

**Пирог Ганна**

*кандидат філософських наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

**Лебединська Анастасія**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РОСІЙСЬКОЇ ОКУПАЦІЇ МЕШКАНЦЯМИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ЗОНИ**

**Анотація.** Стаття присвячена психологічним наслідкам російської окупації для мешканців Чорнобильської зони відчуження, яка з самого початку повномасштабного вторгнення росії в Україну у лютому 2022 р. була захоплена російськими військами.

Мета дослідження – вивчення емоційних, семантичних, поведінкових складових переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони.

Теоретичними та методологічними основами дослідження стали положення психології переживання (V. Frankl, Ф. Василюк та ін.), дослідження психологічних наслідків війни (K. Miller, A. Rasmussen, Т. Титаренко та ін.) і російської окупації в Україні (А. Побідаш, Г. Щигельська та ін.).

В емпіричному дослідженні поєднано номотетичний та ідеографічний підходи. Було використано методи: неформалізована бесіда; асоціативний експеримент на слово-стимул «окупація»; опитувальник опановуючої поведінки Р. Лазаруса.

Проведений психосемантичний аналіз асоціацій досліджуваних показав, що мешканці зони відчуження пов'язують окупацію здебільшого з власними емоціями (серед них переважають страх і ненависть), воєнною атрибутикою, а також персоналізують її через образи російських військових.

За результатами вивчення опановуючої поведінки було виявлено, що більшість досліджуваних долають стресові події свого життя за допомогою самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, уникнення та позитивної переоцінки, тобто пасивних і соціальних стратегій. Менша частина досліджуваних долає труднощі шляхом прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, і під час окупації вони чинили опір окупантам.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації програми психологічної підтримки мешканців зони відчуження.

**Ключові слова:** російська окупація, Чорнобильська зона відчуження, мешканці зони відчуження, переживання, емоційні стани, опановуюча поведінка, копінг-стратегії.

**Pyroh Hanna**

*Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of Social and Applied Psychology Department  
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

**Lebedynska Anastasia**

*Applicant for Higher Education of the second (master`s) Degree  
Majoring in Psychology  
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

## **FEATURES OF THE RUSSIAN OCCUPATION EXPERIENCE BY THE CHORNOBYL ZONE RESIDENTS**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the psychological consequences of the russian occupation for the residents of the Chernobyl exclusion zone, which Russian troops have occupied since the beginning of Russia's full-scale invasion of Ukraine in February 2022.

The purpose of the research is to study the emotional, semantic, and behavioral components of the experience of the Russian occupation by the residents of the Chernobyl zone.

The theoretical and methodological foundations of the study were the psychology of experience (V. Frankl, F. Vasyliuk, etc.), researches of psychological consequences of war (K. Miller, A. Rasmussen, T. Tytarenko, etc.) and the consequences of the Russian occupation in Ukraine (A. Pobidash, H. Shchygelska, etc.).

The empirical study combines nomothetic and ideographic approaches using the following methods: informal conversation; associative experiment on the word-stimulus «occupation»; and R. Lazarus' questionnaire of coping behavior.

The psychosemantic analysis of the respondents' associations showed that the residents of the exclusion zone associate the occupation mainly with their own emotions (fear and hatred prevail among them), with military attributes, and personalize it through the images of the Russian military.

The results of the study of coping behavior revealed that most of the respondents overcome stressful events in their lives through self-control, seeking social support, avoidance, and positive reassessment, i.e. passive and social strategies. A smaller proportion of the respondents overcame difficulties by taking responsibility and planning to solve problems, and they resisted the occupiers during the occupation.

Prospects for further research are seen in the development and testing of a psychological support program for residents of the exclusion zone.

**Keywords:** Russian occupation, Chernobyl exclusion zone, residents of the exclusion zone, experience, emotional states, coping behavior, coping.

