

Марушак О.В.,
Константинова Ю.С.
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ОКУПАЦІЇ НА ГРОМАДЯН УКРАЇНИ: ГОЛОВНІ ЧИННИКИ ТА НАСЛІДКИ

Окупація значних територій України – починаючи зі злочинної анексії Криму та воєнного відторгнення частини Донбасу кремлем у 2014 році та особливо після повномасштабного вторгнення російської федерації у лютому 2022 року - стала не лише військовим і політичним викликом, а й глибоким морально-психологічним випробуванням для мільйонів громадян. Це випробування торкнулося усіх без винятку: цивільного населення, дітей, людей похилого віку, переселенців, військових та волонтерів. Окупація несе подвійний тиск - зовнішній фізичний (загроза життю, обстріли, насильство) і внутрішній психологічний (страх, безсилля, почуття ізоляції). Розглянемо основні чинники впливу окупації на морально-психологічний стан людини, її цінності, ідентичність, поведінкові реакції.

Дослідники виділяють такі основні чинники морально-психологічного впливу :

1. Втрата контролю та тривога за безпеку

Під час окупації люди часто опиняються у ситуації, коли *втрачають контроль над власним життям*. Змінюється влада, правила поведінки, обмежується свобода пересування, зв'язок із зовнішнім світом. Людина більше не може передбачити, що станеться завтра, чи буде вона жива, чи повернеться додому її родина.

Психологи називають цей стан *тривожною невизначеністю* - коли навіть дрібні події (звук вибуху, постріл, пересування техніки) викликають різку реакцію страху. Дослідження *Ukrainian Psychological Association (2023)* показує, що понад 80% людей, які пережили окупацію, мали симптоми *постійної напруги, безсоння або панічних нападів* [3, с. 9–18].

У таких умовах людина часто втрачає здатність раціонально оцінювати ситуацію - з'являється стан *вимушеної покори*. Це природний психологічний механізм виживання, але водночас він руйнує почуття власної гідності, формує комплекс безсилля, що залишається навіть після звільнення території;

2. Втрата майна, дому, соціального зв'язку

Втрата дому - це одна з найглибших травм, яку може зазнати людина. Дім - це не лише стіни, а *символ безпеки, стабільності, особистої історії*. Коли він зруйнований або захоплений, людина втрачає не лише матеріальну власність, а й *частину своєї ідентичності*.

Психологи порівнюють це з «розривом з реальністю»: світ, у якому ти жив, більше не існує. Людина відчуває спустошення, апатію, втрату сенсу. За даними *ОНСНР (2025)*, понад 65% внутрішньо переміщених осіб (ВПО) вказують втрату житла як головне джерело страждання - навіть сильніше, ніж самі бойові дії [2, с. 6–24].

Людина відчуває спустошення, апатію, втрату сенсу. Додатково втрачається *соціальне оточення* - сусіди, друзі, знайомі, школа, робота. Це руйнує звичні соціальні структури, що підтримували відчуття належності.

У результаті людина переживає *соціальну дезінтеграцію* - коли ніде не відчуває себе “своєю”. Важливо, що такі втрати торкаються не лише окремих осіб, а й усієї громади. Коли село чи місто частково зруйноване, а частина жителів виїхала, це змінює саму тканину спільного життя - з'являється колективна травма [1, с. 25–30];

3. Травматичний досвід перебування під окупацією

Перебування під окупацією є багатовимірною травмою. Люди стикаються з *постійною небезпекою, приниженням, страхом*. Багато хто стає свідком або жертвою насильства, незаконних затримань, катувань, примусової мобілізації. Такі події залишають *глибокі сліди у психіці* - формують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, нічні кошмари, втрату довіри до світу.

Важливим аспектом є *моральна травма* - коли людина змушена мовчати, бачити зло, але не може його зупинити. Це породжує почуття провини, сорому, втрати віри в добро.

Психологи описують такий стан як *руйнування морального "Я"* - коли людина більше не розуміє, що правильно, а що ні, бо сама реальність стала абсурдною [6, с. 15–38].

