

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

Військовий інститут

УКРАЇНСЬКА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ

УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО

«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР

МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»

MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY (VILNIUS, LITHUANIA)

UNIVERSITY OF OSLO (NORWAY)

JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (LUBLIN, POLAND)

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали

X Міжнародної науково-практичної конференції

7 – 8 листопада 2025 р.

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
Факультет психології
Кафедра соціальної психології
Військовий інститут
УКРАЇНСЬКА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
НАПН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІНІСТЕРСТВА
ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНО-
ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»
MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY (VILNIUS, LITHUANIA)
UNIVERSITY OF OSLO (NORWAY)
JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (LUBLIN, POLAND)

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
X Міжнародної науково-практичної конференції

7-8 листопада 2025 року

Київ 2025

УДК 159.98:355](082)
B53

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету
психології КНУ імені Тараса Шевченка
(протокол засідання №5 від 28.11.25р.)*

Рецензенти:

Моляко В. О. – доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Сердюк Л. З. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія: Данилюк І. В. – чл.-кор. НАПН України, доктор психологічних наук, професор; Траверсе Т. М., доктор психологічних наук, професор

B53 **Військова** психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, 7-8 листопада 2025 р. : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Данилюка, Т.М. Траверсе. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. – 288 с. Online-видання.

ISBN 978-617-8800-20-8 (Online)

Збірник містить матеріали учасників X Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» з теоретико-методологічних та практичних проблем психологічної підготовки військових фахівців, питань психологічної реабілітації потерпілих осіб та проблеми громадської активності у воєнний час.

Матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 159.98:355](082)

Статті подаються у авторській редакції.

*Автори несуть відповідальність за достовірність фактів,
власних імен, дат, інших відомостей.*

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Азарова Ю.О. ДІАЛОГ З. ФРОЙДА І А. ЕЙНШТЕЙНА ПРО СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІЙНИ | 12 |
| Аймедов К.В., Грицик О. Ю., Попова О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ІНФОРМАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ | 22 |
| Андрєєва Д.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ..... | 25 |
| Бабенко Д.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ | 28 |
| Баратюк А.Ю. ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ VR-ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ НОВОБРАНЦІВ ЯК ЗАСІБ РЕДУКЦІЇ ПЕРЕДМОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ | 30 |
| Білоус М.М. НЕЙРОФІДБЕК-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ..... | 33 |
| Блінов О.А., Борейчук І.О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХІРУРГІЇ В ЕТАПНОСТІ НАДАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 37 |
| Блінов О.А., Криштопа І.В. КОМУНІКАТИВНІ ЗВ'ЯЗКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ..... | 39 |
| Блінов О.А., Немченко Е.Д. ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТОВАНИМИ КІНЦІВКАМИ | 42 |

| | |
|--|----|
| Бодян С.А. СОЦІАЛЬНИЙ ДОКАЗ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ КОЛЕКТИВІЗМУ ТА ІНДИВІДУАЛІЗМУ | 44 |
| Бондар Г.О. ВПЛИВ ПСИХОТИПУ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В СОЦІАЛЬНІЙ ГРУПІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 47 |
| Бондар Ж.А., Рогаль Н.І., Синельников Р.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ УКРАЇНЦІВ | 51 |
| Бугасько О.Г. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНИХ ПРИЙОМІВ РЕКЛАМНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА СПОЖИВЧУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 54 |
| Будяньська М.П., Павлюк О.Д. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 57 |
| Васильєв С.П. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ У БУНДЕСВЕРІ | 59 |
| Власюк Д.А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ НА ВІЙНІ | 62 |
| Герца А.В. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ВИДИМИМИ ТРАВМАМИ..... | 65 |
| Головіна М.В. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ | 69 |
| Гречух М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬСЯ В СІМ'ЯХ БЕЗ БАТЬКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 74 |

| | |
|---|-----|
| Гришук Е.Ю. РОБОТА З ПОЧУТТЯМ ПРОВІНИ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО- АНАЛІТИЧНІЙ ПАРАДИГМІ..... | 76 |
| Денисенко О.А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 79 |
| Доля А.В. РОЗВИТОК ПОСТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ | 81 |
| Доценко А.А. АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДОСВІД ВІЙНИ..... | 84 |
| Доценко А.А. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА САМООЦІНКУ ДІТЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ | 86 |
| Дубровинський Г.Р., Ділай А.Ю. РЕІНТЕГРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОЛОНУ | 89 |
| Дьяконова Д.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНТРОЛЮ В ПУБЛІЧНОМУ УПРАВЛІННІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ | 92 |
| Zarichanska N.V. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT | 95 |
| Zarichanskyi O. A. EMOTIONAL BURNOUT OF MILITARY POLICE OFFICERS IN WARTIME CONDITIONS..... | 97 |
| Захожа С. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ВОЛОНТЕРАМИ ТА ВІЙСЬКОВИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ | 100 |
| Іманова В.О. ЗВ'ЯЗОК ГЛИБИННИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА СИМПТОМІВ ПТСР У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... | 102 |

| | |
|---|-----|
| Каленцова Д.О., Корх В.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОХАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ..... | 107 |
| Камишанська К.І. САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ПОКОЛІННЯ ВІЙНИ: НОВІ ВИКЛИКИ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ | 111 |
| Клименко І.В., Ковбаса В.В. ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ТА ІДЕАЛЬНОГО СПЕЦІАЛІСТА–ПСИХОЛОГА В ПЕРІОД ВІЙНИ | 144 |
| Коваленко А.Б., Баранаскіне І., Єрмоленко А. СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ | 117 |
| Кондратьєва В.І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ОНЛАЙН-ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ПТСР: ПОРІВНЯННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І ОБМЕЖЕНЬ | 121 |
| Коробейнікова Н.О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ | 124 |
| Корх В.М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ | 127 |
| Котвицька Н.В., Романова Ю.В. СТИГМАТИЗАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР ЯК ПЕРЕШКОДА ЇХ СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ | 134 |
| Кравченко К.О., Юркова О.І., Беліченко Л.О. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО | 138 |
| Кравченко К.О., Юркова О.І., Беліченко Л.О. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАТО – CSF2, BATTLEMIND, MFOC | 142 |

| | |
|---|-----|
| Купер О.Д. ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ | 146 |
| Кучеренко Я.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНОЇ РЕКЛАМИ | 150 |
| Лазоренко Б.П. ПАРАДОКСАЛЬНА ІНТЕНЦІЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЗАГРОЗАМ ВІЙНИ | 153 |
| Лещенок К.В., Учитель І.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ ГРУ НА СЦЕНІ | 156 |
| Лещенок К.В., Учитель І.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЯ ОТРИМАННЯ ПОРАНЕНЬ..... | 159 |
| Лізавенко О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРЕЖИВАНЬ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ | 163 |
| Матвєєва Д.О., Осьодло В.І. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СПІЛЬНЕ Й ВІДМІННЕ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | 166 |
| Матвейкіна О., Галушко Л.Я. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ | 169 |
| Мельник О.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БОЙОВОГО СТРЕСУ | 172 |
| Меркулова А.В. ОСОБЛИВОСТІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 175 |
| Міц О., Юрчинська Г.К. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ | 177 |

| | |
|---|-----|
| Моргун Я.І ГРУПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ «РІВНИЙ РІВНОМУ» В СИСТЕМІ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ | 180 |
| Науменко А.В. ІНДЕКС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ОПИТУВАЛЬНИК СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИВЧЕННІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 183 |
| Ніженська М.А. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ | 186 |
| Опанашенко О.А., Павлюк О.Д. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ ТА ОКУПАЦІЮ: УКРАЇНСЬКИЙ І ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ВІДНОВЛЕННЯ..... | 188 |
| Оропай А. ФОРМИ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 191 |
| Павленко В.І., Шмаргун В.М. ВПЛИВ ВІЙНИ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ | 193 |
| Павлюк О.Д. РОЛЬ ЛІДЕРСЬКИХ СТРАТЕГІЙ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМЦІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ | 197 |
| Панкова Г.Ш. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ | 200 |
| Панкулич С.В. ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 203 |
| Потоцька М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОТЕРАПІЇ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ: ПОРІВНЯННЯ ТРАВМОФОКУСОВАНИХ, ТА НЕТРАВМОФОКУСОВАНИХ ПІДХОДІВ | 206 |

| | |
|---|-----|
| Прокопенко В.Л. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОДРУЖНІМ ПАРАМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СТОСУНКІВ В ЕМІГРАЦІЇ | 210 |
| Пшеперкевич М.В. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЛАКАНІВСЬКОЇ ТЕОРІЇ У ВИВЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ УЯВЛЕНЬ СУСПІЛЬСТВА ПРО ВІЙНУ ТА МИР | 213 |
| Рассоха А.О. УМОВИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ІТ СФЕРІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ | 217 |
| Рогоза С.Ю. РОЛЬ ЛІБЕРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ФУНДАМЕНТУ СТІЙКОСТІ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ | 220 |
| Розуменко Д.Д. ФЕНОМЕН БОЙОВОГО ПОБРАТИМСТВА ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 222 |
| Рябченко К.В. СТРЕС ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНАНТА РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 225 |
| Сайфутдінова В. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРАХУ МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 227 |
| Соколова Є.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ | 231 |
| Соснюк О.П., Остапенко І.В. «ПАСТКА ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ» ЯК ЧИННИК ВРАЗЛИВОСТІ МОЛОДІ ЩОДО ІНФОРМАЦІЙНИХ ВПЛИВІВ | 234 |
| Ставицька А.О. ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... | 237 |

| | |
|---|-----|
| Станіславська Т.О. ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНА ТРАВМА ЯК ФАКТОР УСКЛАДНЕННЯ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ: ДІАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ НІТТ-Q ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ | 239 |
| Стахурська М.Г. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ | 243 |
| Тиндик Я.М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ | 245 |
| Ткаченко О.А., Ковалевський О.А, Сотсков С.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН «СВІЙ ДО СВОГО» ЯК ПРИНЦИП РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН..... | 249 |
| Трачкова С.М. ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 253 |
| Туров С.О., Блінов О.А. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ У БІЗНЕС СЕРЕДОВИЩЕ | 256 |
| Удовиченко Н.І., Довженко М.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У СТРУКТУРІ БЗВП ЯК УМОВА АДАПТАЦІЇ НОВОБРАНЦІВ | 259 |
| Філіпова Г.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У БОЙОВИХ УМОВАХ..... | 263 |
| Хачай А.І. БАТЬКІВСЬКІ ЦІННОСТІ І ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ПРО ПАРТНЕРА ТА СІМ'Ю ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ..... | 266 |
| Царіцина А.І. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ | 268 |
| Цимбалюк С.М., Романова Ю.В. НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 271 |

| | |
|---|-----|
| Чабан І.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ | 273 |
| Чижевський С.О. РОЗВИТОК СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ | 277 |
| Шулаєва М.Ю. ПЕРЕЖИВАННЯ НЕБЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИК КОМПЕНСАТОРНОЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ | 281 |
| Юрчишин Х.В., Корх В.М. ПСИХОПОЛІТИЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД | 284 |

Азарова Юлія Олегівна
аспірантка лабораторії психології
особистості ім. П. Р. Чамати
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України
(м. Київ, Україна)
<http://orcid.org/0000-0001-5778-7084>

ДІАЛОГ З. ФРОЙДА І А. ЕЙНШТЕЙНА ПРО СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІЙНИ

У 1931 р. Міжнародний інститут інтелектуального співробітництва (МІС), що працює при Лізі Націй, ініціює проведення публічної дискусії (обмін відкритими листами) між відомими інтелектуалами нашого часу на тему, що висвітлює спільний інтерес Ліги Націй і культурного життя суспільства.

Однією з перших осіб, до кого звернувся Інститут, був Альберт Ейнштейн, німецький вчений, автор спеціальної (1905) і загальної (1907–1916) теорії відносності, лауреат Нобелівської премії з фізики (1921). Саме він висуває іншу кандидатуру для дискусії – Зигмунда Фрейда, австрійського психолога, доктора медицини, фундатора психоаналізу, лауреата літературної премії Гете (1930).

У червні 1932 р. секретар Інституту надсилає Фрейду офіційне запрошення до участі в дискусії, на яке він відповідає згодою. Далі, 30 липня 1932 р. Ейнштейн пише Фрейду відкритий лист з темою і питаннями для обговорення [7]. Фройд отримує лист у серпні, а свою відповідь представляє у вересні [11].

Діалог між вченими МІС публікує у березні 1933 р. в Парижі. Матеріали збірки друкуються трьома мовами (французькою, англійською, німецькою) одночасно. Але її оприлюднення в Німеччині забороняється особливим розпорядженням NSDAP.

Діалог Ейнштейна і Фрейда присвячений актуальній темі – соціальним і психологічним причинам війни. В той час Ейнштейн видає низку есеїв про війну, мир і гуманізм: «Мій погляд на світ» (1931) [5], «Наука і цивілізація» (1933) [3],

«Міжнародна безпека» (1933) [1], «Про військову службу» (1933) [4], «Чи була Європа успішною справою?» (1934) [6].

Фройд теж багато писав про війну і раніше. Проблеми війни він аналізував у доповідях «Розчарування у війні» (1915) [10], «Наше ставлення до смерті» (1915) [9], «Про швидкоплинність» (1915) [8], а також у приватному листуванні з колегами – Карлом Абрахамом, Ернестом Джонсом, Фредеріком ван Еденом, Шандором Ференці, тощо.

Ейнштейн і Фройд не були близькими друзями, але у питанні психології війни вони стали одностудцями. Вперше Ейнштейн і Фройд зустрілися в 1927 р. у Берліні в будинку Ернста, молодшого сина Фройда [12, с. 139]. Пізніше, у 1936 та 1939 роках вони часто обмінювалися листами і теплими привітаннями [12, с. 217-218; с. 259].

У своєму листі з влучним заголовком «Невже війна?» Ейнштейн пропонує Фройдю обговорити головне питання, що стоїть сьогодні перед світовою спільнотою. Воно звучить так: «чи є у людства шлях, який дозволяє уникнути небезпеки війни?» (*«Is there any way of delivering mankind from the menace of war?»*) [7, с. 199].

Ейнштейн зазначає, що розвиток цивілізації, який супроводжується гонкою озброєнь, може призвести до вкрай сумного фіналу. «З розвитком сучасної науки, зростає також і розуміння того, що це важливе питання стосується життя та смерті цивілізації. Однак усі відомі спроби вирішити його, на жаль, зазнають фіаско» [7, с. 199].

Війна – надзвичайно складний і комплексний феномен. Існує безліч причин виникнення війни. Безумовно, ключову роль у конфлікті відіграють політичні, економічні, дипломатичні та правові чинники. Але є також психологічні аспекти, які часто залишаються в тіні. Тому для того, щоб нівелювати загрозу війни, треба врахувати всі обставини.

Спочатку Ейнштейн коротко аналізує адміністративні та правові заходи, які міжнародна спільнота застосовує проти війни. Потім він детально розглядає причини і цілі війни. Наприкінці, констатуючи слабкість превентивних заходів, він

пропонує Фройдю висвітлити соціальні та психологічні моменти, які можуть знизити напругу в суспільстві.

Як відомо, – зазначає Ейнштейн, – першим заходом проти війн є створення певного законодавчого органу, що буде регулювати конфлікти між країнами. Ми зможемо уникнути воєн, якщо кожна нація візьме на себе обов'язок виконувати резолюції цієї організації» [7, с. 199-200]. Справді, *de jure* це дуже важливий і вірний крок.

Але *de facto* на нього є мало надії. «Сьогодні ми далекі від створення такої наднаціональної організації, яка може виносити компетентні рішення і втілювати їх в життя» [7, с. 200]. Навіть Ліга Націй, що володіє міцними адміністративними ресурсами, не завжди здатна реалізувати власні рішення на практиці.

Чому так відбувається? Тому що *заради миру і безпеки наднаціональна організація має суттєво обмежувати суверенітет окремої нації*. Звісно, обмеження суверенітету виправдано у випадку, коли агресивні дії (або політика) конкретної держави загрожує стабільності в регіоні та в світі. Але не всі держави на це погоджуються.

Хоча обмеження суверенітету є необхідним для запобігання воєнним конфліктам, захисту прав людини, боротьби з тероризмом та іншими глобальними викликами, які не можуть бути ефективно вирішені на рівні окремих країн, *втім багато держав виступають проти обмеження свого суверенітету на користь міжнародної організації*.

На це є дві причини. По-перше, є ризик, що передача всіх повноважень міжнародній організації може призвести до нерівного розподілу влади і впливу серед країн. По-друге, є ризик втрати контролю держави над своєю територією, тому що міжнародна організація може втрутитися у внутрішні справи держави і ввести власні «миротворчі війська».