**Вступ.** На сьогодні Україна має велику кількість земель, які були або є окупованими росією. Серед них особливе місце має Чорнобильська зона відчуження, де розміщена атомна електростанція та працюють промислові об'єкти, забруднені радіоактивними частками. Мешканці даної території із самого початку повномасштабного вторгнення у лютому 2022 р. опинилися в умовах окупації, які супроводжувались загрозою нової ядерної катастрофи, що не могло не вплинути на їхній стан та психічне здоров'я. Аби надати якісну психологічну допомогу постраждалим внаслідок окупації, особливо тим, хто під час російської окупації проживали в зонах із підвищеним ризиком для життя та здоров'я, потрібно вже зараз досліджувати особливості переживання травмуючих подій мешканцями окупованих територій, у тому числі Чорнобильської зони.

Тема переживання травмуючих подій піднімалася в роботах українських та зарубіжних науковців. Фундаментальні положення психології переживань були розроблені в працях V. Frankl, Ф. Василюка, С. Максименка, М. Папучі [5], О. Саннікової та ін. Дослідження стресдолаючої поведінки проводили Е. Frydenberg [15], R. Lazarus [16], М. Zeidner [19] та ін., копінг-стратегії постраждалих від надзвичайних ситуацій воєнного характеру розглядали Н. Оніщенко [4], Г. Пирог [7] та ін. Психологічні наслідки війни аналізували К. Міллер, А. Расмуссен [17], російсько-української війни – Rizzi D. [18], О. Скрипкін [9], О. Чабан [12] та ін. Психологічні травми війни та їх переживання досліджували О. Медведєва [2], Т. Титаренко [10], С. Лукомська [11] та ін. Особливості роботи з постраждалими від військових дій

та окупації описали Н. Афанасьєва [1], А. Побідаш [8] та ін. Психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи аналізували В. Моляко [3], С. Яковенко [14] та ін., загрози на атомних електростанціях в умовах сучасної російсько-української війни розглядали Г. Щигельська [13] та ін.

В цілому, проблема наслідків військової агресії та окупації в Україні, особливо для мешканців Чорнобильської зони, залишається мало дослідженою та актуальною. Дослідження переживання окупації у зоні відчуження сприятиме як розробці ефективних програм психологічної підтримки з урахуванням специфіки пережитого досвіду, так і формуванню загальної картини психологічних наслідків війни.

Метою нашого дослідження стало визначення особливостей переживання російської окупації мешканцями Чорнобильської зони відчуження, а саме його емоційних, семантичних, поведінкових складових.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методологічними та теоретичними основами дослідження стали теорії В. Франкла, Ф. Василюка та інших, згідно яких переживання – особлива внутрішня діяльність, переробка свідомістю певних подій життя за-для перетворення їх на особистий досвід [5]. Переживання спрямоване на подолання дисгармонійного психічного стану, пов'язаного з критичними життєвими ситуаціями, і підвищення гармонійності та усвідомленості життя. Переживання як психологічне опрацювання досвіду може відбуватися різними способами, супроводжується певними емоційними реакціями, пошуком сенсів, формуванням особистого ставлення тощо.

Емпіричне дослідження переживання російської окупації мешканцями зони відчуження було побудовано на основі поєднання номотетичного та ідеографічного підходів задля отримання статистичних тенденцій з урахуванням індивідуального, унікального досвіду учасників дослідження. Така стратегія дослідження була реалізована за допомогою емпіричних методів, які дозволили вивчити своєрідний досвід окупації мешканців Чорнобильської зони та узагальнити деякі його складові:

- неформалізована бесіда з респондентами – слугувала як способом налаштування на співпрацю, створення ситуації невимушеного спілкування, так і джерелом інформації про індивідуальний досвід окупації. Досліджувані мешканці Чорнобильської зони, переважно похилого віку, спонтанно вдавалися до розповідей, пояснення, інтерпретації їхніх асоціацій та відповідей;

- асоціативний експеримент на слово-стимул «окупація» з подальшим психосемантичним аналізом – для вивчення сприйняття російської окупації та її відображення у свідомості досліджуваних;

- опитувальник опановуючої поведінки Р. Лазаруса – для визначення копінг-стратегій досліджуваних: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, конфронтація, дистанціювання, прийняття відповідальності, уникнення, позитивна переоцінка, планування рішення проблем.

