

ERNST LORTIKYAN INTERNATIONAL SCIENTIFIC PROJECT
"GLOBAL CREATIVE IDEAS FORUM 4.0"
SCIENTIFIC CONFERENCE-FORUM "UNITED PERSPECTIVES 24/7"

DOI: 10.61718/cros20261.02

УДК 94(477):327.5:159.9

Русінчук Андрій Сергійович

Курсант

Інститут психологічної підтримки персоналу

Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Науковий керівник: Вознюк Оксана Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри історії, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКА ВІЙНА ЯК
ПОЛІТИКО-ІСТОРИЧНИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

Проведено аналіз російсько-української війни як багатовимірного політико-історичного та психологічного феномена. Розглянуто трансформацію національної ідентичності українського суспільства, що розпочалася з подій Революції Гідності 2014 року та переросла у масштабний волонтерський і добровольчий рух. Особливу увагу приділено стратегіям психологічної війни РФ, зокрема дезінформаційним кампаніям, дискредитація мобілізаційних процесів, що мають на меті деморалізацію населення та формування стану “вивченої безпорадності”. У роботі наведено тривожну динаміку зростання випадків ПТСР та суїцидальних настроїв, проте водночас, на основі статистичних даних, обґрунтовано високий рівень національної резильєнтності (майже 50% населення демонструє високу та надвисоку стійкість). Робиться висновок, що підтримка психологічного ресурсу суспільства є не менш важливою складовою перемоги, ніж успіхи на фронті чи міжнародна допомога. Ключові слова: російсько-українська війна, національна ідентичність, психологічна війна, дезінформація, пропаганда, вивчена безпорадність, ПТСР, резильєнтність, національна стійкість, геополітичний конфлікт.

Сьогодні ми є свідками події, яка не просто змінює мапу світу, а докорінно переформатовує психіку цілої нації. Для України точкою неповернення став 2014 рік – Революція Гідності. Саме тоді відбулося пробудження національної ідентичності, яке трансформувало “населення” у “свідому націю”, готову до тривалої боротьби. Перший аспект нашого дослідження – інформаційно-психологічна війна. Росія розглядає психологічний стан українців як повноцінний театр бойових дій. У 2025 році агресор витратив на пропаганду понад 1,4 млрд доларів. Ми виділили еволюцію ворожих наративів: у 2022 році ворог намагався знецінити наші перемоги, у 2023-24 роках фокус змістився на демонізацію мобілізації та ТЦК.

Сьогодні ж основна мета РФ – занурити нас у стан “вивченої безпорадності”. Це психологічний стан, за якого людина після серії ударів втрачає віру у можливість вплинути на ситуацію і переходить у депресію. Другий аспект – ціна боротьби та травматизація. Цифри є невтішними. Кількість зафіксованих випадків ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) в Україні щороку фактично подвоюється: з 3 тисяч у 2021 році до понад 12 тисяч у 2023-му. За нашими прогнозами, у 2026 році ця цифра може перевищити 30 тисяч осіб. Це величезний виклик для системи охорони здоров'я та інституту сім'ї. Проте, чи означає це наш психологічний злам? Дані нашого дослідження кажуть – ні. Тут ми переходимо до найважливішого поняття – резильєнтності або психологічної стійкості. Станом на 2023-2024 роки понад 49% українців демонструють високий та надзвичайно високий рівні стійкості. Це означає, що попри втому, кожен другий громадянин має внутрішній ресурс продовжувати опір.

2014 рік для українців був критичним: саме тоді відбувся злам періоду сучасної України на “до” та “після”, адже почалось справжнє пробудження національної ідентичності. Євромайдан або ж Революція Гідності – саме ця історична подія як ніколи згуртувала народ у націю краще, ніж минулі протести. Кількість учасників перевищувала сотні тисяч [11] і вони діяли по всій країні. Початок російсько-української війни став першим викликом для пробудженої нації. Проте тепер люди не були просто зацікавлені у продовженні функціонування держави під будь-ким, а докладали зусиль до налагодження життя тим шляхом, який буде кращий для них та їхніх дітей. Саме тому вступали до лав добровольчих підрозділів або ж формували

WWW.NEWROUTE.ORG.UA

волонтерські організації для допомоги тим підрозділам, які обороняли країну. Почався відхід від російського впливу та населення своїми діями дало знати владі: держава повинна брати курс на євроінтеграцію та демократизацію.