Оскільки міжнародна організація не здатна цілком захистити людство від війни, то треба брати до уваги і ретельно досліджувати інші обставини загрози. Ейнштейн вважає, що джерело війни виникає в самому суспільстві. Він виділяє 4 причини війни: політична, економічна, соціальна і психологічна.

По-перше, війна обумовлена політичними чинниками. Війна – це боротьба за владу, авторитет, вплив у світі. Основна мета агресора – зміцнення своїх політичних позицій всередині країни, а також дестабілізація сил опозиції, тобто зниження ролі або впливу супротивника на міжнародній арені.

По-друге, війна обумовлена економічними чинниками. Мета війни – збагачення. Одна держава прагне отримати природні ресурси іншої держави, розширити свою територію або акваторію, здобути вихід до моря. Агресор забирає всі цінності: корисні копалини, індустрію, технології, ринки.

По-третє, війна має соціальне підґрунтя. Інтереси елітарних груп населення завжди переважають над інтересами народу. Тут зникає совість, мораль, правила «чесної гри». Панівні інтереси – це інтереси панівних класів. Саме вони визначають головні ставки у війні.

«Я маю на увазі, – підкреслює Ейнштейн, – цілком конкретну, нечисленну групу осіб, яка нехтуючи мораллю і законами суспільства, розглядає війну як шлях просування власних інтересів та засіб зміцнення своєї персональної влади» [7, с. 200].

Ейнштейн ставить гостре питання: «Як можливо, що мала кліка підпорядковує собі волю більшості населення, яке змушено зазнавати серйозних втрат і страждати у війні заради її персональної влади?» [7, с. 200]. Відповідь проста: «Політика живиться інтересами торгівлі та бізнесу» [7, с. 200].

Але найбільш провокативним моментом, на думку Ейнштейна, є зрощення ідеології та політики. Ідеологізація політики означає, що влада приймає рішення, мотивовані не аналізом ситуації, а ідеологією. «Еліту» хвилює не здоровий глузд чи пошук компромісу, а прагнення нав'язати свою волю іншим.

«Відповідь на це питання, – продовжує Ейнштейн, – полягає ще й у тому, що меншість є правлячим класом, і під його п'ятою знаходяться преса та школи, а найчастіше – і церква. Саме це дозволяє меншості організувати та спрямувати емоції мас так, щоб перетворити їх на інструмент своєї волі» [7, с. 201].

Ідеологія визначає всі аспекти життя суспільства: культуру, освіту, науку, мистецтво, релігію. Інтереси політики обслуговує також преса і засоби масової інформації. За допомогою радіо, газет, медіа ресурсів, влада здійснює «промив мозків» та маніпулює свідомістю.

По-четверте, війна має психологічні причини. Сліпа жага до влади, яка штовхає людину до війни, також підживлюється агресією та негативними емоціями (страхом, ненавистю, презирством, неповагою). Ксенофобія – ненависть до інших людей, народів, країн, народів – часто стає «приводом» до конфлікту.

Невже основні причини, які спонукають людей воювати, – заздрість і марносластво, жадібність і користолобство? Невже війна – це не просто ознака варварства, але й особливе кредо людини, яка прагне до насильства? Чому ми плекаємо в собі таке криваве, небезпечне, жорстоке і дороге переконання, за яке платимо найвищу ціну – життя?

Ейнштейн ставить перед Фройдом дуже важливе питання: «Чому людина доводить себе до такого дикого ентузіазму, що примушує кожного жертвувати своїм життям?» [7, с. 201]. Незважаючи на те, що питання звучить риторично, Ейнштейн говорить про нього серйозно. «Можливо, є лише одна відповідь: тому, що жага ненависті та руйнування знаходиться в самій людині» [7, с. 201].

Дійсно, анатомія людської деструктивності має досить давнє коріння. Історію людства завжди супроводжує кровопролиття: війни, революції, державні перевороти, масові вбивства, straty. Будь-які спроби вирішити конфлікти мирним шляхом зазнають фіаско.

Невже війна, – резюмує Ейнштейн, – це вічне прокляття людського роду? Невже цю «загадку може вирішити лише експерт у галузі людських інстинктів?» [7, с. 201]. Чому ми нічого не можемо змінити? Чому розум, закон, мораль не діють на свідомість? Чому під час війни усі закони мовчать (*inter arma leges silent*)?

Таким чином, окресливши широке коло питань про війну, політику і мораль, Ейнштейн запрошує Фрейда взяти активну

участь у дебатах: «Я вважаю, що у Ваших працях ми можемо знайти, прямо чи опосередковано, пояснення до різних аспектів цієї насущної проблеми» [7, с. 201].

Фройд жваво і зацікавлено відгукнувся на публічне звернення Ейнштейна. «Кожен із нас, фізик чи психолог, може оприлюднити свій підхід до теми війни. Вирушаючи в дорогу з різних сторін, ми можемо зустрітися в спільному місці» [11, с. 203].

Фройд вважає дискусію про війну і мир вельми своєчасною, хоча розуміє, що реально вона вряд чи змінить політичну ситуацію в Європі на краще [12, с. 187]. Свою відповідь Фройд будує навколо питання «що ми можемо зробити для того, щоб захистити людство від загрози війни?» [11, с. 203].

Відповідаючи на нього, Фрейд торкається двох основних тем.

1. *Об'єднання.*

Фройд солідарний з Ейнштейном у тому, що проблеми війни необхідно обговорювати, перш за все, у правовому полі. Але якщо Ейнштейн розмірковує про «відносини права і влади» [11, с. 203], то Фройд замінює слово «*влада*» більш міцним словом «*сила*» або навіть – «*насильство*» (*violence*) [11, с. 203-204].

Як відомо, конфлікт інтересів вирішують за допомогою сили. Але сильна людина не є завжди правою. Зловживання силою перетворюється на насильство. Тому люди шукають альтернативу силі. Нею стає *об'єднання*. Силі однієї людини можна протиставити єдність багатьох. *Перший крок запобігання загрози війни – об'єднання.*

«Конфлікти інтересів між людьми вирішуються завдяки насильству» (conflicts of interests between men are settled by use of violence) [11, с. 204]. Це часто призводить до несправедливості. Але «велику силу одного може нейтралізувати поєднання кількох слабких. *L'union fait la force.* Сила долається єдністю» (The superior strength of a single individual could be rivalled by the union of several weak ones. *L'union fait la force.* Violence could be broken by union) [19, с. 205].

2. *Сила та Закон.*

Отже, *сила – у єдності.* «Сила тих, хто об'єднується, тепер є законом, який стримує насильство окремої людини» [11, с. 205].

Другим кроком превентивних заходів стає закон. Закон – це сила, спрямована проти окремої людини, яка чинить опір групі.

Закон є силою групи або спільноти. Закон працює силовими засобами і переслідує аналогічну ціль. Але принципова відмінність полягає в тому, що тепер вирішальну роль конфлікту грає не сила конкретної людини, а сила спільноти, яка спирається на колективний договір [Див.: 11, с. 205].

Історія знає безліч яскравих прикладів, коли декілька малих або слабких країн об'єднуються проти однієї великої або сильної держави, яка створює загрозу іншим. Військові союзи дозволяють малим країнам протистояти агресору та успішно відбивати його атаки.

Таким чином, на питання Ейнштейна про умови запобігання війнам, Фройд дає пряму і чітку відповідь: «надійне запобігання війнам можливе лише в тому випадку, якщо люди об'єднуються для введення центральної влади, яка отримає право виносити останнє судження у всіх конфліктах» [11, с. 207].

Тут, – наголошує Фрейд, – «слід обов'язково виконати дві умови: 1) створити загальний орган влади або вищу інстанцію; 2) надати їй всі повноваження. При ігноруванні будь-якої умови результату не буде» [11, с. 207]. Зокрема, «Ліга Націй може бути подібним органом, але друга умова поки що не виконана» [11, с. 207].

Ліга Націй, безумовно, проводить серйозну і важливу працю, але її зусиль недостатньо. Ефективна робота міжнародної організації потребує постійного фінансування, підтримки соціальних партнерів, медійного моніторингу, висвітлення її діяльності у засобах масової інформації.

Зробивши короткий огляд проблеми співвідношення сили і закону, а також окресливши роль міжнародної організації у підтримці миру, Фройд переходить до психологічного аспекту війни. «Як виглядає проблема запобігання війні з точки зору психолога?» [11, с. 203].

На запит Ейнштейна Фройд дає особисту, емоційно забарвлену відповідь. «Вас дивує те, наскільки легко людей охоплює військова істерія, і Ви питаєте, чи є в людях інстинкт

ненависті і руйнування, який підштовхує їх до війни» [11, с. 201]. «Я повністю згоден з Вами» [11, с. 209].

У зв'язку з цим Фройд детально викладає свою теорію потягу. Він виділяє два типи потягів: «потяг до життя» (Ерос) і «потяг до смерті» (Танатос). Перший прагне до гармонії, збереження та об'єднання. Другий прагне до зміни, руйнації, знищення. Саме він провокує насильство, агресію та жорстокість.

Ерос і Танатос часто асоціюються з метафізичними категоріями Добра і Зла. Але, Фройд вважає, що таке ототожнення неправомірно з двох причин: по-перше, обидва начала однаково необхідні в природі і культурі; по-друге, одне начало не існує ізольовано від іншого.

Якщо Добро і Зло можна легко розділити на позитивне і негативне, то Ерос і Танатос – ні. Вони настільки тісно пов'язані один з одним, що кожен з них досягає своєї мети за допомогою протилежного начала. Мета Ероса (у багатьох випадках) реалізується завдяки участі Танатоса.

«Наприклад, інстинкт самозбереження є еротичним, але він потребує певної частки агресії, щоб втілитись у реальному житті» [11, с. 209]. «Так само, за аналогією, і любовний потяг, який спрямовано на зовнішні об'єкти, потребує сплаву з потягом до оволодіння» [11, с. 209-210].

Звісно, «потяг до руйнування (*destructive instinct*) ... цілком серйозно можна назвати потягом до смерті (*instinct of death*)» [11, с. 210-211]. Будучи спрямованим проти людини, він стає гранично негативним. Також він руйнує суспільство, природу, культуру. Він знищує міста, пам'ятки, матеріальні об'єкти, твори мистецтва, художні цінності.

Але, – підкреслює Фройд, – ми не можемо від нього повністю відмовитись. Справа в тому, що «небезпечні імпульси є набагато ближчими до Природи, ніж наш супротив ним» (*The dangerous impulses stand nearer to Nature than does our resistance to them*). Тому «бажання суспільства позбавити людину всіх агресивних потягів є майже нездійсненим» [11, с. 211].

Який же вихід із ситуації бачить Фройд? Перенаправлення агресії у більш прийнятне русло прояву активності. «Якщо

готовність до війни виникає під впливом потягу до руйнування, то краще спрямувати її у протилежний бік, тобто на Ерос» [11, с. 212]. Ерос нівелює агресію та жорстоку поведінку.

Війні може протидіяти все, що об'єднує людей: любов, дружба, симпатія, спілкування, творчість, комунікація. Причому мова йде не лише про сублімацію індивідуальної енергії, але про соціальні програми і політичні рухи. Розвиток ідеалів і цінностей гуманізму сприяє становленню стабільності у світі.

Ще один вірний шлях – виховання відповідальної та розумної особистості. «Ми маємо виховати суспільство самостійно мислячих і сміливих людей, які поважають істину» [11, с. 212]. Критичне ставлення до суперечок і конфліктів, прагнення до культурної співпраці є реальною альтернативою силі війни.

Зрештою, фінальне питання, на якому фокусує увагу Фройд, звучить так: «Чому ми ненавидимо війну?» [11, с. 213]. На чому ґрунтується наш протест? «Адже війна, начебто випливає із самої природи речей, має під собою тверду біологічну основу, і на практиці її навряд чи можна уникнути?» [11, с. 213].

Фройд дає лаконічну та мудру відповідь. «Ми ненавидимо війну тому, що кожна людина має право на життя, а війна руйнує життя, яке сповнене сил і надії» [11, с. 213]. «Війна ставить людину в жахливу ситуацію, змушуючи одних людей (проти своєї волі) вбивати інших» [11, с. 213]. «Війна знищує культурні цінності та матеріальні об'єкти, які створила людська праця» [11, с. 213].

Війна абсолютно безглузда і нічим не виправдана. «Війна в тому вигляді, який вона має сьогодні, не здатна втілити старі героїчні ідеали, а майбутня війна через удосконалення зброї та засобів масової поразки призведе до знищення однієї чи навіть обох ворогуючих сторін» [11, с. 213]. У війни немає жодних перспектив.

Таким чином, Фройд і Ейнштейн солідарні в тому, що «війна викликає фізичну огиду, ідіосинкразію в крайній формі» [11, с. 215]. Вони докладають максимум зусиль, привертаючи увагу суспільства до проблеми збереження миру. Обидва сподіваються, що здоровий глузд, чіткі організаційні рішення і

своєчасні превентивні заходи сприятимуть запобіганню війн і конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Einstein A. International security // Einstein A. Essays in humanism. New York: Philosophical Library, 1983. P. 96–97.
2. Einstein A. On military service // Einstein A. Essays in humanism. New York: Philosophical Library, 1983. P. 90–93.
3. Einstein A. Science and civilization // Einstein A. Essays in humanism. New York: Philosophical Library, 1983. P. 27–31.
4. Einstein A. The Military mentality // Einstein A. Essays in humanism. New York: Philosophical Library, 1983. P. 93–96.
5. Einstein A. The World as I see it. London: John Lane the Bodley head, 1935. 214 p.
6. Einstein A. Was Europe a success? // Einstein A. Essays in humanism. New York: Philosophical Library, 1983. P. 60–62.
7. Einstein A. Why war? (Letter to Sigmund Freud) // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1964. Vol. XXII. P. 201–202.
8. Freud S. On transience // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1957. Vol. XIV. P. 305–307.
9. Freud S. Our attitude toward death // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1957. Vol. XIV. P. 289–300.
10. Freud S. The Disillusionment of the war // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1957. Vol. XIV. P. 275–288.
11. Freud S. Why war? (Letter to Albert Einstein) // Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. In 24 vol. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1964. Vol. XXII. P. 203–215.
12. Jones E. The Life and work of Sigmund Freud. In 3 vol. New York: Basic Books, 1955. Vol. II. 511 p.

Аймедов Костянтин Володимирович
доктор медичних наук, професор, Міністерство оборони
України, заступник начальника військово-медичного управління,
м. Київ, Україна

Грицик Оксана Юріївна
практичний психолог, волонтер, м. Київ, Україна

Попова Оксана Володимирівна
психолог-волонтер, м. Одеса, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ІНФОРМАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Інформаційно-психологічна війна охоплює систему заходів, спрямованих на маніпулювання інформаційними потоками, створення деструктивного психологічного впливу, формування страху, апатії або агресії серед населення. Її мета – дестабілізація соціально-психологічного стану суспільства, підрив довіри до державних інститутів, деморалізація військовослужбовців і руйнування системи цінностей, що забезпечує національну єдність [1, с. 73-85].

Серед основних напрямів ІІВ виокремлюють:

- дезінформаційні кампанії, які спотворюють факти та створюють альтернативну картину реальності;
- психологічні операції (PSYOPS), спрямовані на зміну переконань та емоційних реакцій;
- маніпулювання соціальними мережами, що забезпечує масове поширення емоційно зарядженого контенту;
- створення фейкових новин та бот-мереж, які формують хибні соціальні настрої [4, с. 30].

Основою ефективності інформаційно-психологічних технологій є використання базових психологічних механізмів: сугестії, зараження, наслідування, когнітивного дисонансу, конформізму та ефекту повторення.

Маніпулятори активно експлуатують людські емоції: страх, гнів, безпорадність, почуття провини або патріотизму. Через постійне емоційне навантаження у свідомості формується синдром інформаційної втоми, який знижує здатність до критичного мислення [3, с. 78].

Особливу небезпеку становить ефект «дзеркальної реальності», коли ворог створює паралельну інформаційну картину, в якій перекручені факти сприймаються як істина [1, с. 73-85]. Це сприяє розколу суспільства, втраті ідентичності та порушенню соціальної згуртованості.

В умовах російської агресії проти України інформаційно-психологічна війна набула системного характеру [2, с. 98-99]. Основними її інструментами є:

- деструктивна пропаганда, спрямована на деморалізацію українського війська;
- кампанії дезінформації у соцмережах, які сіють паніку та зневіру серед населення;
- створення нарративів про «втому від війни», що має послабити волю до опору;
- інформаційні атаки на лідерів думок, які впливають на громадську думку;
- імітація «внутрішніх конфліктів» та «розбіжностей» у суспільстві, що руйнує соціальну єдність.