Учасниками дослідження стали 35 осіб, які проживають безпосередньо на території Чорнобильської зони відчуження та її межі. З них 25 осіб є так званими «самоселами» – людьми, що повернулися після Чорнобильської катастрофи та стали проживати на території зони обов'язкового відселення, 10 осіб – мешканці на межі зони. Вік досліджуваних – 40-89 років, серед них переважають люди похилого віку від 75 до 89 років, менша кількість – середнього віку від 40 до 60 років. Гендерний склад: 22 особи – жінки, 13 – чоловіки. За видами діяльності вибірка різноманітна: пенсіонери, безробітні, працівники лісництва, вахтовики ЧАЕС, медичні працівники, пожежники, тощо. Дослідження проводилося у вересні 2023 р. в населених пунктах Паришів, Опачичі, Чорнобиль, Іванків, Куповате, Оране, Дитятки.

За результатами проведення асоціативного експерименту на слово-стимул «окупація» було отримано 245 асоціацій. Більша частина мешканців (60%) назвала асоціацію «війна», тобто в першу чергу окупація у свідомості досліджуваних пов'язується саме з війною. Дуже поширеними асоціаціями стали «страх» (у 45,7% дослі-

джуваних) та «ненависть, лють» (у 31,4%), що говорить про сильне емоційне забарвлення подій окупації, а також «радіація» (34,3%), що показує зв'язок переживань з попереднім досвідом Чорнобильської катастрофи та предмет побоювань мешканців зони відчуження.

Отримані результати асоціативного експерименту було об'єднано у категорії за семантичною близькістю слів. Найбільшою категорією стала група асоціацій «Емоційні стани» (28,1% від загальної кількості асоціацій), яка об'єднала асоціації: страх, лють, ненависть, жах, неспокій, біль, страждання, паніка, сльози, безпомічність, безумство тощо. Серед емоційних станів переважають почуття страху, ненависті, люті та жаху. Досліджувані самосели розповідали, що не знали про те, що напередодні воєнних подій на кордоні Чорнобильської зони та білорусі стояла ворожа техніка, не знали про початок повномасштабного вторгнення, і тому першою емоційною реакцією стали страх і жах, які породжувалися нерозумінням того, що відбувається, та відчуттям невідомості майбутнього. Страх спостерігався й надалі впродовж всього періоду окупації. Особливий акцент на страху робили мешканці зони похилого віку, які зберігають спогади про окупацію часів Другої світової війни. Лють та ненависть як стеничні емоції проявляли респонденти середнього віку, які не хотіли бачити ворога на рідній землі. Ці респонденти розповідали, що намагалися говорити з окупантами, пояснювати їм, що їх ніхто не чекає, також вони чинили опір опитуванню ворогів. Вони зазначали, що ненависть мотивувала їх протистояти діям окупантів на території Чорнобильської зони. Неспокій і біль є менш популярними, але досить поширеними емоційними станами, з якими респонденти асоціюють окупацію. Такі емоційно забарвлені асоціації, як воля, страждання, паніка, сльози, безпомічність, безумство, безвихідь та ін., мають індивідуальний характер.