Звісно ж, це не сподобалось російській федерації, адже вона мала серйозний вплив на Україну до цього і не хотіла його втрачати. Саме тому вона й розпочала свою експансію на територію суверенної держави, хоча спершу визначала це як дії чужих військ. Врешті-решт, причин приховувати власну агресію у 2022 році вони більше не бачили, тому й розпочалось повномасштабне вторгнення, яке триває й досі. Головне завдання у цьому випадку незмінне: підкорення України російській федерації, щоб не втрачати вплив на європейському напрямку, особливо у плані економічному [1, с. 11]. Переможець у цьому вторгненні отримає серйозну частку впливу на пострадянському просторі, ще й на великій, як для Європи, території.

Також зі сторони рф активно використовується пропаганда на європейське населення з метою зменшення рівня допомоги, обґрунтовуючи це невдачею на певних відтинках фронту, невдячністю української сторони та невідгідністю передачі допомоги. У цьому випадку пропаганда працює як інструмент психологічної війни, спрямований на створення почуття безпорадності серед українського суспільства, хоча цей інструмент працює і на європейську аудиторію. На пострадянському просторі основним засобом поширення дезінформації є телеграм-канали, які гнучко змінюють наративи, залежно від подій на фронті або у суспільстві. Як приклад, у 2022 році основними темами було знецінення здобутків ЗСУ на фронті, “зняті” обстріли Бучі та висвітлення дій військових, які нібито порушували правила ведення війни. У 2023 році акцент змінився на ТЦК, адже ворог усвідомив, що створення недовіри до мобілізаційних інструментів формує доволі ефективний спосіб зупинки припливу нових сил до підрозділів. 2024 рік позначився бажанням “негайного миру” зі сторони рф, обов’язково з поступками з боку нашої держави. Наголошувалось на компромісах та знецінювалась допомога Заходу, який “затягував війну” [4, с. 35-37]. Конкретної цифри створених фейків назвати поки неможливо, проте якщо аналізувати кількість спростованих на ресурсі “Detector Media”, то цифри сягають понад 8400 зафіксованих випадків дезінформації з 2015 року [8]. Варто також зазначити, що державні витрати росії на пропаганду, головною тематикою якої була Україна, становлять 1,4 млрд доларів у 2025 році [9]. Росія активно намагається закріпити наратив про безвихідність та неможливість протистояння не тільки в українському середовищі: операція “Doppelgänger”, названа так журналістами, концентрує увагу також і на європейському середовищі, поширюючи неправдиву інформацію стосовно подій в Україні, демонізуючи її керівництво та збройні сили [10].

В основному поширення здійснюється шляхом створення сайтів або акаунтів у соцмережах, які використовуються як інструмент для розповсюдження пропаганди під виглядом правдивих джерел. Загалом було зафіксовано близько 8000 кампаній, які було переглянуто 829 тисячами користувачів з різних держав, в основному держави Європи – Німеччина, Франція та Україна, проте є інформація про вплив на аудиторію США та Ізраїлю [10]. На жаль, усі ці геополітичні конфлікти призводять до систематичних воєнних злочинів проти населення України, які щодня забирають сотні людей як емігрантів, поранених та психічно зламаних [2, с. 5]. Порівняно з груднем 2021, у липні 2022 відсоток людей з суїцидальними думками зріс утричі (з 0,55% до 1,70%), ідентично з відсотком людей з “вивченою безпорадністю” (з 6,55% до 17,10%) [3], психологічним станом, вперше описаним Мартіном Селігманом у 1967 році, коли людина після повторних невдалих спроб змінити ситуацію припиняє її і переходить у депресію. Пропаганда росії розуміє негатив цього стану, а тому формує наративи таким чином, щоб призвести до нього. Також все більшою проблемою з кожним роком стає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Кількість людей з ПТСР з кожним роком більшає, що несе за собою негативні наслідки. До прикладу, у 2021 році було зареєстровано 3167 пацієнтів, а у 2022 та 2023 – 7051 і 12494 відповідно [4, 5]. Легко помітити темп зростання, який щороку подвоюється. У 2024 році, до прикладу, у перших місяцях кількість звернень вже перевищувала показник за весь 2021 рік [5]. Зважаючи на таке підвищення, прогноз на 2026 рік може перевищувати цифру в 30 тисяч. Негативні наслідки зростання можуть бути такі: підвищений рівень суїциду серед населення, збільшення кількості безробітних внаслідок вживання алкоголю та наркотиків з метою “приглушення” симптомів, а також вищий шанс руйнування інституту сім’ї, адже соціальна ізоляція є однією з ознак розладу. Внаслідок цього, МОЗ планує виділити 1 мільярд гривень на розвиток Центрів життєстійкості, перетворюючи його з експерименту на звичайний робочий елемент у державі [6].