Водночас українське суспільство продемонструвало високий рівень психологічної стійкості, що ґрунтується на почутті національної гідності, довірі до Збройних Сил України та розвитку власних інформаційних стратегій контрпропаганди.

Ефективна протидія ІІВ потребує цілеспрямованої роботи у кількох напрямках [4, с. 30]:

1. Психологічна підготовка військовослужбовців, що передбачає розвиток критичного мислення, стресостійкості, вміння розпізнавати маніпуляції та фейки.

2. Інформаційна гігієна населення – навчання навичкам безпечного споживання інформації, перевірки джерел, розуміння механізмів впливу.

3. Психологічна підтримка військових та їхніх родин, спрямована на збереження емоційної стабільності та довіри до суспільних інститутів.

4. Формування позитивних наративів – поширення достовірної інформації, історій стійкості, прикладів героїзму, що підсилюють колективну ідентичність і віру в перемогу.

Інформаційно-психологічна війна є потужним інструментом сучасних гібридних конфліктів, де головним полем бою стає людська свідомість. Психологічна стійкість, критичне мислення та здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах постійного інформаційного тиску – ключові чинники національної безпеки [1, с. 73-85].

Для України надзвичайно важливим є розвиток системи психологічної освіти, інформаційної грамотності та підготовки фахівців військової психології, здатних ефективно протидіяти інформаційно-психологічним загрозам і підтримувати морально-психологічну готовність населення до тривалого опору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. С. 73-85.

2. Мороз Ю., Твердохліб Ю. Інформаційно-психологічні операції в умовах ведення гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія міжнародних відносин*. 2016. Вип. 38. С. 98-99.

3. Невельська-Гордєєва О.П., Нечитайло В.О. Маніпуляції як засіб інформаційно-психологічного впливу у інформаційній війні. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2021. Вип. 3(50). С. 78.

4. Певцов Г.В., Залкін С.В., Сідченко С.О., Хударковський К.І. Інформаційно-психологічні операції Російської Федерації в Україні: моделі впливу та напрями протидії. *Наука і оборона*. 2015. № 2. С. 30.

Андрєєва Даріна Дмитрівна
Студентка магістратури спеціальності 053 «Психологія»
Кафедра соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8756-0904>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Сучасна молодь є однією з найактивніших груп користувачів соціальних мереж, які перетворилися на ключовий простір комунікації, побудови цифрової ідентичності та презентації власного «Я». Соціальні мережі виконують інформаційну, соціальну та психологічну функції, стаючи середовищем, де формується уявлення молодої людини про себе, про інших та про власне місце у соціальному середовищі. У цьому контексті віртуальна самопрезентація набуває особливого значення, оскільки визначає способи самовираження, стратегії взаємодії та рівень соціального прийняття у цифровому просторі. [1, с. 45–53].

Метою роботи є дослідження психологічних особливостей віртуальної самопрезентації молоді в соціальних мережах та визначення чинників, що впливають на формування онлайн-образу.

Віртуальна самопрезентація базується на механізмах вибіркового самовідбору, де молодь демонструє ретельно підібрані фрагменти свого життя, підсилені емоційними акцентами, візуальними ефектами та символами статусу. Найпоширенішими стратегіями є: акцентування позитивних моментів для формування бажаного іміджу; підкреслення досягнень і компетентностей; естетизація повсякденності; демонстрація цінностей та інтересів через контент. Ці стратегії створюють у соціальних мережах ідеалізований образ, який не завжди збігається з реальним «Я». [3, ст. 101–118]

Молодь вирізняється підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та потребою у визнанні, що робить онлайн-простір важливим джерелом самооцінки. «Лайки», коментарі та підписники стають показниками соціального схвалення та цифрового статусу. Це формує залежність від зовнішнього зворотного зв'язку та стимулює прагнення підтримувати привабливий і соціально бажаний образ.

У процесі самопрезентації значну роль відіграє ідентифікація з інфлюенсерами – лідерами думок, які задають моделі поведінки, стилю та комунікації. Їх контент сприймається як приклад для наслідування, а демонстровані цінності – як соціальні орієнтири. Завдяки цьому молодь формує онлайн-образ у відповідності до трендів і культурних норм, що домінують у платформах.

Покоління Z демонструє специфічну модель онлайн-поведінки: вони віддають перевагу автентичності, природності та «неідеальним» образам, прагнучи показувати себе більш реалістично. Водночас прагнення до самовираження може поєднуватися з тиском стандартів краси, популярності та успішності, що породжує внутрішні суперечності між реальним та ідеалізованим «Я». [3, с. 115].

Важливим психологічним аспектом є мультимодальність самопрезентації – поєднання візуальних, текстових і аудіальних компонентів, які разом створюють цілісне враження про людину. Естетика фото, стиль мовлення, музичний супровід, візуальні ефекти – усе це формує у користувача емоційне відчуття особистості автора.

Дослідження показують, що молоді люди з нижчим рівнем саморегуляції чи підвищеною тривожністю частіше створюють ідеалізований образ, прагнучи приховати недоліки та отримати соціальне схвалення. Водночас високий рівень критичного мислення та психологічної стійкості сприяє автентичності та усвідомленому контролю над власним онлайн-образом.

Психологічний вплив віртуальної самопрезентації реалізується через *три основні механізми*:

– *афективний механізм* – формування емоційного враження від візуального та текстового контенту;

– *соціально-ідентифікаційний механізм* – зіставлення свого образу з образами інших і прагнення відповідати груповим нормам;

– *когнітивний механізм* – створення уявлень про себе через інтерпретацію реакцій аудиторії та внутрішні порівняння.

Попри позитивний потенціал самопрезентації як інструменту самовираження, важливим залишається питання психологічного благополуччя. Надмірне прагнення до ідеалізації, залежність від соціального схвалення та порівняння себе з іншими можуть призводити до заниження самооцінки та емоційного виснаження. Саме тому актуальною є необхідність розвитку цифрової грамотності, критичного мислення та психологічної стійкості у молоді. [1, ст.53].

Отже, віртуальна самопрезентація молоді в соціальних мережах є багатогранним психологічним процесом, що поєднує емоційні, соціальні та когнітивні компоненти. Розуміння її механізмів дозволяє глибше усвідомити специфіку цифрової поведінки молоді та спрямувати подальші дослідження на формування здорової та екологічної цифрової ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53

2. Капустюк О. М. Явище самопрезентації особистості та співвіднесення його із саморозкриттям. Електронний ресурс. Режим доступу: http://bdpu.org/scientific_published/2005/psychology_2_2005/4

3. Kim, J., & Park, S. (2024). Emotional engagement and impulsive buying behavior among Gen Z consumers on social media. *Journal of Interactive Marketing*, 68, 101–118.

Бабенко Діана Денисівна
Студентка факультету психології 4 курс
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Війна в Україні суттєво вплинула на психологічний стан дітей та підлітків, які часто стикаються з почуттям тривоги, невизначеності, страху та втрати безпеки. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, коли ще не сформовані стабільні механізми подолання стресу, тому питання розвитку стресостійкості набуває особливого значення [2, с. 13]. Соціальні та сімейні чинники, рівень підтримки з боку оточення, а також особистісні ресурси значною мірою визначають здатність підлітка адаптуватися до стресових умов [3, с. 21].

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах воєнних викликів та визначення чинників, що сприяють або, навпаки, знижують здатність протистояти стресу [1, с. 47]. Актуальність теми зумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних рекомендацій для підтримки підлітків і збереження їх психічного здоров'я [2, с. 15].

Передбачається використати комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест на стресостійкість (за Кондашем) [1, с. 52], методику діагностики рівня тривожності (за Спілбергером – Ханіним) [2, с. 22] та опитувальник копінг-стратегій [3, с. 30]. Це дозволить дослідити взаємозв'язок між особистісними рисами, емоційною регуляцією та рівнем стресостійкості. Також планується провести спостереження та інтерв'ю з підлітками для оцінки реальної поведінкової адаптації до стресових ситуацій, що надасть більш комплексне уявлення про психологічні механізми подолання стресу [3, с. 32].

Очікується, що результати покажуть індивідуальні відмінності у проявах стресостійкості залежно від рівня

емоційної зрілості, підтримки з боку сім'ї та соціального оточення. Підлітки, які мають вищий рівень самооцінки, сформовані навички емоційної саморегуляції та соціальної підтримки, ймовірно, демонструватимуть вищу здатність адаптуватися до стресових умов [1, с. 60]. Дослідження також допоможе визначити, які конкретні копінг-стратегії є найбільш ефективними для молоді в умовах війни [2, с. 28].

Практичне значення дослідження полягає у можливості розробки психологічних рекомендацій для педагогів, батьків і практичних психологів щодо підтримки підлітків у період воєнних подій. Формування стресостійкості може стати важливим фактором збереження психічного здоров'я молодого покоління. Серед рекомендованих заходів: регулярні тренінги з розвитку емоційної регуляції та адаптивних стратегій поведінки, індивідуальні консультації, створення безпечного соціального середовища у школі та вдома, а також активне залучення сім'ї до психологічної підтримки підлітка [3, с. 33].

Висновки. Психологічна стресостійкість є не лише особистісною якістю, а й соціально сформованим умінням, що потребує розвитку через системну підтримку з боку школи, родини та фахівців. Подальші емпіричні дослідження дадуть змогу глибше зрозуміти особливості переживання стресу підлітками в умовах війни та знайти ефективні шляхи психологічної допомоги [1, с. 62].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кузнецова Н.І. Психологія стресу: теорія та практика. – Київ, 2020.
2. Шевченко О.В. Психічне здоров'я підлітків: навчальний посібник. – Львів, 2019.
3. Петренко Л.М. Психологічна адаптація в умовах воєнного стресу. – Харків, 2021.

Баратюк Артем Юрійович,
аспірант, асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
Email: bergmanartem@knu.ua
ORCID: 0000-0003-3473-0434

ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ VR-ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ НОВОБРАНЦІВ ЯК ЗАСІБ РЕДУКЦІЇ ПЕРЕДМОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Передмобілізаційна тривожність є ключовою проблемою військової психології, оскільки визначає готовність новобранців до служби та адаптацію до стресових умов. Мобілізаційна невизначеність і різке входження у військове середовище часто провокують емоційну напругу, яка без психопрофілактики може перерости у стійкі тривожні стани. Тому актуальним є впровадження психоедукаційних підходів, що забезпечують інформування та розвиток навичок саморегуляції у безпечних умовах. VR-психоедукація розглядається як перспективний інструмент зниження тривожності та підготовки військовослужбовців, адже поєднує психотерапевтичні принципи з технологічними симуляціями.

Дослідження підтверджують, що VR посилює ефективність традиційних підходів завдяки ефекту занурення та моделюванню реалістичних ситуацій, зменшуючи тривожність і покращуючи емоційну регуляцію (Pallavicini et al., 2022). На відміну від традиційних методів підготовки, обмежених вербальною інструкцією чи спрощеними тренінгами, VR забезпечує контрольоване відтворення стресових умов із можливістю регулювати інтенсивність подразників, створюючи простір для формування стресостійкості. Систематичні огляди підтверджують його потенціал у редукції стресу завдяки інтеграції когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних стратегій та психоедукаційних блоків, що розвивають

метакогнітивні навички та механізми саморегуляції (Meshkat et al., 2024). У військовому контексті VR дозволяє моделювати критичні сценарії, готуючи новобранців до викликів і знижуючи тривожність через стрес-інокуляцію. Дослідження підтверджують здатність VR-тренінгів викликати релевантні фізіологічні реакції, які надалі використовуються для адаптивного тренування нервової системи (McAllister et al., 2022). Глибоке занурення й активна взаємодія у VR підвищують засвоєння інформації, формують ефективні стратегії подолання тривоги та закладають основу довготривалої стресостійкості.

Запропонована концепція VR-інтервенцій базується на психологічних і нейропсихофізіологічних механізмах, що активуються у процесі занурення у віртуальне середовище (див. рис. 1).

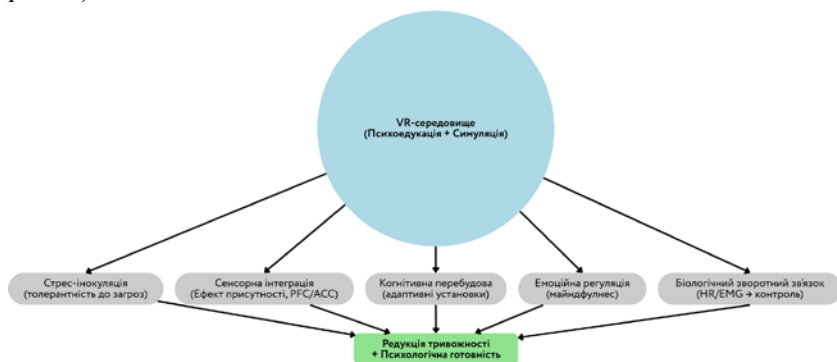


Рис. 1. Концепт-модель VR-інтервенції для новобранців

Ключовим є принцип стрес-інокуляції, коли поступове відтворення стресових ситуацій у безпечних умовах знижує реактивність нервової системи через десенсібілізацію, що підтверджено дослідженнями VR-експозиційної терапії. Сенсорна інтеграція забезпечує ефект присутності, активує систему «передній поясний кортекс – префронтальна кора» і замінює автоматичні реакції уникання на усвідомлені стратегії. Когнітивна перебудова у VR дозволяє виявляти дезадаптивні установки та замінювати їх функціональними, формуючи нові поведінкові стратегії. Емоційна регуляція реалізується через майндфулнес-практики, що знижують активність

мигдалеподібного тіла й нормалізують рівень тривожності. Біологічний зворотний зв'язок у VR активує оперантне навчання: новобранець бачить власні фізіологічні реакції та отримує підкріплення при їх успішній регуляції. Сукупність цих механізмів утворює цілісну систему, де інформаційний блок формує розуміння, симуляції знижують чутливість до стресу, когнітивно-поведінкові техніки коригують мислення, майндфулнес стабілізує емоції, а біофідбек закріплює фізіологічний контроль.

Узагальнюючи аналіз, VR-психоедукаційні інтервенції постають як інноваційний засіб редукції передмобілізаційної тривожності, що поєднує освітні, симуляційні, когнітивно-поведінкові, майндфулнес і біофідбек-компоненти в єдину модель. Її наукова основа спирається на принципи стрес-інокуляції, сенсорної інтеграції, когнітивної перебудови, емоційної регуляції та оперантного навчання, забезпечуючи багаторівневий вплив на психоемоційну сферу новобранця. Очікуваним результатом є зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції. Водночас подальші дослідження потребують врахування ресурсних та етичних обмежень упровадження VR-інтервенцій у військовій сфері. Перспективи полягають у емпіричній перевірці ефективності моделі, адаптації контенту до специфіки військової служби й інтеграції VR у систему підготовки особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. McAllister, M., Martaindale, M., Gonzalez, A., & Case, M. (2022). Virtual Reality Based Active Shooter Training Drill Increases Salivary and Subjective Markers of Stress. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 95, 105-113.
2. Meshkat, S., Edalatkhah, M., Di Luciano, C., Martin, J., Kaur, G., Lee, G., Park, H., Torres, A., Mazalek, A., Kapralos, B., Dubrowski, A., & Bhat, V. (2024). Virtual Reality and Stress Management: A Systematic Review. *Cureus*, 16, 1-26.
3. Pallavicini, F., Orena, E., Achille, F., Cassa, M., Vuolato, C., Stefanini, S., Caragnano, C., Pepe, A., Veronese, G., Ranieri, P., Fascendini, S., Defanti, C., Clerici, M., & Mantovani, F. (2022). Psychoeducation on Stress and Anxiety Using Virtual Reality: A Mixed-Methods Study. *Applied Sciences*, 12, 1-17.

Білоус Марія Миколаївна
здобувачка 3-го курсу освітнього рівня бакалавра
спеціальності 053 «Психологія»
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

НЕЙРОФІДБЕК-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Повномасштабна війна в Україні зумовила критичну потребу в ефективних методах психологічної реабілітації військовослужбовців. За даними сучасних досліджень, поширеність ПТСР в Україні становить приблизно 25%, тоді як серед військовослужбовців та ветеранів цей показник сягає близько 30%. Традиційні методи психотерапії та медикаментозного лікування часто дають тимчасовий ефект, супроводжуються побічними ефектами та потребують тривалого часу для досягнення результату.

Нейрофідбек-терапія (neurofeedback, NF) – сучасна нейротехнологія, що ґрунтується на принципах нейропластичності та біологічного зворотного зв'язку, демонструє високу ефективність у лікуванні ПТСР без фармакологічного втручання. Метод надає пацієнтам можливість навчитися контролювати власну мозкову активність через моніторинг електроенцефалографічних показників у режимі реального часу.