У категорію «Воєнна тематика» (19,5% від всіх асоціацій) увійшли асоціації: війна, літаки, снайпери, зброя, автомати, солдати, важка техніка тощо. Крім найпоширенішої асоціації «війна», інші слова відображали те, що бачили досліджувані під час окупації. Респонденти розповідали, що спостерігали літаки, які пролітали над будинками, рух техніки та російських військових зі зброєю через зону відчуження (особливо на цьому робили акцент мешканці, які спеціально слідкували за рухом ворога). Асоціація «снайпери» була названа мешканцями міста Чорно-

биль – вони бачили, що їх місто охороняли ворожі снайпери, які не дозволяли мешканцям виходити на подвір'я. Найстарші досліджувані, які пережили Другу світову війну, в своїх описах спіралися на спогади про події із дитинства.

Категорія «Насильницькі дії» (17,9%) об'єднала асоціації: погрози, грабунок, розстріл, геноцид, насилля, допити, напад, грати, страта, побиття тощо. Такі асоціації переважали у людей похилого віку та у мешканців селищ на кордоні з Чорнобильською зоною, де відбувалися активні дії окупаційної армії. Серед респондентів, які говорили про погрози, було найбільше тих, хто називав асоціацію «страх». «Насилля» та «допити» називали ті досліджувані, яким довелося пережити знущання з боку російських військових.

Категорія «Ворог» (14,6%) включає асоціації: росіяни, буряти, фашисти, окупанти, загарбники, чеченці тощо. Загалом, російських військових респонденти описували словами «фашисти», «окупанти», «загарбники». В цій категорії часто фігурують назви національностей, які в складі ворожого війська перебували на території зони, найрозповсюдженими стали «росіяни» та «буряти». Такі асоціації називали мешканці віддалених селищ Чорнобильської зони, де, власне, й жили ці окупанти. За словами досліджуваних, російські військові приходили до них просити харчі, ліки, перевіряли дома на наявність української символіки, розпитували про життя українців. Ці самі досліджувані серед асоціацій називали «страх», «ненависть», «неспокій» як емоції, що вони відчували під час розмови з окупантами, і розповідали, що представники даних національностей поводитися агресивно по відношенню до мирного населення.

Одна з категорій асоціацій на слово «окупація» була пов'язана з Чорнобильською катастрофою (6,9% асоціацій), яку досліджувані пережили на власному досвіді, у неї увійшли асоціації: радіація, евакуація тощо. Здебільшого, такі асоціації були пов'язані із страхом, що ворог може щось зробити, що призведе до нової атомної катастрофи. Варто враховувати, що окупанти дійсно захопили Чорнобильську атомну електростанцію і погрожували мешканцям зони підірвати реактори, якщо хтось почне чинити опір. Третина мешканців говорили про радіацію, їх тривожило те, що у випадку нового вибуху ніхто не зможе їх вивезти, хоча більша частина самоселів демонстрували спокійне ставлення до проблеми радіації, особливих страхів чи побоювань з цього при-

воду не проявляли. Досліджувані, що називали асоціацію «евакуація», розповідали, що після вибуху на ЧАЕС в 1986 р. їм довелося пережити вивезення із власних домівок, подальші спроби повернутися додому, погрози бути ув'язненими, оштрафованими за знаходження на забрудненій території. Вони пам'ятають той болючий досвід, через нього в них посилювався страх знову втратити домівку внаслідок російської окупації.

Наступна категорія – «Смерть, обмеження» (5,7% асоціацій), в яку увійшли: загибель, голод, неволя, смерть, пекло тощо. Ці асоціації пов'язані із трагічними подіями під час російської окупації, свідками яких стали досліджувані. Мешканці зони, у яких на очах загинули близькі люди, називали асоціацію «загибель»; «голод» згадували ті, хто у період окупації не мав доступу до продуктів харчування. Деякі мешканці думали, що можуть загинути під час окупації або що всіх людей в зоні можуть розстріляти чи вбити, тому вони асоціювали окупацію зі смертю та втратами.

