syndrome has been defined as a combination of physiological and psychological symptoms resulting from a sustained loss of personal resources due to prolonged and intense wartime events. Symptoms of this syndrome have been systematized. Major physiological symptoms include: chronic fatigue, deteriorating health, nervous agitation, sleep difficulties, headaches, breathing difficulties, decreased immunity, and others. Major psychological symptoms include: cognitive (slowed thought processes, negative thoughts, loss of life meaning, re-evaluation of values, depersonalization, etc.); emotional (despair, hopelessness, disappointment, stress, anxiety, apathy, aggression, negative emotions, compassion fatigue, frustration, guilt, ambivalent patriotic feelings, etc.); behavioral (reduced activity, productivity, loss of motivation, social isolation, avoidance of war topics, ignoring real threats, delayed life syndrome, substance abuse, etc.). The main determinants and sources of the development of this syndrome, and the main psychological mechanisms of protection, have been identified.***

Conclusions. ***The features of experiencing war fatigue syndrome are determined by individual psychological traits, stress response patterns, and the specificity, frequency, and intensity of stressors.***

Keywords: ***fatigue, loss of resources, syndrome, symptoms, war.***

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.