Мета дослідження – оцінити ефективність нейрофідбек-терапії для зменшення симптомів ПТСР та тривожності у військовослужбовців України на основі аналізу результатів клінічного дослідження.

У дослідженні, проведеному Центром психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна», взяли участь 55 військовослужбовців ЗСУ чоловічої статі віком від 19 до 65 років (середній вік – 36 років), які страждали на ПТСР [1]. Для оцінки психоемоційного стану використовувалися валідовані інструменти: опитувальник PCL-M (Posttraumatic

Stress Disorder Checklist – Military, 20 питань за шкалою 0-4 бали) для оцінки симптомів ПТСР та шкала SUDS (Subjective Units of Distress Scale, 0-10 балів) для визначення суб'єктивного рівня стресу. Моніторинг мозкової активності здійснювався за допомогою портативної системи ЕЕГ Callibri з фокусом на регуляції бета-хвиль (13-30 Гц), які пов'язані з концентрацією, когнітивними функціями та часто асоціюються зі стресом і тривогою [1]. Терапія проводилася курсом сеансів по 15 хвилин тричі на тиждень.

Результати дослідження. Нейрофідбек-терапія продемонструвала статистично значуще зниження симптомів ПТСР. Середнє зниження за шкалою PCL-M становило 7,67 балів, при цьому у 65% пацієнтів зафіксовано клінічно значуще покращення більше ніж на 5 балів, у 15% – незначні зміни. Діапазон змін варіювався від значного покращення (до -41 бала) до незначного погіршення у 5% випадків, що підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до терапії. Рівень суб'єктивного стресу знизився у середньому на 2,14 бали за шкалою SUDS, причому 70% учасників повідомили про зниження стресу на 2 бали і більше, з діапазоном від -8 до +1 бала. ЕЕГ-показники продемонстрували позитивну динаміку мозкової активності (+0,25 бала), що свідчить про потенціал довготривалого ефекту. Кореляційний аналіз виявив слабку позитивну кореляцію ($r = 0,21$) між зниженням рівня стресу та зменшенням симптомів ПТСР, що вказує на багатofакторність впливу терапії [1].

Результати українського дослідження узгоджуються з міжнародними мета-аналізами ефективності нейрофідбек-терапії при ПТСР. Рандомізоване контрольоване дослідження Van der Kolk та колег (2016) на пацієнтах з хронічним ПТСР підтвердило перевагу нейрофідбеку над контрольними групами з посиленням терапевтичного ефекту з часом [2]. Систематичний огляд та мета-аналіз 2024 року виявив зниження симптомів ПТСР на 0,74–0,80 стандартних відхилень [3]. Особливо високу ефективність метод демонструє у військових ветеранів: пацієнти досягають покращення емоційної регуляції та когнітивних функцій, зниження рівня стресу та симптомів роздратованості [4].

Переваги методу для українського контексту. Нейрофідбек-терапія має низку критичних переваг для системи реабілітації військовослужбовців ЗСУ. По-перше, це нефармакологічний метод, що не викликає побічних ефектів та залежності, характерних для медикаментозної терапії [1, 5]. По-друге, портативність сучасного обладнання (EEG-гарнітури формату headband) дозволяє проводити терапію в польових умовах, пунктах декомпресії та реабілітаційних центрах без потреби в складній інфраструктурі. По-третє, можливість автономного використання після первинного навчання вирішує проблему дефіциту кваліфікованих психотерапевтів – один психолог може супроводжувати одночасно до 50 пацієнтів [1]. По-четверте, швидкість досягнення результатів (перші ефекти після 3-5 сеансів, повний курс 2-4 тижні) критично важлива для швидкого повернення військовослужбовців до служби.

Механізм дії нейрофідбек-терапії полягає в корекції характерних для ПТСР нейрофізіологічних порушень: гіперактивації амігдали (центру страху), зниженої активності префронтальної кори (відповідальної за емоційну регуляцію) та домінування високочастотних бета-хвиль [1, 5]. Через систематичне тренування саморегуляції мозкової активності з використанням візуального або аудіального зворотного зв'язку досягаються стійкі нейропластичні зміни, які зберігаються на місяці та роки після завершення курсу [5].

Висновки. Нейрофідбек-терапія є науково обґрунтованим та високоефективним додатковим методом лікування ПТСР у військовослужбовців. Українське дослідження (n=55) продемонструвало клінічно значуще зниження симптомів ПТСР (7,67 балів за PCL-M) та рівня стресу (2,14 бали за SUDS) у більшості пацієнтів.

Унікальність роботи полягає у фокусі на військовослужбовцях ЗСУ в умовах активного воєнного конфлікту, що створює новий контекст для оцінки ефективності методу в специфічних умовах хронічного бойового стресу.

Важливо підкреслити, що нейрофідбек-терапія не замінює, а доповнює інші методи лікування ПТСР, і найкращі результати досягаються в рамках комплексного підходу до реабілітації. З

огляди на зростаючу кількість військовослужбовців з ПТСР, масштабування нейрофідбек-терапії в системі медико-психологічної допомоги ЗСУ є критично необхідним. Портативність обладнання, можливість автономного використання, відсутність побічних ефектів та доведена міжнародна ефективність роблять цей метод оптимальним інструментом для масової реабілітації.

Впровадження нейрофідбек-систем у пункти декомпресії, військові госпіталі та ветеранські центри дозволить зберегти психічне здоров'я нації в поствоєнний період. Перспективи подальших досліджень включають вивчення довготривалих ефектів терапії та оптимізацію протоколів для різних підтипів ПТСР на більших вибірках пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Возніцина К., Олійник О. Посттравматичний стресовий розлад і нейрофідбек: оцінка ефективності терапії серед українських військовослужбовців. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024;9(3).
2. Van der Kolk BA, et al. A randomized controlled study of neurofeedback for chronic PTSD. PLoS ONE. 2016;11(12):e0166752.
3. Voigt B, et al. Systematic review and meta-analysis of neurofeedback and its effect on posttraumatic stress disorder. Front Psychiatry. 2024;15:1323485.
4. Gerge A. A multifaceted case-vignette integrating neurofeedback and EMDR in the treatment of complex PTSD. Eur J Trauma Dissociation. 2020;4(3):100157.
5. Marzbani H, Marateb H, Mansourian M. Neurofeedback: A comprehensive review on system design, methodology, and clinical applications. Basic Clin Neurosci. 2016;7(2):143-158.

Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри загальної та соціальної психології
ПВНЗ «Європейський університет», м. Київ, Україна.

Борейчук І.О.

кандидат психологічних наук
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
ПВНЗ «Європейський університет», м. Київ, Україна.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХІРУРГІЇ В ЕТАПНОСТІ НАДАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ми живемо під час глобальних змін в політичній, економічній, медичній, соціальній, екологічній сфер життєдіяльності сучасної людини. Керівники кожного напрямку обіцяють нам краще життя і вже сьогодні. Критичне мислення ніхто не відмінює і коли ти знімаєш «рожеві окуляри» ситуація у життєвому просторі виглядає не зовсім райдужною. На громадян впливають багаточисельні зовнішні та внутрішні стрес-фактори, які пов'язані з війною, а саме: більш ніж 1 млн. вбитих, зниклих без вісти, поранених, травмованих, контужених; мільйони біженців та внутрішньо переміщених осіб, несприятливі умови життя призвели до майже поголовної невротизації населення, поширення хронічних негативних психічних станів, тривожності, агресії, фрустрації, фобій тощо.

І що робити в такій ситуації? Аналізувати стан свого ментального здоров'я і при встановленні певних проблем звертатися за допомогою до психологів, які надають психотерапевтичні послуги.

На практиці дуже добре себе зарекомендували методи психологічної хірургії, які дозволяють змістовно та швидко надавати фахівцем психотерапевтичної допомоги клієнтам. Ми відносимо до методів психологічної хірургії наступні: метафоричні асоціативні карти (МАК), арт-терапію, емоційно-образну терапію (когнітивно-поведінкову, гештальт-терапію

тощо), трансформаційні психологічні ігри, методики регуляції негативних психічних станів та ін. [1-7].

Практика психологічної допомоги клієнтам показала, що вона повинна здійснюватися на *двох рівнях*. Провідним фактором розподілу за рівнями є важливість психологічних проблем клієнта та час, який необхідно витратити на їх вирішення.

На *першому рівні* здійснюється стабілізація емоційного стану за допомогою вербальних впливів. Організується робота з метафоричними асоціативними картами (наприклад, з колодою МАК «Стрес-стоп!», «Магія відносин», «Струни душі» тощо), виконуються вправи Інтегративної методики управління стресом (ІМУС), психом'язові вправи та дихальні практики, проводиться аутогенне тренування та медитації, сеанси музикотерапії, мандалотерапії, арт-терапії, а також трансформаційних психологічних ігор тощо.

На *другому рівні* проводиться поглиблена психологічна робота за допомогою психотерапевтичних методів, а саме: емоційно-образної терапії, когнітивно-поведінкової терапії та інших психологічних методів та методик.

Висновки.

Життєдіяльність сучасної людини характеризується впливом значної кількості зовнішніх та внутрішніх стрес-факторів негативної спрямованості. Це спонукає до погіршення ментального здоров'я населення та вимагає організації психопрофілактичної, інформаційної та психотерапевтичної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов О. А. Інтегративна методика управління стресом (ІМУС-ІМСМ) у госпітальній практиці надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14-15 вересня 2023 р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. С. 39-42.

2. Блінов О. А. Психологічна хірургія в роботі з бойовою психічною травмою. Забезпечення психологічної допомоги в секторі

Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 127-129.

3. Блінов О. А. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу : навч.-метод посібник. К. : Талком, 2020. 130 с.

4. Блінов О. А. Лікування панічних атак за допомогою емоційно-образної терапії. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 24-25.

5. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. К. : Талком, 2016. 123 с.

6. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2015. Вип. 4 (29). С. 6–11.

7. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення) / Вікторія Назаревич, Ірина Борейчук. К. : WISEBEE, 2020. 224 с.

Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри загальної та соціальної психології
ПВНЗ «Європейський університет»

Криштопа І.В.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
м. Київ, Україна

КОМУНІКАТИВНІ ЗВ'ЯЗКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Комунікація є змістовним інформаційним каналом організації діяльності та взаємодії між військовослужбовцями. Вона має особливості прояву в різних ситуаціях військової служби. Дослідження проблем комунікації у військовослужбовців учасників бойових дій є актуальним

напрямок роботи психолога і представляє значний практичний інтерес [1-4].

Комунікація (від лат. *communicatio* – спілкування) є поняття, близьке до поняття спілкування, але розширене. Це зв'язок, у ході якого відбувається обмін інформацією між системами... [3].

Комунікація у військових колективах має вигляд процесу обміну інформацією, суб'єктивними поглядами між двома або більше військовослужбовцями за допомогою вербальних та невербальних засобів з метою досягнення взаємної згоди щодо вирішення питань військової служби.

Нами було проведено дослідження особливостей прояву комунікації між військовослужбовцями учасниками бойових дій. Всього було залучено до роботи 26 респондентів. З них пройшли психодіагностику: за допомогою опитувальника бойового стресу (ОБСБ) 25 осіб, за скринінговим опитувальником ПТСР (ОС ПТСР) 26 осіб, за тестом акцентуацій характеру Ленгарда-Шмішека 19 осіб, за тестом комунікативних установок В.В. Бойко 20 осіб.

Була проведена статистична обробка отриманих результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена для визначення наявності і характеру зв'язку показників ОБСБ і скринінгу ПТСР з акцентуаціями і комунікативними установками.

В даній вибірці виявилися такі значимі кореляції:

- Показник ПТСР прямо пов'язаний з: показником шкали і ОБСБ (0,634, рівень значимості $< 0,001$), з показником збудливості в акцентуованості ОБСБ (0,712, рівень значимості $< 0,001$) і показником тривожності (0,530, рівень значимості $< 0,05$).

- Інтегральний показник ОБСБ прямо пов'язаний з показником шкал 3 і 5 комунікативних установок (0,459; 0,529 відповідно, рівень значимості $< 0,05$), а також з показниками дистимності, тривожності і педантичності (0,514; 0,557; 0,568 відповідно, рівень значимості $< 0,05$).

- Встановлена динаміка у зв'язках показників конкретних шкал ОБСБ з показниками акцентуації і комунікативних установок. Найбільш потужною в цьому аспекті виявилася шкала 3 ОБСБ, а найменш – шкала 4. В останній зафіксовано лише один середньо-

значимий зв'язок з показником педантичності (0,520, рівень значимості < 0,05). Тоді як показник шкали № 3 виявився значимо пов'язаним одразу з 7 показниками акцентуйованості і комунікативних установок. При чому, даний показник також сильно значимо пов'язаний із показником шкали № 4 ОБСБ (0,691, рівень значимості < 0,001). Останнє дає підстави для висунення гіпотези про медіативність зв'язків у шкалах № 3 і № 4 ОБСБ. Показник шкали № 3 з показниками комунікативних установок шкал № 5 (0,701, рівень значимості < 0,001), № 3 (0,610, рівень значимості < 0,01), № 4, № 7 і інтегральним показником (0,496; 0,484; 0,530 відповідно, рівень значимості < 0,05), а також з показниками акцентуйованості – застряганні і педантичності (0,505; 0,542 відповідно, рівень значимості < 0,05). Показники шкал № 1 і № 2 ОБСБ мають по одному зв'язку з комунікативними установками – перший з показником шкали № 3, а другий – з показником шкали № 5 (0,452 і 0,503 відповідно, рівень значимості < 0,05), й з показником дистимності акцентуйованості (0,550 і 0,485 відповідно, рівень значимості < 0,05). Також показник шкали № 1 ОБСБ виявився істотно пов'язаним з показником тривожності (0,639, рівень значимості < 0,01).

Висновок.

Комунікація між військовослужбовцями є вагомим шляхом отримання та передачі інформації. Успіх обміну інформації між співрозмовниками залежить від багатьох факторів і в першу чергу це пов'язано зі станом людини та її особистісними характеристиками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навчальний посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. 528 с.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 207.
4. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook, 2023. 517 с.

Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри загальної та соціальної психології
ПВНЗ «Європейський університет»

Немченко Е.Д.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
м. Київ, Україна

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТОВАНИМИ КІНЦІВКАМИ

В умовах тривалої війни збільшується кількість осіб з ампутованими кінцівками. З лютого 2022 року і до листопада 2025 року кількість цивільного населення та військовослужбовців з ампутованими кінцівками може скласти до 100 000 осіб [3; 4].

Практика роботи з такою категорією постраждалих людей свідчить, що вони потребують психологічної допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності. Психодіагностика виступає сполучною ланкою, яка дозволяє чітко визначити стан проблеми людини та допомогти спланувати шляхи її вирішення.

Психодіагностика адаптації військовослужбовців з ампутованими кінцівками може здійснюватися за допомогою різнобічного психодіагностичного інструментарію. Це можуть бути тести, опитувальники, методи візуальної психодіагностики тощо. Психодіагностичний інструментарій повинен бути стандартизований, адаптований до мовного середовища, психолог повинен вміти його застосовувати на практиці.

Для організації та проведення психодіагностики, на основі аналізу літератури, були визначені методиками для роботи з військовослужбовцями з ампутованими кінцівками, а саме [1; 2]:

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда;
- Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун);
- Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ);
- Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР).

Також нами була розроблена біографічна анкета для комбатантів і анкета визначення релігійності військовослужбовців.

Опитувальник Роджерса-Даймонда є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які респондент може співвіднести зі своїм способом життя.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Опитувальник бойового стресу (ОБСБ) складається з 24 питань, які поділяються на чотири субшкали. Відповіді на запитання опитувальника оцінюються за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта і розкривають особливості персональної думки про бойовий стрес. Є графічна складова опитувальника.

Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) має 7 запитань, які відображають зміст критеріїв ПТСР згідно з DSM-V. На запитання пропонується відповідати – «так» чи «ні». На основі результатів відповідей респондента фахівець здійснює заключення про наявність ознак посттравматичного стресового розладу.

Висновок.

При психологічній роботі з військовослужбовцями, які втратили кінцівки, потрібно враховувати особливості організації та проведення психодіагностики. Пропонується використовувати наступний психодіагностичний інструментарій, а саме: Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса – Р. Даймонда; Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун); Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ); Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). Також нами була розроблена біографічна анкета для комбатантів і анкета визначення релігійності військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов О. А. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу: навчально-методичний посібник. К. : Талком, 2020. 130 с.

2. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гиркуші, 2012. 616 с.