Інші категорії малочисельні та об'єднують асоціації переважно індивідуального характеру. Категорія «Умови життя» (2,8%) об'єднала слова, пов'язані з середовищем досліджуваних під час окупації. Так, одна досліджувана назвала асоціацію «голодні тварини» через те, що тримала під час окупації худобу, яку не було чим годувати. Інший досліджуваний назвав «холодний льох», тому що проживав у ньому більшу частину часу – ховався там, рятувався від обстрілів. Дехто згадував про «побите скло», «консерви»; двоє – про «чорні хмари». У категорію «Втрати» (2,4%) було включено асоціації: втрата дому, кінець України, закинутий рідний дім, кінець світу. Так, одна з досліджуваних згадувала слова окупантів про те, що російські війська захопили всю українську територію, і вона, не маючи змоги перевірити це, думала, що настав «кінець України». Найменшу кількість асоціацій об'єднано у категорії «Дії» (1,6%): тільки 4 респонденти асоціювали окупацію із певними діями – спробами втечі та протистояння.

Отже, проведений психосемантичний аналіз асоціацій досліджуваних мешканців зони відчуження на слово-стимул «окупація» показав, що переважають семантичні категорії «Емоційні стани» (зумовлено тим, що перша реакція на окупацію супроводжувалася сильними емоціями), «Воєнна тематика» (результати спостереження за ворожими військовими та їх технікою), «Насильницькі дії» та «Ворог» (сприйняття російських військових та їхньої поведінки по відношенню до



мирного населення). Респонденти асоціюють окупацію здебільшого з власними переживаннями, з воєнною атрибутикою, а також персоналізують її через образи російських військових та їхню поведінку. Серед емоційних переживань найпоширенішими стали страх / жах і ненависть / лють.

За результатами дослідження копінг-стратегій мешканців зони відчуження за опитувальником способів опановуючої поведінки Р. Лазаруса найбільш високі показники отримали копінги «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення», «Позитивна переоцінка» (табл. 1).

Високий рівень копіngu «Самоконтроль» притаманний 74,3%, середній рівень – 17,1%, низький – 8,6% досліджуваних. Це свідчить про те, що респонденти намагалися контролювати, «придушувати» власні емоції під час окупації, свідомо обирали, коли можна проявляти емоції, а коли це небезпечно або непродуктивно. Досліджувані під час бесіди описували період окупації, здебільшого, без прояву сильних емоцій, лише кілька досліджуваних мали бурхливі емоційні реакції, як то плач, активні жестові рухи, високий тон голосу. Мешканці зони, за їхніми розповідями, намагалися в першу чергу позбавитися сильних негативних переживань, які могли заважали їм вижити в умовах окупації. Більшій частині населення зони довелося спілкуватися із загарбниками, терпіти обшуки місця проживання та допити – в такій ситуації доводилося стримувати емоції з метою мінімізувати ризики бути скривдженим. Деякі досліджувані з високим рівнем самоконтролю розповідали, що намагалися діяти (допомагали односельчанам, спостерігали та передавали інформацію ЗСУ, тощо), а тому емоції були би в цей час зайвими. За допомогою самоконтролю респонденти могли приймати вірні рішення та допомагати іншим людям зони. Однак, високий показник самоконтролю може стати на заваді гнучкого реагування на зміни ситуації, під час перебування в окупації може сприяти блокуванню емоцій та розвитку нав'язливих станів, які без вчасного надання психологічної допомоги можуть перерости у невротичний чи депресивний розлад.

Дуже поширеним копіngом досліджуваних мешканців Чорнобильської зони став «Пошук соціальної підтримки» – високий рівень продемонстрували 62,9%, середній рівень – 31,4%, низький – 5,7% респондентів. Під час стресової ситуації виникає природне бажання об'єднуватися з іншими людьми. Більшість мешканців зони живуть поодинокі на різних вулицях або навіть по одному в селищі; повномасштабне російське