Попри зростання психічних травм, українське суспільство все ще демонструє високий рівень психологічної стійкості, або ж резильєнтності. Існують різні рівні резильєнтності: початковий, помірний або встановлений, сильний або високий та надзвичайний або надзвичайно високий. Кожен з них визначає здатність особистостей зберігати внутрішню мотивацію до дій та готовність долати перешкоди на шляху. У 2023 році серед українців було зафіксовано 14,2% з початковим, 36% з помірним, 33,6% з високим та 16,2% з надзвичайно високим рівнями [12, с.4]. Підсумувавши усі рівні вище помірного отримуємо 49,8% високомотивованих осіб, що демонструє нам хороший ресурс психологічної стійкості серед населення. Своєю чергою, високий рівень резильєнтності дозволяє населенню продовжувати підтримувати функціонування держави, а отже підвищує шанси на позитивний результат.

Російсько-українська війна – це одночасна геополітична, ідентична та психологічна боротьба, де Україна зможе зберегти перевагу в разі ефективного підтримання усіх аспектів, особливо психологічної стійкості населення. На жаль, станом на зараз ціна, яку платить країна за цю боротьбу є неймовірною, проте відповідні заходи з метою компенсації втрат здійснюються. Цей виклик є грандіозним у порівнянні з минулими, проте населення активно намагається подолати усі перешкоди, що стоять на його шляху. Російсько-українська війна – це не лише війна за території, це війна за право бути собою. Росія намагається зламати нас психологічно через фейки та терор, але українська резильєнтність виявилася сильнішою за їхні прогнози. Наше завдання сьогодні – підтримувати цей ресурс стійкості, адже саме він є фундаментом нашої перемоги.

1. Кримчук А.О. Російсько-українська війна: історичний контекст та геополітичні наслідки / The Russian-Ukrainian War: Historical Context and Geopolitical Consequences <https://api.dspace.wnu.edu.ua/api/core/bitstreams/78468aaf-ded9-4d9c-847e-8433ca12050e/content>
2. Панельна дискусія "Війна Росії проти України 2014–2022 рр.: історична ретроспектива і спроби наукової рефлексії" (19–20 травня 2022р.) <https://nasu-periodicals.org.ua/index.php/uhj/article/download/8084/2022-4-1/14813>
3. Mental Health of Residents of Ukraine Exposed to the Russia-Ukraine Conflict <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2830228>
4. Intervention impact on quality of life in Ukrainians with post-traumatic stress disorder <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11523818/>
5. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrosta-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
6. У 2026 році на Центри життєстійкості держава планує виділити 1 млрд гривень, - Денис Улютін <https://www.msp.gov.ua/press-center/news/u-2026-rotsi-na-tsentry-zhyttyestiykosti-derzhava-vydilyt-1-mlrd-hryven-denys-ulyutin>
7. Дегтерьова Марія. Бакалаврська робота на тему: Інформаційна складова повномасштабної російсько-української війни https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52860/1/M_Dehterova_FPMV_2025.pdf
8. Постійне дежав'ю. Аналіз фейків про Україну від січня 2015 до лютого 2025 / <https://ms.detector.media/propaganda-ta-vplivi/post/34319/2024-02-29-postiynne-dezhavyu-analiz-feykiv-pro-ukrainu-vid-sichnya-2015-do-lyutogo-2024-roku/>
9. Пилипенко Андрій, Семенюта Ірина. Державні витрати Росії на пропаганду у 2025 році склали 1,4 мільярда доларів // Детектор медіа // <https://detector.media/infospace/article/240328/2025-04-25-derzhavni-vytraty-rosii-na-propagandu-u-2025-rotsi-sklaly-14-milyarda-dolariv/>
10. Doppelganger Hub <https://www.disinfo.eu/doppelganger-operation/>
11. Хронологія Революції Гідності, грудень 2013// <https://nebesnasotnya.com/hronologiya-revolutsiyi-gidnosti-gruden-2013>
12. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності // https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/11.pdf