3. Коваленко Сергій. Близько 50 тисяч українців втратили кінцівки від початку повномасштабного вторгнення РФ. Число ампутацій співставне з періодом Першої світової. GreenPostmedia. 02 Серпня 2023. <https://greenpost.ua/news/blyzko-50-tysyach-ukrayintsiv-vtratyly-kintsivky-vid-pochatku-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-rf-i55781> (дата звернення: 2.11.2025).

4. Ціхоцька Марія. Війна позбавила кінцівок близько 50 тисяч українців – WSJ. 2 серпня 2023 року. Головне in UA. <https://glavnoe.in.ua/news/vijna-pozbavyla-kinczivok-blyzko-50-tysyach-ukrayincziv-wsj> (дата звернення: 2.11.2025).

Бодян Софія Андріївна

студентка 3-ого курсу факультету психології

Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0006-8260-6461

СОЦІАЛЬНИЙ ДОКАЗ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У ВОЄННИЙ ЧАС

В умовах воєнного стану та інформаційної турбулентності питання психологічної стійкості суспільства набуває виняткового значення. Масові комунікації, спрямовані на

підтримку бойового духу, згуртованість і довіру до національних інституцій, стають одним із ключових напрямів психологічної оборони. У цьому контексті особливу увагу заслуговує *соціальний доказ* – один із базових психологічних механізмів впливу, який визначає, наскільки люди орієнтуються на поведінку інших у ситуаціях невизначеності. У мирний час цей механізм активно використовується в маркетингу та рекламі, проте у воєнних умовах він трансформується в потужний засіб інформаційно-психологічного впливу, що може діяти як у мобілізаційному, так і у деструктивному напрямі.

Соціальний доказ полягає у схильності людини сприймати поведінку більшості як орієнтир для власних рішень. У ситуаціях загрози, невизначеності чи стресу ця схильність зростає: індивід шукає соціальні сигнали, які допомагають визначити, «що є правильним». Саме тому під час війни соціальні норми, символи, меседжі та приклади героїчної поведінки набувають великої сили. Позитивно спрямований соціальний доказ може зміцнювати солідарність, віру в перемогу, готовність допомагати іншим, натомість маніпулятивне використання цього механізму (у формах, наближених до пропаганди) може призводити до поширення паніки, дезінформації та послаблення суспільної єдності.

З позиції соціальної психології ефективність соціального доказу пояснюється дією таких механізмів, як навіювання, наслідування, ідентифікація та конформізм. Усі вони забезпечують передачу моделей поведінки, норм і переконань у соціумі. Військові події різко підсилюють ці процеси, оскільки людина, опинившись у стані загрози, шукає безпечні та перевірені орієнтири. Коли вона бачить, що інші демонструють стійкість, підтримують армію чи долучаються до волонтерства, вона схильна наслідувати цю поведінку. Водночас надмірна орієнтація на групову думку може знижувати критичне мислення та підвищувати ризик сугестивності, що відкриває простір для маніпулятивних технологій інформаційного впливу.

Результати емпіричного дослідження, проведеного автором у 2025 році, показали, що особи з вираженою *колективістською орієнтацією* мають статистично вищий рівень чутливості до

технологій соціального доказу, ніж *індивідуалісти*. Ця закономірність проявилася у більшій готовності колективістів погоджуватися з позицією групи, орієнтуватися на суспільні приклади та довіряти соціальним сигналам, які відображають поведінку більшості. Натомість індивідуалістично орієнтовані учасники демонстрували критичніше ставлення до інформаційних повідомлень і нижчу схильність до наслідування поведінкових моделей інших. Такі результати підтверджують, що колективістська культура формує вищу соціальну чутливість, яка у воєнний час може бути як ресурсом єдності, так і чинником підвищеної вразливості до інформаційно-психологічного впливу.

У сучасному українському контексті, де війна супроводжується потужною інформаційною боротьбою, ці висновки мають особливе значення. Соціальний доказ може слугувати інструментом згуртування, підтримки національного духу, посилення довіри та солідарності. Водночас його потенціал може бути використаний і деструктивно – у спробах нав'язати суспільству панічні настрої, поширити фейкові повідомлення чи знизити бойовий дух. Саме тому стратегічно важливо розвивати медіаграмотність, критичне мислення та психологічну освіту населення, щоб зберегти баланс між єдністю та усвідомленістю.

У воєнний час соціальний доказ виступає двоспрямованим механізмом – він може як зміцнювати психологічну стійкість і моральну єдність, так і бути використаним у маніпуляційних цілях. Ефективне управління цим процесом потребує розуміння балансу між колективістськими та індивідуалістичними орієнтаціями населення, а також урахування психологічних чинників сприйняття інформації. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка програм інформаційно-психологічної безпеки, що враховуватимуть культурно-ціннісні особливості українського суспільства та підвищуватимуть його стійкість до маніпуляцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Cialdini, R. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York: Harper Collins.

2. Deutsch, M., & Gerard, H. (1955). *A Study of Normative and Informational Social Influences upon Individual Judgment*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636.
3. Latané, B. (1981). *The Psychology of Social Impact*. *American Psychologist*, 36(4), 343–356.
4. Fogg, B. J. (2003). *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. San Francisco: Morgan Kaufmann.
5. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Бондар Ганна Олександрівна

студентка 2 курсу магістратури факультету психології,
кафедра соціальної психології
Київського національного університету імені Тараса
Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-1066-1235

ВПЛИВ ПСИХОТИПУ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В СОЦІАЛЬНІЙ ГРУПІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні реалії українського суспільства, позначені тривалою війною, створюють унікальні соціально-психологічні умови, що суттєво впливають на поведінку особистості. В умовах воєнної нестабільності змінюється не лише зовнішнє середовище існування людини, а й внутрішня структура її психіки, система цінностей, способи взаємодії з іншими. Соціальні групи – від сімей до трудових колективів чи волонтерських об'єднань – стають основним середовищем, де проявляються адаптаційні можливості, рівень емоційної стійкості та специфіка поведінкових реакцій особистості.

Одним із провідних чинників, що визначає особливості міжособистісної взаємодії, є психотип особистості. Саме він впливає не лише на спосіб сприймання навколишнього світу, а й на реакції людини в стресових обставинах, уміння співпрацювати, проявляти лідерські якості або підкорятися, а також на схильність до агресії чи емпатії. В умовах війни, коли

соціальні ролі зазнають трансформацій, а рівень емоційного напруження різко підвищується, індивідуально-психологічні відмінності особистості набувають особливої ваги.

Як зазначає О. Козлова, людська психіка є складною, багатогранною системою, яка здавна привертає увагу філософів, психологів і науковців. Одним із найефективніших напрямів її дослідження вважається концепція психічних типів, адже вона дає змогу впорядкувати різноманіття індивідуальних рис та сприяє глибшому розумінню як власної особистості, так і поведінки інших людей [3, ст. 109].

Г. Парк, спираючись на концепцію К. Юнга, трактує психотип як певну орієнтацію психіки – екстравертну або інтровертну – у поєднанні з провідними психічними функціями: мисленням, почуттями, інтуїцією та відчуттям. Така комбінація формує неповторний стиль сприйняття навколишнього світу, способи обробки інформації й характерні реакції на зовнішні та внутрішні стимули [5, ст. 112].

На думку А. Курової, структура психотипу охоплює кілька взаємопов'язаних складових: природно зумовлені властивості нервової системи (темперамент), соціально сформовані риси характеру, особливості емоційної регуляції, когнітивні стилі мислення, а також механізми адаптації й саморегуляції. Сукупність цих компонентів утворює цілісну систему, що визначає своєрідність особистості та її індивідуальну траєкторію розвитку [4, ст. 21].

Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що особистість може бути класифікована за типологічними характеристиками, однак ці поділи не мають жорстких меж. Вони радше окреслюють діапазон рис, які в різних поєднаннях і ступенях вираженості властиві кожній окремій людині [1; 4; 5].

Психотип особистості зумовлює не лише індивідуальні особливості поведінки, а й специфіку соціальної взаємодії. Представники різних психотипів відрізняються типовими моделями спілкування, способами прийняття рішень, реагуванням на конфліктні ситуації та участю у групових процесах.

Важливою характеристикою особистості є її поведінка в колективі, уміння встановлювати взаємини, співпрацювати з іншими, дотримуватися прийнятих у групі норм і правил. Взаємодія між особистістю та групою є складним і багаторівневим процесом, для розуміння якого необхідно враховувати як індивідуальні якості людини, її статус і роль у групі, так і особливості самої групи – її склад, характер діяльності, ступінь організованості та внутрішні динамічні процеси [2, ст. 69].

У психологічній науці існує низка понять, які допомагають окреслити місце людини в групі та визначити особливості її поведінки в соціальних спільнотах. До ключових належать такі категорії, як статус, позиція та роль. Поняття статус відображає ступінь визнання особистості в групі, ставлення до неї з боку інших – повагу або зневагу, симпатію чи антипатію. Походить це слово від латинського *status* – «становище», і означає місце індивіда в системі міжособистісних відносин, що визначає його права, обов'язки та привілеї [3].

На думку К. Васюк, психотипові особливості особистості виявляють її мотиваційні та регулятивні риси, які впливають як на індивідуальну поведінку, так і на ефективність функціонування групи чи колективу. Психологічні характеристики та стани людини мають цілісний, динамічний і водночас відносно стабільний характер, тісно пов'язані з психічними процесами, рисами особистості та відзначаються різноманітністю і неповторністю індивідуальних якостей [1, ст. 451].

Отже, психотип особистості має істотне значення для її поведінки в соціальному середовищі, оскільки визначає індивідуальний стиль сприйняття, реагування та взаємодії з іншими членами групи. Особливості психотипу впливають на психологічну сумісність між учасниками, рівень згуртованості колективу, його здатність ефективно виконувати спільні завдання та дотримуватися встановлених норм і правил, що особливо важливо в умовах військових дій. Усвідомлення психотипових характеристик допомагає прогнозувати можливі конфлікти, раціонально розподіляти ролі та статуси в групі, підвищувати

результативність спільної діяльності й сприяти гармонійному розвитку колективу навіть у стресових та небезпечних ситуаціях, що характерні для війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васюк К. Психотип особистості-жертви тоталітарних спільнот. *Збірник наукових праць за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю „Тоталітаризм як система знищення національної пам'яті», 11-12 червня 2020 року.* Львів: Друкарня Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 2020. С. 499–502.
2. Голев С. В. Психодіагностика темпераменту: навчальний посібник. Херсон: ВМУРоЛ Україна ХФ, 2019. 108 с.
3. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності «Соціологія». Харків: НТУ «ХП», 2017. 172 с.
4. Курова А.В., Крюкова М.А. Загальна психологія: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» – Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 50 с.
5. Park H. «The relationship of team personality to team learning behavior». *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 58 teams, 2017. 387 p.

Бондар Ж. А.,
проект ReStart Tertia Mainz, соціальний коуч; Волонтерська
організація Ukrainischer Verein Mainz, психолог, магістр
психології (м. Майнц, Німеччина)
ORCID: 0009-0004-5805-1350

Рогаль Н. І.,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри соціальної психології, кандидат психологічних
наук, доцент (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0002-6937-7485

Синельников Р. Ю.,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри загальної психології, керівник Психологічної
служби, кандидат психологічних наук (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0003-1634-7458

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ УКРАЇНЦІВ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням рівня стресових навантажень у сучасному українському суспільстві, що потребує глибокого розуміння психологічних механізмів адаптації. Вивчення взаємозв'язку між задоволеністю життям та копінг-поведінкою дає змогу визначити, які стратегії подолання стресу сприяють збереженню психологічного благополуччя та можуть стати підґрунтям для розробки програм психологічної підтримки населення в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів.

Тому, *метою* дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку задоволеності життям та копінг-поведінки в стресових ситуаціях українців.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 62 особи, віком від 18 до 50 років. З них, 27 осіб – проживають

після повномасштабного вторгнення росії в Україні та 35 осіб – за кордоном.

В межах дослідження було використано Шкалу задоволеності життям Е. Дінера (Стаднік, & Мельник, 2023) та Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)), автор: Н. Ендлер, Дж. Паркер (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін, & Ковальчук, 2023).

Результати дослідження.

Для визначення кореляційних зв'язків в межах статистичного аналізу використано непараметричний метод Спірмена, оскільки розподіл є нерівномірним. В результаті виявлено прямі та обернену кореляції (табл. 1).

Таблиця 1

Результати зв'язку задоволеності життям та копінг-стратегій українців

| Шкала | Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції» | Копінг-стратегія «Уникнення» | Копінг-стратегія «Соціальне відволікання» | Копінг-ресурси «Віра» |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------------|
| Задоволеність життям | -0,509** | 0,338** | 0,423** | 0,231* |

*Примітки: * – рівень статистичної значущості $p < 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p < 0,001$*

Задоволеність життям обернено корелює із копінг-стратегією «спрямованість на емоції». Тобто, чим більше людина концентрується на негативних емоціях від стресової ситуації, тим більше зростає її незадоволеність своїм життям. Водночас, цікавим є те, що шкала «Задоволеність життям» має прямі кореляційні зв'язки зі шкалами «Уникнення» та «Соціальне відволікання». Тобто, чим більше українці використовують

стратегію уникнення чи соціального відволікання під час стресу, тим більше вони отримують задоволення від життя. Щоправда, варто зазначити, що в ситуації зі стратегією уникнення, задоволеність може бути не в довгостроковій перспективі. В ситуації із соціальним відволіканням, тобто, тоді коли людина шукає підтримки у соціуму під час стресу і відповідно отримує задоволення є цілком логічною. Також, шкала «Задоволеність життям» та копінг-ресурс «Віра» мають прямий кореляційний зв'язок. Такий результат може бути свідченням того, що чим більше людина використовує свою віру (в Бога, в себе, будь-що інше), опирається на певні сенси в подоланні стресу то, більше зростає її задоволеність власним життям.

Отже, отримані результати свідчать, що задоволеність життям тісно пов'язана з особливостями копінг-поведінки українців. Вищий рівень задоволеності життям спостерігається у тих, хто схильний використовувати стратегії уникнення, соціального відволікання та спирається на віру як ресурс подолання стресу, тоді як зосередженість на негативних емоціях знижує відчуття життєвого благополуччя. Це підтверджує важливість розвитку конструктивних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів для підтримання психологічного добробуту особистості.

Перспективним напрямом подальших досліджень в межах цієї теми є розробка та апробації програм підвищення психологічного благополуччя і задоволеності життям українців, які проживають в Україні і за кордоном через роботу із копінг-стратегіями і їхніми ресурсами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Психологічний практикум: Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
2. Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). *Шкала задоволеності життям: метод. посібник (українська версія)*. Харків : ХОГОКЗ.

Бугаєнко Оксана Геннадіївна
Студентка магістратури спеціальності 053 «Психологія»
Кафедра соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4711-2530>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНИХ ПРИЙОМІВ РЕКЛАМНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА СПОЖИВЧУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасна студентська молодь є найактивнішою групою користувачів соціальних мереж, які стали головним середовищем комунікації, самопрезентації та споживання інформації. Соціальні мережі поєднують інформаційні, соціальні та психологічні функції, стаючи одним з основних каналів формування цінностей, норм поведінки та споживчих уподобань. У цих умовах реклама в цифровому просторі набуває потужного психологічного потенціалу, адже поєднує емоційний вплив з механізмами навіювання, соціального підтвердження та ідентифікації [1, ст. 150].

Метою роботи є дослідження впливу емоційних прийомів у рекламних повідомленнях соціальних мереж на формування споживчої поведінки студентської молоді.

Емоційні прийоми у цифровій рекламі ґрунтуються на здатності емоцій формувати афективний зв'язок між брендом і споживачем. До найпоширеніших прийомів належать: гумор і позитивні емоції, що створюють ефект «близького до людей бренду»; ностальгія, яка активує почуття культурної чи вікової єдності; страх втрати (FOMO), що стимулює імпульсивне прийняття рішень; емпатійні сюжети, які викликають співпереживання; почуття натхнення, гордості, підтримки, що зміцнюють самооцінку.

Студентська молодь вирізняється підвищеною емоційністю, потребою у самоствердженні та схваленні з боку соціального оточення. Ці риси зумовлюють високу чутливість до емоційних стимулів. Молоді люди часто сприймають бренди не лише як

товари, а як символи власної ідентичності та соціальної приналежності [3, ст.68].

У соціальних мережах ідентифікація реалізується через наслідування поведінки інфлюенсерів – лідерів думок, які виступають емоційними «провідниками» між брендом і аудиторією. Їхній контент сприймається як особистий досвід, а не як реклама, що значно підвищує рівень довіри та емоційного залучення.

Покоління Z (народжені з 1995 по 2009 рр.) демонструє іншу модель сприйняття реклами порівняно з попередніми поколіннями. Молодь краще реагує на автентичний, «недосконалий» контент, що передає реальні емоції, спонтанність і природність.