вторгнення стало великим стресом для них та актуалізувало потребу в об'єднанні з іншими людьми. На відміну від інших окупованих територій, у Чорнобильську зону не могли потрапити волонтери чи інші особи, які могли би забезпечити гуманітарну допомогу, тому пошук соціальної підтримки був необхідним для того, щоб обмінюватися з іншими людьми продуктами харчування, теплим одягом, водою та ліками. Соціальна підтримка стала не просто способом отримання допомоги, вона давала можливість відчути себе, як казали самі досліджувані, «серед своїх», зрозуміти, що й інші люди знаходяться у схожій ситуації, знизити рівень страху та тривоги. Проявом даного копіngu стали пошук інформації в інтернеті та перегляд новин – жителі тих місць, де був інтернет, намагалися зв'язатися із близькими та рідними, читати новини, щоб зрозуміти, що відбувається на всій території України.

Таблиця 1

**Копінг-стратегії мешканців чорнобильської зони відчуження, у %**

№	Назва копінг-стратегії	Високі показники	Середні показники	Низькі показники
1	Самоконтроль	74,3	17,1	8,6
2	Пошук соціальної підтримки	62,9	31,4	5,7
3	Конфронтація	48,6	45,7	5,7
4	Дистанціювання	40	54,3	5,7
5	Прийняття відповідальності	28,6	34,3	37,1
6	Позитивна переоцінка	54,3	22,85	22,85
7	Уникнення	57,2	31,4	11,4
8	Планування рішення проблем	31,4	22,9	45,7

Високий рівень копінг-стратегії «Уникнення» спостерігається у 57,2% опитаних жителів зони відчуження, середній рівень – у 31,4%, і тільки 11,4% мають низький рівень. Досліджувані з високим рівнем даної стратегії уникали розмов про окупацію, говорили про цей період поверхнево, надавали асоціації шаблонно (називали широко розповсюдженні, загальні слова, не розповідали про власний досвід окупації). Велика кількість досліджуваних з високими показниками, вірогідно, обумовлена віковими характеристиками мешканців зони, адже більшість з них – літні люди, яким легше було уникати, не думати та не говорити про окупацію, ніж планувати активні дії. Таким людям притаманні пасивність, уникнення

розмов про пережитий досвід, нетерплячість під час розмов про воєнні події, небажання пригадувати, що сталося. Цей копінг проявлявся і після звільнення Чорнобильської зони, коли мешканцям довелося шукати способи відновитися після стресових подій. Так, деякі мешканці говорили, що намагаються уникати розмов та обговорень стосовно окупації, не читають новини, стали частіше випивати, відмовляються від психологічної допомоги, адже «не хочуть це обговорювати».

Високий рівень копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» спостерігається у 54,3% досліджуваних, середній рівень – у 22,85%, низький – у 22,85%. Респонденти з високим рівнем намагалися здолати стрес окупації шляхом позитивного осмислення, докладали зусилля, щоб створити позитивне значення ситуації, фокусуючись на своїх сильних сторонах. Хоча мешканці зони відчуження часто в своїх асоціаціях описували окупацію з точки зору негативних емоцій, зброї, ворожих військ та техніки, говорили про страшні наслідки (нова Чорнобильська катастрофа, голод, кризи тощо), саме переоцінка ситуації, віра в краще, актуалізація власних сильних сторін та ресурсів, віра в Бога та силу країни, давали можливість їм триматися в складний період життя та відновитися після пережитого. Деякі досліджувані спираліся на релігію, вважаючи, що Бог та вищі сили обов'язково збережуть та врятують їх від лиха окупації. Інші говорили про те, що окупація змусила їх переосмислити власне життя – вони стали більше радіти вільному життю, частіше спілкуватися з близькими та односельчанами, більше часу приділяти здоров'ю та улюбленим справам, стали більше цінувати життя.