Навіть після звільнення територій люди довго залишаються у стані "внутрішньої окупації": бояться говорити, довіряти, планувати. У деяких регіонах (Херсонщина, Луганщина, Донеччина) зафіксовано, що до 70% мешканців мають тривожні або депресивні розлади (KSE Institute, 2024) [4, с. 5–23];

4. Переривання соціальної ідентичності, цінностей

Окупація - це не лише фізичний контроль території, а й *війна за свідомість людей*. Адже ворожа рашистська влада та її пропаганда намагається **знищити українську ідентичність**: змінюються підручники, прапори, мова, забороняється українська символіка. Це створює *розрив між внутрішнім "Я" людини та зовнішнім світом*.

Люди, які залишаються на окупованих територіях, часто змушені приховувати свої переконання, уникати рідної мови, щоб вижити. Така ситуація формує *подвійну ідентичність* - зовнішню, пристосовану до вимог окупації, та внутрішню, засновану на **українських цінностях**. За даними United Help Ukraine (2024), понад 60% опитаних з деокупованих територій заявили, що стали *"ще більш свідомими громадянами України"* [4, с. 44–47].

Проте цей тиск має і зворотний ефект - він **зміцнює національну самосвідомість**. Багато українців після пережитої окупації говорять про "відкриття в собі українця", про переосмислення понять свободи, честі, гідності. Таким чином, окупація водночас руйнує і формує нову ідентичність - *більш зрілу, усвідомлену, морально міцну*.

Можна виділити такі психологічні та моральні наслідки окупації на ментально фізичний стан українців:

а) *тривожність і депресія*. Люди втрачають відчуття безпеки, що спричиняє апатію, втому, безсоння, психосоматичні розлади;

б) *соціальна ізоляція*. Після окупації багатьом важко знову довіряти іншим - навіть у звільнених громадах;

с) *моральне вигорання*. Переживання тривалого страху, втрати й безсилля призводить до внутрішнього спустошення;

д) *переоцінка цінностей*. Війна змушує людей переосмислити, що справді важливо - не гроші чи комфорт, а життя, свобода, близькі люди, нація, Батьківщина;

е) *зростання солідарності*. Попри біль, окупація стала поштовхом до народження сильного громадянського суспільства - волонтерства, взаємодопомоги, єдності [5, с. 47–56].

Отже, морально-психологічний стан людей, які пережили окупацію, - це складний комплекс травм, втрат, але й внутрішньої сили. Окупація зруйнувала звичний світ мільйонів, проте не змогла знищити головного - **особисту і національну гідність та людяність**. Попри депресію, втрати, біль українці демонструють дивовижну моральну стійкість, взаємодопомогу й віру у майбутнє. Поступове відновлення можливе лише через поєднання психологічної допомоги, соціальної підтримки й *збереження національної пам'яті*. Саме це стане *підґрунтям*, щоб *після перемоги України* у цій жакхливій війні відбулося всеосяжне не лише особисте, а й суспільне та національне відновлення - **ментально-духовне відродження української нації**.

Література

1. Звіт про реабілітацію після окупації. *ADRA Україна*. Київ: ADRA Ukraine, 2024, 32 с.
2. Звіт про ситуацію з правами людини в Україні (1 грудня 2024 – 31 травня 2025 р.). *Управління Верховного комісара ООН з прав людини (OHCHR)*. Київ: Представництво ООН з прав людини в Україні, 2025, 27 с.
3. Опитування щодо психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. *Українська психологічна асоціація*. Київ: УПА, 2023, 24 с.
4. Психологічний вплив війни на цивільне населення: аналітичний звіт. *Київська школа економіки (KSE Institute) та United Help Ukraine*. Київ: KSE Institute, 2024, 48 с.
5. Травма та стійкість цивільного населення на окупованих територіях. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2, с. 45–60.
6. Трансформація цінностей в умовах війни. *Український інститут соціальних досліджень (UICP)*. Київ: UICP, 2024, 56 с.