Автентична реклама активує механізм самоідентифікації – коли споживач ототожнює себе з героями реклами або з ситуацією, подібною до власного життєвого досвіду [2, ст. 183-184].

Важливим компонентом емоційної дії реклами є синестетичний ефект – поєднання зорових, слухових та естетичних стимулів, які утворюють єдине емоційне враження. Таким чином, сенсорна інтеграція стає основою афективного впливу та підсилює ймовірність запам'ятовування.

Студенти з нижчим рівнем саморегуляції більш схильні реагувати на короткі емоційні стимули у форматах відео TikTok або Instagram, здійснюючи спонтанні покупки [4, ст. 152]. Водночас розвинене критичне мислення та самоконтроль знижують чутливість до маніпулятивних емоційних повідомлень, що свідчить про необхідність розвитку медіаграмотності у студентської аудиторії.

Вплив емоційних прийомів у рекламі соціальних мереж відбувається через взаємодію трьох базових механізмів: *афективний механізм* – викликання безпосередньої емоційної реакції через візуальні та слухові стимули; *соціально-ідентифікаційний механізм* – ототожнення споживача з героєм реклами або інфлюенсером; *когнітивно-асоціативний механізм* – формування ментальних зв'язків між емоцією та брендом.

Попри ефективність емоційних прийомів, важливо дотримуватися етичних принципів комунікації. Реклама не повинна використовувати емоції як інструмент тиску чи маніпуляції, особливо щодо вразливих груп – молоді, підлітків, осіб із підвищеною тривожністю [3, ст.101-118].

Отже, емоційні прийоми у рекламі соціальних мереж є потужним інструментом формування споживчої поведінки студентської молоді. Їх ефективність визначається рівнем емоційного резонансу, автентичністю контенту, мультимодальністю впливу та етичністю подачі. Розуміння психологічних закономірностей емоційного впливу дозволяє розробляти ефективні та науково обґрунтовані та етично виважені стратегії цифрового маркетингу, що враховують емоційні потреби та ідентичність сучасної студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гречановська О., Єгоренко М., Ліщун О. (2023). «Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді». <https://futuraity-publishing.com/wp-content/uploads/2023/11/Yehorenko-M.-Hrechansovska-O.-Lishchun-O.-2023-1.pdf>
2. Cialdini, R. B. (2021). *Influence: The Psychology of Persuasion* (new & expanded edition). Harper Business. Chapter 7 (183-184).
3. Kim, J., & Park, S. (2024). Emotional engagement and impulsive buying behavior among Gen Z consumers on social media. *Journal of Interactive Marketing*, 68, 101–118.
4. Nguyen, T., Lee, H., & Tran, M. (2023). The role of emotional content in social media advertising: Evidence from TikTok. *Computers in Human Behavior*, 152.

Будянська Марія Павлівна
магістрантка 1 року навчання ОП «Політична психологія»,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID 0009-0001-1783-6694

Павлюк Оксана Дмитрівна
доктор філософії (PhD), асистент кафедри соціальної
психології, Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID 0000-0003-1066-1235

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема реалізації психологічної реабілітацій військовослужбовців за останні 3 роки стала викликом для численної кількості спеціалістів у сфері надання психологічної допомоги та для системи охорони здоров'я в цілому. Тривале перебування в умовах загрози життю, бойові дії, втрата побратимів та неможливість отримання психологічної реабілітації в позавоєнному просторі призводять до високого рівня психотравматизації та, як наслідок, до значного поширення бойової травми, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За цих умов розробка ефективної стратегії проведення психологічної реабілітації для військовослужбовців набуває все більшої актуальності та постає важливим напрямком діяльності сфери охорони здоров'я.

Значний вклад у розробку теоретико-практичних засад реабілітаційної психології здійснили: Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гридковець, Л. Гриценко, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, О. Ковальчук, Л. Кондратенко, В. Кочубей, Д. Креймейер, Л. Манилова, А. Мокроусова, В. Невмержицький, Т. Палієнко, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, О. Чекстєре, Н. Шапошник та ін.

О. Білов зауважує: «Сутність психологічної реабілітації полягає у досягненні психологічної адаптованості

військовослужбовців до мирних умов життєдіяльності, поновленні системи взаємин постраждалого і соціального оточення, поверненні думок людини «з фронту додому», формуванні навичок толерантного поводження, створенні умов для саморозкриття життєвих перспектив особистості тощо» [1, с. 21].

Отже, ключовими факторами реалізації ефективної стратегії психологічної реабілітації можемо вважати комплексний підхід до відновлення військовослужбовців на різних рівнях: медичному, психологічному, соціальному тощо. Саме тому такою необхідною є розробка ефективної стратегії надання допомоги в межах психологічної реабілітації.

Отримані результати дослідження: в нашому попередньому дослідженні на тематику «Особливості проведення психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні» результати дослідження показали, що більше половини військовослужбовців (53%) мають помірну й виражену реакцію на травматичні події. В свою чергу, переважна більшість опитаних фахівців (72%) оцінює якість психологічних послуг як достатню. Основними проблемами сфери залишаються обмежена тривалість реабілітаційних програм і великий попит на отримання психологічної реабілітації, що викликає потребу у розширенні мережі спеціалізованих закладів та підготовки нових кадрів [2, с. 30 – 36].

Основні терапевтичні методи, рекомендовані до застосування в межах психологічної реабілітації: основними психотерапевтичними методами, рекомендованих до застосування в межах психологічної реабілітації є EMDR (Десенсибілізація та переробка рухами очей), як метод, що має високу доказову ефективність у роботі з психологічними травмами та може бути частиною протоколу ранньої інтервенції (EMD). Також, рекомендованими до застосування є Когнітивно-процесуальна терапія (КПТ), 12-сесійна програма, ефективна для лікування ПТСР та супутніх розладів та Пролонгована експозиційна терапія (ПЕ), вид когнітивно-поведінкової терапії, що спрямований на поступову та контрольовану роботу з травматичними спогадами та ситуаціями, які викликають страх [2, с. 18 – 23].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов, О. (2022). Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. Організаційна психологія. Економічна психологія, (1(25)), 22 с. Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>

2. Будянська М. П. Особливості проведення психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр : спец. 053 Психологія / М. П. Будянська ; наук. керівник А. Я. Боднар. Київ : НаУКМА, 2024. 57 с. Режим доступу:: <https://ekmair.ukma.edu.ua/>

Васильєв Сергій Петрович,

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри військово-гуманітарної підготовки

Військового інституту Київського національного

університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ У БУНДЕСВЕРІ

У Бундесвері проблеми гуманітарного та соціального розвитку, роботи з особовим складом розглядаються в контексті реалізації концепції Внутрішнього керівництва (Innere Führung). Метою реалізації концепції внутрішнього керівництва є військовослужбовець як громадянин у військовій формі, боєздатний, який усвідомлює власну відповідальність і є вільною особистістю. Акцент робиться на усвідомлене та відповідальне виконання службового обов'язку. На думку фахівців, концептуально внутрішнє керівництво означає військове керівництво з урахуванням соціальних та індивідуальних аспектів людини.

Реалізація концепції внутрішнього керівництва покладена на Відомство керівництва персоналом Бундесверу (J-1) та здійснюється у 10 сферах:

1) Робота з кадрами; 2) Політична освіта; 3) Право та внутрішній порядок; 4) Соціальне забезпечення та обслуговування; 5) Робота з особовим складом; 6) Медико-санітарне обслуговування; 7) Організація та координація; 8) Інформаційна діяльність; 9) Організація служби та підготовки; 10) Доступ до духовної підтримки.

Організація роботи та координація здійснюється через Центр внутрішнього керівництва (Zentrum Innere Führung) у м. Кобленц та м. Штраусберг (філіал). На думку німецьких фахівців, внутрішнє керівництво – це адаптаційна концепція, яка відповідає сучасним викликам. Тому Центр внутрішнього керівництва продовжує розвивати концепцію Внутрішнього керівництва, здійснює розробку інноваційних програм.

Ключовими посадовими особами для реалізації концепції внутрішнього керівництва у військових частинах та підрозділах Бундесверу визначені командири всіх рівнів і керівники відповідних підрозділів. Саме вони несуть відповідальність за виконання завдань у сферах застосування концепції. Для підвищення фахової компетентності Центром у м. Кобленц проводиться понад 50 видів курсів з більш ніж 220 навчальних програм на рік для командирів і фахівців. Темі різноманітні. Вони варіюються від управління людьми, права, патронажу та догляду до міжкультурної компетентності, етики та міжнародного співробітництва з військовослужбовцями інших збройних сил.

На допомогу командирам у Центрі внутрішнього керівництва Бундесверу здійснюється навчання спеціально підготовлених військовослужбовців (Peers), які допомагають своїм товаришам у складі команд кризової інтервенції під фаховим наглядом психолога військової частини. Термін навчання – два тижня. Пір (рівний) – належить до загальної концепції психосоціальної невідкладної допомоги Бундесверу. Вони можуть проводити заходи щодо допомоги постраждалим від особливо стресових подій. Разом із загальними основами комунікації, керівництва стресом та психотравмотології треновані специфічним формам спілкування, що були розвинуті для надання загальної товариської допомоги в контексті першої психологічної

допомоги. Спроможні у складі психосоціальної швидкої допомоги (яка також називається командою кризової інтервенції) шляхом індивідуальних та структурованих бесід у малих групах підтримувати людей, які в внутрішніх та закордонних операціях пережили дуже стресові, критичні події.

Для реалізації завдання забезпечення доступу до послуг гуманітарного напрямку створений Центральний пункт координації та запитів Відомства керівництва персоналом (J-1). Центральний пункт забезпечує синхронізацію надання послуг із Пунктом координації та запитів медичної служби, психологічною та соціальною службами, службою духовної підтримки Бундесвера. Для досягнення мети координації застосовується служба лоцманів. Лоцмани (Lotsen) – персонал, що безпосередньо допомагає військовослужбовцям Бундесверу в службових інстанціях. Вони інформують військовослужбовців про відповідні фахові інстанції, підтримують реєстрацію та супроводжують військовослужбовців до призначених пунктів допомоги.

Важливим напрямком є використання ресурсів мережі Інтернет. Наприклад, створена та координується психосоціальна мережа Бундесверу (Psychosoziale Netzwerk der Bundeswehr). Актуальні й інші ресурси, які координують сумісну діяльність щодо допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей. Психосоціальна мережа (PSN) – концепція конкретної та швидкої допомоги в різних соціальних запитах та психологічних проблемах. Вона спрямована як на діючих військовослужбовців, так і колишніх військовослужбовців, резервістів та цивільний персонал Бундесверу. Психосоціальна мережа (PSN) формується з представників, що належать до чотирьох фахових напрямків – медицини, психології, соціальної роботи та духовної підтримки, що взаємодіють між собою. Ці фахівці надають допомогу у конкретному регіоні, у якому вони здійснюють професійну діяльність. Вони можуть персонально телефонувати та здійснювати контакти через електронну пошту з особами, яким потрібна допомога або порада.

Ключовим напрямком психосоціальної допомоги у Бундесвері є робота з сім'ями військовослужбовців. Крім

вищезазначених ресурсів створений Керівний центр соціальної та психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців (м. Потсдам), 31 регіональний центр та мережа пунктів соціальної та психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, що забезпечують патронаж до, під час та після циклу застосування військових підрозділів (місії).

Впровадження системи соціального супроводу у Збройних Силах України потребує максимального залучення досвіду армій країн-партнерів щодо психосоціальної допомоги персоналу для створення сучасної моделі психологічної, соціальної реабілітації та реінтеграції військовослужбовців та членів їх сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Peter Zimmermann (Hrsg) & Volker Eisenlohr (Hrsg) «Psychosoziale Belastungen. Eine Orientierungshilfe für Mitglieder des Psychosozialen Netzwerkes der Bundeswehr». Psychotraumazentrum am Bundeswehrkrankenhaus Berlin; 2015.
2. «Ausbildungshilfe Menschenführung, Belastungsmanagement». Zentrum Innere Führung, 2005
3. Zentralerlass B-2640/30 „Lotsinnen und Lotsen für Einsatzgeschädigte», 2018.
4. Zentrale Dienstvorschrift A-2662/1 «Psychosoziale Unterstützung in der Bundeswehr» (PSU Bw), 2018.

Власюк Денис Анатолійович
аспірант кафедри клінічної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
м. Київ, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ НА ВІЙНІ

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентну кількість людських втрат, які торкнулися тисяч українських родин. Особливо вразливою категорією постраждалих є жінки, що втратили своїх чоловіків-військовослужбовців. У реаліях війни процес

переживання горя набуває складного й багатовимірного характеру: жінки змушені поєднувати емоційний біль втрати з необхідністю залишатися життєздатними, виконувати батьківську та соціальну роль, адаптуватися до нових реалій і водночас знаходити нові сенси свого існування.

В умовах зтяжненого воєнного стресу традиційні моделі психологічної допомоги часто виявляються недостатніми, адже не враховують глибину екзистенційних переживань, кризу ідентичності та трансформацію ціннісних орієнтацій. Тому актуалізується необхідність пошуку нових форм і методів психотерапевтичної підтримки, що поєднують когнітивно-емоційний, духовно-екзистенційний і соціальний рівні функціонування особистості.

Горювання – це природний процес перетворення, що розгортається після втрати. Горювання виконує важкі, але необхідні завдання: прийняття дійсності втрати, переживання болю втрати, пристосування до життя зі втратою, спорудження нового ставлення до померлого та продовження життя [1, с. 2].

Водночас, горювання є надзвичайно складним і глибоко індивідуальним процесом, який охоплює весь спектр людських переживань: від шоку й заперечення до прийняття й поступового відновлення внутрішньої рівноваги. А для жінки втрата чоловіка означає не лише розрив емоційного зв'язку, а й руйнування життєвої структури, на яку спиралося її існування. Горювання в цьому випадку має багатовимірний характер і поєднує емоційну, когнітивну, соціальну й екзистенційну складові.

Особливістю жіночого горювання є також тенденція до збереження емоційного зв'язку з померлим, прагнення підтримувати духовну присутність коханої людини у своєму житті. Часто це поєднується з глибокими роздумами про сенс, віру, любов і смерть. Тому процес горювання для жінки стає не лише шляхом болісного прощання, а й процесом внутрішнього перетворення, переосмислення власної ідентичності, цінностей та життєвих орієнтирів [3].

У цьому процесі надзвичайно важливою є своєчасна психологічна допомога, спрямована на підтримку у проживанні

втрати та поступовому відновленні внутрішніх ресурсів жінки, яка горює.

Відзначимо, що традиційні підходи до психологічної допомоги у переживанні втрати, зокрема психоаналітичні, поведінкові чи когнітивні моделі, переважно зосереджуються на усуненні симптомів болю, депресії та тривоги, трактуючи горе як стан, який необхідно «подолати» або «завершити» [2]. Проте в умовах тривалої війни, коли втрата супроводжується постійною травматизацією, невизначеністю та соціальною ізоляцією, такі підходи виявляються недостатніми. Вони не враховують глибини екзистенційного виміру втрати, трансформації особистісного сенсу та духовного страждання жінки, яка горює.

Сучасні підходи орієнтуються не на ліквідацію болю, а на підтримку процесу осмислення, прийняття й інтеграції досвіду втрати у власну життєву історію. Особливу ефективність нині виявляють екзистенційно-гуманістичні, логотерапевтичні, наративні, ресурсно-орієнтовані та травмафокусовані методи допомоги. Вони спрямовані на те, щоб допомогти жінці:

- відновити відчуття внутрішньої гідності та цінності життя;
- знайти нові сенси у продовженні свого шляху попри біль;
- вибудувати безпечний емоційний контакт із власними переживаннями;
- зберегти духовний зв'язок із померлим, не руйнуючи можливості жити далі.

Психологічна допомога в цьому контексті набуває не лише терапевтичного, а й екзистенційно-підтримувального характеру і стає простором для відновлення смислу, цілісності й духовної опори особистості.

Отже, переживання горя жінками, які втратили чоловіків на війні, є складним, тривалим і глибоко особистісним процесом, що поєднує емоційний біль, духовні пошуки та переосмислення власного життєвого шляху. Ефективна психологічна допомога у таких випадках передбачає не «подолання» болю, а створення

умов для безпечного проживання втрати, пошуку сенсу, відновлення внутрішніх ресурсів і духовної опори. Особливої значущості набувають підходи, що поєднують гуманістичний, екзистенційний і логотерапевтичний виміри, адже саме вони сприяють трансформації страждання у джерело особистісного зростання та життєвої зрілості.