Високий рівень копінгу «Конфронтація» мають 48,6% досліджуваних, така поведінка проявляється в імпульсивності та конфліктності. Ця стратегія характерна для респондентів переважно середнього віку, які були готові до ризику й намагалися чинити опір окупантам. Конфронтація часто поєднувалась із іншою стратегією опановуючої поведінки – «Планування вирішення проблем»; обидві виражені у тих жителів, які весь час намагалися активно діяти: спостерігали за технікою ворога, розказували ЗСУ про рух окупантів, виходили на розмову з ворогами, виявляли протест та обурення. Середній рівень копінгу «конфронтації» притаманний 45,7% досліджуваних, це люди, які гнучко, залежно від обставин, вдаються до активного протистояння. Стратегія «конфронтації» забезпечила здатність мешканців зони чинити опір, бути енергійними, шукати способи

вирішення труднощів, виживати у скрутній ситуації. Низький рівень конфронтації продемонстрували лише 5,7% опитуваних, які не проявляють конфліктності та агресії для подолання стресу в складних ситуаціях.

Стратегія «Дистанціювання» на високому рівні у 40%, на середньому рівні – у 54,3% досліджуваних, що свідчить про їхні спроби віддалитися від травматичних спогадів для подолання стресу. Такі мешканці зони намагалися менш емоційно залучатися в ситуацію шляхом відволікання, відсторонення або знецінювання значення трамвуючої події. Багато досліджуваних говорили про те, що в умовах військових подій та окупації дистанціювання допомагає зберегти стабільність психіки, дає змогу раціонально оцінити те, що відбувається, та не піддатися психологічному тиску ворога. На низькому рівні копінг «Дистанціювання» у 5,7%, які не вдаються і, можливо, не здатні до свідомого зниження значущості травмуючої ситуації.

Високий рівень копінгу «Планування рішення проблем» було виявлено в у 31,4% респондентів, яким властиво докладати зусилля для зміни ситуації, використовувати аналітичне мислення для вирішення ситуації; 22,9% досліджуваних мають середній рівень цієї опановуючої поведінки. Так, деякі досліджувані, містяни Чорнобиля, зазначали, що намагалися говорити із самими росіянами, розпитуючи причини їх вторгнення, та робили спроби пояснити, що вони не хотіли, щоб їх землі забирали загарбники. Однак, у вибірці переважає низький рівень цієї стратегії – у 45,7% досліджуваних, які поділилися на дві групи: ті, хто відмовилися планувати та вирішувати наявні проблеми, та ті, хто діяли досить імпульсивно, даючи перевагу власним емоціям, а не розуму. Варто пам'ятати, що серед досліджуваних, як і серед населення зони, переважають літні люди, які через свій вік не можуть активно брати участь у вирішенні ситуації, мають меншу витривалість. З іншої сторони, для мешканців зони вирішувати проблеми іноді було просто неможливо або ризиковано для життя, як це було у жителів міста Чорнобиль, які знаходилися під постійним спостереженням окупантів.

Схожі результати у копінг-стратегії «Прийняття відповідальності» – її високий рівень було виявлено у 28,6% опитаних, для яких притаманна висока відповідальність та надмірна самокритичність. У разі погіршення ситуації чи неможливості вплинути на розвиток подій, вони починають активно аналізувати власні дії,

шукати причину подій, а також звинувачувати себе за недостатню діяльність. 34,3% досліджуваних мають середній рівень копінгу прийняття відповідальності, ці мешканці зони діють ситуативно: в певних моментах вони здатні прийняти рішення та починають діяти, в інших – завмирають та перекладають відповідальність на когось іншого. Найбільша кількість респондентів – 37,1% – мають низький рівень даного копінгу, це літні люди, які надавали перевагу пасивній позиції, очікуючи, що хтось інший візьме за них відповідальність та чекаючи на визволення. Деякі опитувані говорили, що вони «завмирили» та не могли розпочати щось робити чи приймати якісь рішення.