Переконані також, що психологічна підтримка жінок, які втратили чоловіків на війні, має розглядатися не лише як індивідуальна допомога, а як важлива складова суспільного процесу відновлення, спрямованого на збереження психологічного здоров'я нації, формування культури емпатії, пам'яті та людяності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Пережити втрату. Що таке скорбота та як допомогти людині, яка переживає горе? Київ : НПА, 2022. 14 с.
2. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ, 2021. 259 с.
3. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. NY : Springer Publishing Company, 2018. 293 p.

Герца Анна Володимирівна,
аспірантка кафедри соціальної психології, Київський
національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ВИДИМИМИ ТРАВМАМИ

Значна кількість військовослужбовців в результаті військових дій стикається з травмами, що позначаються на зовнішньому образі або фізичній спроможності. Досвід поранення супроводжується подвійним навантаженням: фізичним – через біль, обмеження, ампутації, реконструктивні операції; і психосоціальним – через стигму, соціальну

дистанцію, втрату колишньої тілесної ідентичності. Ряд робіт показує, що видимість ушкодженої зони модулює дистрес: травми обличчя частіше пов'язані з антиципацією відторгнення, униканням поглядів і підвищеним страхом негативної оцінки; ампутації – з переживанням втрати функцій, залежності від протеза та викликами мобільності [5; 9]. Військові з видимими травмами переживають процес глибокої психологічної адаптації, в якому резильєнтність виступає центральним механізмом збереження та відновлення психічної цілісності.

Резильєнтність розглядається як система психічних процесів, що забезпечують збереження функціонування під дією стресу, а також можливість посттравматичного зростання. Для військових із тілесними ушкодженнями цей феномен набуває комплексного характеру, адже в ньому поєднуються фізична, психологічна, соціальна й ідентифікаційна складові.

У класичній концепції А. С. Masten резильєнтність визначається як типова здатність людини до відновлення за наявності мінімально необхідних умов підтримки [6]. L. Campbell-Sills і M. B. Stein розглядають її як особистісну рису і, водночас, як динамічний процес [1]. Р. Е. McKnight і Т. В. Kashdan описують резильєнтність через призму життєвого сенсу: чітка ціль і відчуття смислу життя допомагають підтримувати стабільність під тиском травм і втрат [7]. Важливо зазначити, що резильєнтність не є антонімом уразливості: вона включає гнучкість, здатність інтегрувати досвід і пристосовуватись до нових обставин [8]. У випадку видимих травм це передбачає побудову нового балансу між тілесним, психічним і соціальним Я.

Емпіричні дослідження показують, що високий рівень резильєнтності корелює з нижчим рівнем депресивності та дистресу, пов'язаного із зовнішністю. D. Herrera-Moreno зі співавторами виявили, що у військових із ампутаціями високі показники за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 зменшують вплив стресу на суб'єктивне благополуччя. Автори також відзначають, що резильєнтність модерує зв'язок між образами тіла й емоційною регуляцією [4].

Для ветеранів, що мають травми пов'язані з зовнішністю, додатковим стресогенним чинником виступають реакції оточення. Сторонні погляди, співчуття або уникання стають тригерами вторинного травматичного досвіду [9]. Саме тому резильєнтність військових формується не лише як індивідуальний ресурс, а як система соціальних взаємодій, у якій залучені побратими, сім'я, суспільство і система охорони здоров'я. Соціальна підтримка – сімейна і побратимська – знижує ризик ізоляції та посилює самоприйняття; водночас жорсткі нормативні сценарії в сім'ї чи підрозділі можуть навпаки підвищувати самостигматизацію [5].

Резильєнтність військових із видимими травмами можна комплексно визначити за допомогою ряду взаємодіючих механізмів. Так, висока здатність до емоційної регуляції знижує ризик розвитку ПТСР [3], інтернальний локус контролю сприяє активній адаптації [2], розвинена психологічна гнучкість корелює з маркерами посттравматичного зростання і вищим рівнем життєвого задоволення [8], а смислова інтеграція, тобто здатність переосмислити досвід травми як частину життєвої історії, допомагає сформувати нову ідентичність [7] тощо.

Таким чином, резильєнтність військових як з видимими, так і з функціональними травмами ґрунтується на системній взаємодії особистісних, соціальних і культурних чинників, що зрештою визначають спроможність трансформувати травму у досвід зростання. Опосередковане підвищення резильєнтності можливе через розвиток емоційної регуляції, гнучкості, смислової інтеграції, а також через розбудову мереж підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
2. Cheng, C., Cheung, S.-F., Chio, J. H.-M., & Chan, M.-P. S. (2013). Cultural meaning of perceived control: A meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across 18 cultural regions. *Psychological Bulletin, 139*(1), 152–188. <https://doi.org/10.1037/a0028596>

3. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
4. Herrera-Moreno, D., Carvajal-Ovalle, D., Cueva-Nuñez, M. A., Acevedo, C., Riveros-Munévar, F., Camacho, K., Fajardo-Tejada, D. M., Clavijo-Moreno, M. N., Lara-Correa, D. L., & Vinaccia-Alpi, S. (2018). Body image, perceived stress, and resilience in military amputees of the internal armed conflict in Colombia. *International Journal of Psychological Research*, 11(2), 56–62. <https://doi.org/10.21500/20112084.3487>
5. Keeling, M., Harcourt, D., White, P., Evans, S., Williams V., V. S., Kiff, J., & Williamson, H. (2025). Body image and appearance distress among military veterans and civilians with an injury-related visible difference: A comparison study. *PLOT ONE*, 20(2), e0305022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305022>
6. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
7. McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
8. Powell, L. D., Vasiliou, V. S., & Thompson, A. R. (2023). An ACT self-help intervention for adults with a visible difference in appearance: A pilot feasibility and acceptability randomized controlled study. *Body Image*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101637>
9. Sarwer, D. B., Siminoff, L. A., Gardiner, H. M., & Spitzer, J. C. (2022). The psychosocial burden of visible disfigurement following traumatic injury. *Frontiers in Psychology*, 13, 979574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979574>

Головіна Маргарита Володимирівна
начальник управління психологічного забезпечення
Головного управління Національної гвардії України
<https://orcid.org/0009-0006-7824-586X>

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічне забезпечення в Національній гвардії України є складовою системи забезпечення службово-бойової діяльності військових частин і спрямоване на підтримання психологічної готовності, стійкості та працездатності особового складу. Психологічне забезпечення виконання завдань за призначенням у НГУ здійснюється за п'ятьма основними напрямками (професійно-психологічний відбір; психологічне вивчення; професійно-психологічна підготовка; психологічний супровід виконання завдань за призначенням; психопрофілактика, психологічна допомога та реабілітація) [1], які в цілому гармонізовано у секторі безпеки і оборони України.

Система психологічного забезпечення НГУ орієнтована насамперед на подолання наслідків психотравмуючих факторів. Основні ресурси спрямовуються на реабілітацію, відновлення та стабілізацію стану військовослужбовців після бойових дій. Так, за останні роки спостерігається поступове зростання кількості особового складу, який взяв участь у програмах психологічної реабілітації (з 2022 року – у два рази) і декомпресії (з 2022 року – у три рази). Потреба в реабілітації військовослужбовців постійно зростає, що свідчить про недостатню ефективність існуючої системи психологічного забезпечення. Такий підхід має значення, проте не забезпечує довготривалої ефективності, оскільки не усуває причин виникнення психологічних порушень.

Аналіз відкритих публікацій за роки повномасштабної війни дозволяє визначити основні напрями, які цікавлять дослідників-психологів в контексті психологічного забезпечення сил безпеки і оборони:

1. Психологічна допомога військовослужбовцям з бойовим досвідом, відновлення особового складу після активних бойових дій. Розглядаються питання психологічної діагностики, особливостей перебігу бойової психічної травми і ПТСР, взаємопов'язані з цим феномени (копінг-поведінка, трансформація цінностей і системи саморегуляції, посттравматичне зростання тощо), психологічна допомога і підтримка (окремі техніки і технології, організація і ведення груп).

2. Психологічна реабілітація і ресоціалізація ветеранів, адаптація сімей. Досліджуються проблеми повернення військовослужбовців до мирного життя (поранених, після перебування у полоні тощо), а також членів їх сімей і суспільства в цілому (заходи взаємопідтримки, культура поваги до ветеранів, соціальна підтримка, інтеграція спроможностей громад у реабілітацію ветеранів тощо).

3. Психологічна готовність, резильєнтність і психологічна стійкість особового складу. Вивчаються питання оцінки і формування професійної мотивації військовослужбовців, їх ставлення до різних аспектів служби, лідерство військових командирів, взаємовідносини у військових колективах, програми і технології психологічної підготовки особового складу, проблеми підготовки офіцерів-психологів як суб'єктів формування психологічної готовності підрозділів.

4. Девіантна поведінка військовослужбовців, психологічні аспекти правопорушень військовослужбовців (СЗЧ, відмова від виконання бойових завдань). Вивчаються особистісні і соціально-психологічні чинники відхильної поведінки, урахування їх для потреб професійно-психологічного відбору, психопрофілактики та психокорекційної роботи.

5. Інформаційно-психологічна протидія, формування інформаційної стійкості особового складу. Досліджуються технології інформаційної війни, вплив пропаганди, маніпуляцій і гібридних загроз на особовий склад.

Тематика наукових публікації загалом корелює з реальними проблемами психологічного забезпечення, у структурі значно

переважають напрями психологічної допомоги та реабілітації особового складу.

Відповідно до Закону України «Про охорону психічного здоров'я» [2], держава має забезпечувати не лише лікування та реабілітацію осіб із психічними розладами, а й здійснювати превентивні заходи, спрямовані на формування психічної стійкості. Це зумовлює необхідність внесення змін у структуру заходів психологічного забезпечення, розширення профілактичного та навчального компонентів і посилення ролі психологічної підготовки як запоруки збереження психічного здоров'я особового складу. Для НГУ це означає необхідність зміщення акцентів із післякризової допомоги на професійно-психологічну підготовку особового складу.

Професійно-психологічна підготовка має стати базовим компонентом системи психологічного забезпечення. Її головною метою є формування в особового складу здатності ефективно діяти в екстремальних умовах, контролювати власний емоційний стан, своєчасно розпізнавати ознаки психологічного виснаження у себе та побратимів. Набуті навички дозволяють зменшити кількість психоемоційних зривів, запобігти розвитку посттравматичних розладів і скоротити обсяг ресурсів, необхідних для подальшої реабілітації. Крім того, професійно-психологічна підготовка сприяє зміцненню військової дисципліни, згуртованості підрозділів та підвищенню мотивації до виконання службово-бойових завдань.

Сучасна психологічна підготовка військових є багатокомпонентною системою заходів, спрямованих на формування стресостійкості, мотивації, лідерських якостей та адаптації до бойових умов. Вона має бути безперервною, охоплюючи період до, під час і після бойових завдань, що дозволяє підтримувати належний рівень психологічної готовності на всіх етапах службово-бойової діяльності.

Важливим аспектом є зв'язок методичної бази професійно-психологічної підготовки з результатами досліджень, вони мають розроблятися і модернізуватися на реальних доказових даних про фактори стійкості військовослужбовців [6].

Перспективними для оцінки і подальшого впровадження (цілісно або окремих елементів) вважаємо ті заходи психологічної підготовки, що спрямовані на розвиток внутрішньої стійкості воїна, сміливості та впевненості перед обличчям небезпеки:

- формування стійкості військовослужбовців до бойового стресу, зокрема Comprehensive Soldier Fitness (CSF), що включає курси підвищення психологічної стійкості (Master Resilience Training), що діє в армії США [4];

- формування здатності управляти бойовим стресом (стрес-щеплення, стрес-інокуляції), побудовані на основі поступового загартування особового складу дією стрес-факторів [5]. Особливо важливим фактором впливу для стрес-щеплень зараз є постійна небезпека БПЛА;

- формування здатностей надання само і взаємодопомоги в умовах реального бою на засадах підходу «рівний-рівному» (YaHaLOM, TRiM та ін.);

Для побудови ефективної системи професійно-психологічної підготовки доцільно ураховувати досвід країн-партнерів НАТО. На даний час у межах міжнародної співпраці організовано навчання психологів НГУ на території Королівства Норвегія за програмою «Навчання оперативної стресостійкості». Підготовку вже пройшли 40 представників підрозділів психологічного забезпечення, переважно психологи військових частин, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, та психологи навчальних центрів. За результатами навчання у Норвегії вдосконалено систему професійно-психологічної підготовки новобранців. У її структурі запроваджено курс «Операційна стресостійкість», який спрямований на формування здатності військовослужбовців ефективно діяти в умовах інтенсивного психологічного навантаження та мінімізації ризиків психоемоційного виснаження. Психологи, які пройшли навчання, організовують заняття відповідно до цього курсу.

Між тим, як зазначає С.О. Чижевський, натепер професійно-психологічна підготовка підрозділів переважно обмежується «психологічним моделюванням» бойових дій під час занять з тактичної підготовки, і використанням «психологічних смуг»,

які по факту є загальновійськовими тренажерами. На індивідуальному рівні охоплено тематику першої психологічної допомоги (самопомоги), недостатньо впроваджено тематику превенції надзвичайних подій (самогубств), а також згуртування команд [3].

Тому у формуванні психологічної готовності військовослужбовців є визначальною роль командирів, зокрема їх обізнаність і вмотивованість щодо ефективних дій в умовах невизначеності і морально-психологічної підтримки підлеглих. У підготовці офіцерів НАТО психологічна тематика посідає важливе місце: лідерів навчають створювати підтримуючий клімат у підрозділі, згуртовувати колектив та впроваджувати систему «buddy-support» (товариської підтримки), включаючи як неформальні заходи (налагодження довіри, дружньої атмосфери), так і формальні механізми підтримки [7].

У якості висновків для дискусії пропонуються наступні тези:

В умовах тривалої війни актуалізується потреба у перегляді системи психологічного забезпечення НГУ з метою зменшення навантаження на реабілітаційний компонент і посилення профілактичного напрямку.

Основним стратегічним пріоритетом має стати професійно-психологічна підготовка як засіб запобігання психологічним втратам і підвищення боєздатності. Для реалізації цього підходу необхідно посилити підготовку військових психологів, удосконалити навчальні програми та розширити міжнародну співпрацю.

Зміна акцентів у системі психологічного забезпечення дозволить ефективніше використовувати наявні ресурси, підвищити стійкість особового складу та зменшити потребу в тривалих реабілітаційних заходах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

2. Закон України від 15.01.2025 «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>

3. Чижевський С.О. Сучасні виклики в системі психологічного забезпечення службово-бойової діяльності сектору безпеки та оборони України. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*, 25-26 жовтня 2024 р. : Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Ліра-К, 2024. С. 314-318.

4. Tornero-Aguilera JF, Stergiou M, Rubio-Zarapuz A, Martín-Rodríguez A, Massuça LM, Clemente-Suárez VJ. Optimising Combat Readiness: Practical Strategies for Integrating Physiological and Psychological Resilience in Soldier Training. *Healthcare (Basel)*. 2024 Jun 7;12(12):1160. doi: 10.3390/healthcare12121160. PMID: 38921275; PMCID: PMC11202720.

5. Cornum R., Matthews M.D., Seligman M.E.P. Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Institutional Context. *Am. Psychol.* 2011;66:4-9. doi: 10.1037/a0021420.

6. Meredith L. et al. (2011)/ Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Retrieved from: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf#:~:text=Battlemind%20is%20the%20concept%20of,approach%20prepares%20soldiers%20and%20leaders

7. NATO standard AMedP-8.10 «A psychological guide for leaders across the deployment cycle». 2019. Retrieved from: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf#:~:text=types%20of%20support%20are%20adressed,and%20morale%2C%20and%20relying%20on

Гречух Маркіян Юрійович

студент 1 курсу ОС «Магістр» ОП «Політична психологія»,

Кафедра соціальної психології,

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

ORCID 0009-0004-9540-1962

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬСЯ В СІМ'ЯХ БЕЗ БАТЬКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах війни українське суспільство переживає масштабні соціальні й психологічні трансформації, які безпосередньо впливають на інститут сім'ї. Зростання кількості дітей, що залишилися без батька внаслідок бойових дій або

вимушеної міграції, актуалізує проблему соціально-психологічної адаптації дітей у нових життєвих умовах. Втрата батьківської фігури стає не лише соціальним, а й глибоко психологічним викликом, який визначає емоційний стан дитини, її ставлення до світу й здатність будувати стосунки з оточенням.