Таким чином, було виявлено, що найпоширенішими копінгам досліджуваних мешканців зони відчуження стали «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення», «Позитивна переоцінка», завдяки яким вони долали труднощі та проявляли стійкість. Найменш притаманним досліджуваним виявилися копінг «Прийняття відповідальності» та «Планування рішення проблем», це свідчить про те, що більшість самоселів займали пасивну позицію та підлаштовувалися під ситуації, очікуючи на допомогу інших.

Поєднання результатів психосемантичного аналізу та вивчення переважаючих стратегій стресдолаючої поведінки показало:

– ті досліджувані, які піддавалися залякуванням з боку російських загарбників, асоціюють окупацію із емоціями та насильницькими діями; їхнім способом пережити окупацію стали стратегії дистанціювання та уникнення;

– досліджувані, які спостерігали російських військових та їхню техніку майже щодня, називали асоціації, пов'язані із воєнною тематикою і мали високі показники унікаючої поведінки, намагаючись не згадувати та не говорити про свій досвід;

– асоціації з різними національностями окупантів надали мешканці зони, які мали змогу вза-

ємодіяти із загарбниками; у них виражена стратегія планування рішення проблем;

– респонденти, які намагалися чинити опір, організовували допомогу, називали асоціації, пов'язані з власними діями; вони долають труднощі через прийняття відповідальності та планування рішення проблем.

Отже, на основі результатів дослідження особливостей переживання російської окупації мешканцями чорнобильської зони відчуження можна зробити наступні **висновки**:

1. Переживання окупації можна представити як внутрішню діяльність з подолання дисгармонійного психічного стану та переробки травмуючих подій окупації на досвід. Цей процес відображається в емоційних станах, семантичних структурах свідомості, стратегіях стресдолаючої поведінки. На особливості переживання окупації вплинули як актуальні події, так і пережитий раніше досвід.

2. Окупація у свідомості мешканців зони відчуження представлена поєднанням емоційних станів, воєнної атрибутики, насильницькою поведінкою та образами російських військових.

3. Емоційні стани мають негативний характер; серед них наявні як астенічні, так і стеничні емоції; переважають страх /жах і ненависть / лють.

4. Опанування стресом під час окупації відбувалося за допомогою самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, уникнення та позитивної переоцінки, тобто пасивних і соціальних стратегій. Менша частина досліджуваних долає труднощі шляхом прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, і під час окупації вони чинили опір окупантам.

Результати даного дослідження дають можливість розробити рекомендації щодо покращення психічного стану мешканців зони відчуження. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та апробації програми психологічної підтримки мешканців зони відчуження, які пережили окупацію.

#### Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості дистантного консультування представників постраждалих спільнот. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія. Харків, 2017. С. 430–445.
2. Медведева О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків, 2022. С. 205–207.
3. Моляко В. О. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2010. Т. 12. Випуск 12. С. 8–21.
4. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 81–92.

5. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
6. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130–134.
7. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56.
8. Побідаш А. Ю. Особливості роботи психолога з цивільним населенням, яке пережило жахіття окупації. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Харків, 2017. С. 477–488.
9. Скрипкін О. Аспекти проявів негативних психологічних реакцій на реалії війни в українському суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69 (5). С. 135–143.
10. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології* : збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. Випуск 5. С. 3–10.
11. Лукомська С., Харченко Н. Специфіка психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* : Збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. С. 46–49.
12. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні. *Український медичний часопис*. 2022. Вип. 4 (150). С. 1–8.
13. Щигельська Г. В., Боднар В. О. Загрози надзвичайних ситуацій на атомних електростанціях в умовах нового етапу російсько-української війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: збірник наукових праць. Тернопіль, 2022. С. 99–101.
14. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. Київ, 1996. 172 с.
15. Frydenberg E. Coping competencies. *Theory into Practice*. № 200443 (1). P. 14–22.
16. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. New York, 1997. P. 144–157.
17. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*. 2010. № 70 (1). P. 7–16.
18. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front Psychol*. 2023.
19. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. New York, 1995. 728 p.