Соціально-психологічна адаптація дитини – це складний процес входження у соціальне середовище, що передбачає узгодження її внутрішнього світу з вимогами зовнішнього середовища. В умовах повної сім'ї цей процес підтримується обома батьками через баланс турботи, контролю й емоційної безпеки [3]. Водночас у неповних родин, де відсутній батько, адаптаційний процес нерідко ускладнюється браком позитивних чоловічих моделей, нестачею емоційної стабільності матері та високим рівнем тривожності дитини.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило наявність виражених відмінностей між дітьми з повних і неповних сімей [1]. Діти, які виховуються без батька, характеризуються вищими показниками тривожності, нейротизму, невпевненості, мають схильність до емоційної ізоляції й демонструють нижчий рівень готовності до навчання. Водночас у дітей із повних родин спостерігаються більш розвинені комунікативні навички, емоційна стабільність та адекватна самооцінка, що пов'язано з більш демократичними стилями сімейного виховання.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що відсутність батьківської фігури є одним із ключових чинників дезадаптації, оскільки вона зменшує відчуття безпеки та послаблює соціальні орієнтири дитини.

Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли сімейні ресурси виснажені, а матері змушені поєднувати емоційну підтримку з економічною відповідальністю. У таких обставинах важливо не лише компенсувати роль батька через позитивних чоловічих наставників (педагогів, психологів, волонтерів), але й забезпечити дітям стабільне емоційне середовище, що сприятиме адаптації і розвитку.

Таким чином, проблема соціально-психологічної адаптації дітей із неповних родин набуває стратегічного значення для післявоєнного відновлення суспільства. Розвиток програм психологічної

підтримки, тренінгів емоційної компетентності для матерів, а також інтеграція психологічних служб у систему дошкільної та початкової освіти є необхідними умовами успішної соціалізації дітей, які пережили втрату [2]. Вони потребують не лише співчуття, а й системної допомоги, що формує відчуття стабільності, довіри й приналежності до спільноти.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі емоційних і когнітивних механізмів адаптації дітей, які пережили втрату батька через війну, та в розробленні інтервенційних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості й здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гречух, М. (2025). *Особливості соціально-психологічної адаптації дітей, які виховуються в сім'ях без батька: кваліфікаційна робота бакалавра*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
2. Панок, В. Г. (Ред.). (2013). Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: Методичні рекомендації [CD-ROM]. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи.
3. Wright-Scott, K.-A. (2018). The social-emotional well-being of the gifted child and perceptions of parent and teacher social support [PhD thesis, Queensland University of Technology].

Гришук Елісо Юріївна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
м.Київ, Україна

РОБОТА З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-АНАЛІТИЧНІЙ ПАРАДИГМІ

Почуття провини притаманне кожній людині і виникає, коли людина відчуває відповідальність за свої дії або бездіяльність, які суперечать її власним моральним або етичним стандартам. У процесі розвитку воно виконує роль морального компаса,

регулятора, який підтримує прийняті норми і правила поведінки. Провина виступає як трансформаційна рушійна сила, що виникає внаслідок самокритичного ставлення до власної поведінки та навколишнього світу і спрямована на самовдосконалення особистості.

Екзистенційно-аналітична парадигма дає особливе розуміння концепції провини, додає важливий вимір до її розгляду та розуміння [1-4 та ін.]. У працях цих авторів сприйняття власної відповідальності розширює межі почуття провини та ускладнює можливості втечі, уникнення відповідальності. Саме провини та тривога виступають індикаторами того, що, можливо, ми зійшли зі свого шляху, але й, водночас, дають нам можливість розпізнати прояви свого потенціалу. Переживання почуття провини у такому розумінні може розглядатися як конструктивна сила, радник, який повертає людину до її справжнього Я.

Водночас, суб'єктивна провини може мати різні значення. Зокрема, І.Ялом [2] зауважує, що психотерапевт має допомогти пацієнту розмежувати реальну, невротичну та екзистенційну провини. Підґрунтям реальної провини є власні дії або бездіяльність стосовно «об'єкту» провини, тож робота з нею буде включати визнання відповідної провини, спокутуванні її, тобто прийняття на себе відповідальності за наслідок свого вибору, хоч би яким несвідомим він був. В основі ж невротичної – уявний захист від страху; почуття провини тут є побічною реакцією на тривогу і настільки тісно з нею переплітається, що перестає від неї відрізнятись. Екзистенційна ж провини є більшим, ніж просто симптом, якого потрібно позбутись. В її основі – порушення людиною зв'язку із собою, стосунками, світом. Фактично – це заклик до внутрішнього діалогу, до її особистісного самоздійснення. З цієї позиції, провини в екзистенційній психотерапії не вилучається, а трансформується у пошук особистого смислу, у шанс для саморозвитку та нових виборів [2; 3].

Робота з почуттям провини в екзистенційно-аналітичній парадигмі є покроковим процесом її персональної обробки клієнтом, який вибудований феноменологічно та має забезпечити від зовнішнього морального оцінювання [4]. Важливим у цьому

процесі є етап прояснення, коли через опис ситуації ми маємо змогу диференціювати провину (наприклад, реальну та невротичну). Опис того, що саме було неправильно, як бачить це клієнт, як сприймає себе в цьому, які інші точки зору він бачить, наскільки зрозумілим це є психотерапевту, – усе зазначене стає підґрунтям для розуміння того, як і чому щось сталося. Розуміння цього шляху дозволяє врахувати життєвий контекст клієнта та інтегрувати провину в його біографічний досвід. Важливим етапом психологічного опрацювання провини є визначення того, як сам клієнт ставиться до того, що він зробив або не зробив, як це співвідноситься із його власним відчуттям правильного/неправильного. Подібне зайняття позиції дає клієнту опору, адже «розвертає» його до розуміння себе та повертає відчуття власної відповідальності. Саме з цієї позиції стає можливим встановлення стосунку з іншим, із «об'єктом» провини, через страждання, пов'язані із провиною (жаль, каяття). Наступний крок внутрішнього опрацювання провини вимагає активності зовнішньої, реальних дій, спрямованих на компенсацію заподіяної шкоди, причому, клієнт самостійно визначає, що і в який спосіб він може зробити. Варто зауважити, що інколи, навіть після проходження усіх цих кроків, деякі переживання, пов'язані із провиною, можуть залишатися у клієнта все одно. Тоді важливо працювати над укріпленням волі для прийняття клієнтом рішення жити з такою реальністю, розглядати її як причину проживати якісно краще життя [4].

Таким чином, основні принципи та техніки роботи з почуттям провини в екзистенційній психотерапії базуються на осмисленні провини через призму людського існування, відповідальності, свободи вибору та пошуку сенсу життя. Екзистенційна психотерапія не розглядає почуття провини як патологію, а як важливий індикатор, що вказує на внутрішній конфлікт між власними цінностями, свободою та відповідальністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. May, R. (1969). *Existential psychology*. Crown Publishing Group/Random House.

2. Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books/Hachette Book Group.
3. Frankl, V. E. (2004). Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. Random House.
4. Längle, A. (2016). Existenanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Facultas.

Денисенко Оксана Андріївна
студентка 1 курсу ОС «Магістр» ОП «Політична психологія»
Кафедра соціальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID 0009-0002-1202-6067

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасній психологічній науковій спільноті дослідження впливу соціальних мереж на особистість в умовах воєнного стану набирає шалених обертів, так як вони стали не лише засобом комунікації, а й ключовим простором для формування уявлень про себе та інших. Щоденний перегляд здебільшого «ідеалізованого» образу життя, які користувачі демонструють у Facebook, Instagram, TikTok та інших платформах, певною мірою впливає на психологічний стан особистості.

Особливо це стосується заздрості – стійкого негативного ставлення однієї особи або групи осіб до іншої особи чи групи, що виникає через усвідомлення або уявлення про наявність у них певних якостей, благ, статусів чи інших переваг, які є недосяжними для суб'єкта заздрості [2]. Будучи часто навіть не усвідомленою, вона переважно негативно впливає на загальне психологічне благополуччя особистості, яке являє собою комплексний стан суб'єктивного задоволення життям, що включає емоційну стабільність, якість соціальних контактів, наявність життєвого сенсу та самосприйняття [3].

В умовах сучасної України, де на фоні соціальної нестабільності та економічної напруги підсилюється психологічна вразливість населення, ця тема стає все більш актуальною. Соціальні мережі можуть стати як джерелом підтримки, так і фактором, що підсилює фрустрацію, тривогу та почуття несправедливості. Дослідження заздрості у такому контексті постає важливим маркером, який може вказувати на різного роду аспекти внутрішньої дисгармонії особистості.

З огляду на окреслену проблематику було проаналізовано результати емпіричного дослідження, які свідчили про те, що заздрість у соціальних мережах є достовірним предиктором змін у психологічному стані особистості в умовах воєнного стану. Зокрема, встановлено, що підвищення рівня заздрості пов'язане зі зниженням індексу щастя та рівня самооцінки. Це дає підстави вважати заздрість у соціальних мережах чинником ризику для збереження внутрішньої гармонії. В умовах воєнного стану такі ефекти мають особливу вираженість. Коли суспільство перебуває в стані підвищеної тривоги, втрат і невизначеності, соціальні мережі стають дзеркалом контрастів, що створює когнітивно-емоційний дисонанс і підвищує ризик переживання заздрості.

Головною практичною рекомендацією є усвідомлення того факту, що шлях до психоемоційної стійкості лежить через автентичність: вірність власній унікальності знижує вплив зовнішніх порівнянь і відкриває простір для внутрішньої злагоди. Перспектива подальших наукових досліджень стосовно цієї проблематики зростає у зв'язку з потребою в психологічній підтримці молоді, розвитку емоційної зрілості та навичок критичного ставлення до цифрового контенту як запоруки збереження ментального здоров'я в інформаційному середовищі сучасності під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Денисенко, О. А. (2025). *Взаємозв'язок заздрості із психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж*: кваліфікац. робота бакалавра. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <https://ir.library.knu.ua/handle/15071834/7520>

2. Шапран, Є. В. *Психологія задрості як емоції в міжособистісних відносинах*. Психологічний журнал. – 2019. – №3. – С. 45–49 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <https://eprints.ua.edu.ua/id/eprint/765/1/%D0%A8%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BD%20%D0%9D.%20%D0%92..pdf>

3. Лісовенко, А. Ф. *Психологічне благополуччя особистостей, схильних та несхильних до задрощів*. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип.2. Т.1. С. 85 – 90 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <http://www.dspspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1199/1/%D0%9B%D1%96%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>

Доля Аліна Вадимівна

студентка 4 курсу факультету психології
Київського національного університету

імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0008-7496-7958

РОЗВИТОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Проблема появи посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців через хронічний стрес є актуальною, насамперед під час сучасних воєнних конфліктів. Тривалий стрес, викликаний постійною участю у бойових діях, загрозою життю та високим емоційним навантаженням, часто призводить до формування ПТСР. Це суттєво погіршує психічне здоров'я військових та ускладнює їхню соціальну адаптацію. Негативні наслідки цього розладу відчувають не лише самі військовослужбовці, а й їхні родини та суспільство загалом.

Раннє виявлення симптомів ПТСР та своєчасне надання допомоги є ключовими чинниками для підтримки боєздатності армії, збереження психічного здоров'я військових і ефективного їх включення у цивільне життя після повернення зі служби. Так

як ПТСР має великий вплив на адаптацію військових до мирного життя, необхідно забезпечити ефективні програми допомоги для їх відновлення [2, с.50].

Хронічний стрес є одним із ключових чинників розвитку посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців. Зіткнення з травматичними подіями, таких як загибель товаришів або використання смертоносної сили, спричиняє потужний емоційний і фізіологічний стрес. Це може проявлятися у формі гострих стресових реакцій, посиленої тривожності, повторних нав'язливих спогадів (флешбеків) і симптомів депресії. Як правило, ПТСР починає проявлятися приблизно через місяць після пережитого стресу. Протягом перших 72 годин у солдата виникають ознаки гострої стресової реакції, які в подальші дні переростають у гострий стресовий розлад [1, с.383].

Прояви посттравматичного стресового розладу у військових такі: постійні спогади про психотравмівну ситуацію; надмірне збудження; проблеми зі сном; бажання все контролювати; надмірна пильність; нічні кошмари; погіршення пам'яті; втрата зацікавленості будь-якою діяльністю; коливання емоцій; відстороненість від людей [3, с.123].

Уникнення ситуацій, де повторюється травматична подія, може включати відсторонення від людей, місць, діяльності, об'єктів та подій, що здатні спричинити тривогу, пов'язану зі спогадами. Військовослужбовці можуть прагнути утримуватися від спогадів або розмірковування щодо травматичного випадку або діяти необачно, бути надмірно спостережливим до навколишнього середовища, легко лякатися або мати проблеми з фокусуванням уваги чи сном.

Повторювані симптоми включають: флешбеки – людина неодноразово переживає травму, враховуючи фізичні прояви, такі як підвищений пульс або посилене виділення поту; кошмари по ночам; та тривожні думки [4, с.10].

Посттравматичний стресовий розлад може проявлятися в спокійній обстановці. Наприклад, солдати, які повертаються з бойових дій, можуть страждати від депресії, навіть якщо у них немає посттравматичного стресового розладу. Симптоми

включають надзвичайну втому, виснаження та сильне горювання за загиблими товаришами.

Слід відмітити, що держава намагається створити умови для психологічного поновлення постраждалих. У військових частинах фахівці з питань моральної та психологічної підтримки працюють з особовим складом. Психологи у підрозділах психологічної реабілітації надають допомогу у військово-медичних центрах та лікарнях. Зокрема, відмітимо такі державні програми: Програма психологічної реабілітації Міністерства оборони України; Державна програма психологічної реабілітації; Програма психологічної реабілітації Національної гвардії України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Везерс Ф.В., Бовін М. Дж., Лі Д.Дж. Шкала посттравматичних стресових розладів, керована лікарем, для DSM-5 (CAPS-5): розвиток і початкова психометрична оцінка у військових ветеранів. Психологічна оцінка. 2018. № 30(3). С. 383–395.
2. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С.50–56.
3. Міхеєва Л.В., Олійник М.П. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Психологічні травелогі*. 2023. № 4 (7). С. 123–129.
4. Норріс Ф.Х., Слоун Л.Б. Розуміння досліджень епідеміології травми та ПТСР. *Щоквартальний журнал досліджень ПТСР*. 2013. № 24(2-3). С. 1–13.
5. Романишин А., Неурова А. Діагностування посттравматичних стресових розладів особового складу після участі в операції об'єднаних сил. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 62(4). С. 127–133.

Доценко Анна Андріївна,
студентка II курсу магістратури, спеціальність 053
«Психологія»,
кафедра психології факультету соціальної
та психологічної освіти,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДОСВІД ВІЙНИ

Війна в Україні спричинила серйозні психологічні наслідки для дітей, що пережили досвід вимушеного переселення. Втрата дому, соціальних зв'язків та почуття безпеки формують глибоку емоційну травму, яка проявляється у тривожності, страхах, апатії та зниженні самооцінки [4, с. 2]. Для подолання таких станів ефективним напрямом психологічної підтримки визнано арт-терапію – метод, який через творчу діяльність допомагає дитині вербалізувати або символічно виразити власні емоції, відновити контроль над внутрішнім станом і повернути відчуття безпеки [1, с. 3].

Дослідження виконано у межах магістерської кваліфікаційної роботи на тему «Вплив війни на емоційний стан та самооцінку дітей-переселенців молодшого шкільного віку».

Результати досліджень S. Lukito [1] свідчать, що групові арт-терапевтичні заняття сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної гнучкості та покращенню соціальних контактів серед українських дітей-біженців. Подібні висновки зробила V. Barbas, аналізуючи досвід творчих програм для дітей-переселенців у Молдові: арт-терапевтичні заняття формують у дітей відчуття захищеності й підвищують самооцінку [2, с. 250].

Сучасний огляд N. Yang (2025) підтверджує, що арт-терапія є однією з найефективніших форм психологічної підтримки дітей, які зазнали травматичного досвіду війни. Вона сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресу, розвитку

емоційного усвідомлення та формуванню навичок саморегуляції [3, с. 7].

У межах магістерського дослідження автором було проведено серію арт терапевтичних занять із дітьми-переселенцями молодшого шкільного віку. Доцільним виявилось використання технік арт-терапії у груповій формі, зокрема створення колажів на тему «Я в новому місці», «Мое безпечне середовище», а також спільне малювання великих сюжетних композицій. Ефективними були й ігрові практики – гра «Що я відчуваю», арт розмальовки емоцій, які сприяли розвитку емоційного усвідомлення.

На наступному етапі застосовувалися техніки наративної терапії: створення символічного автопортрету, вправи на визначення «Мого сильного Я», а також інструменти, які допомагали сформуванню уявлення про власне майбутнє. Діти писали листи собі у майбутнє, створювали «Дерево мрій», колажі «Мої досягнення» та «Шлях сили». Завершальним елементом програми стали символічні подарунки, арт-колажі «Разом ми змогли» та фотосесія, що закріпила позитивний досвід взаємодії та підвищила самооцінку учасників.

Як зазначає М. Марчук [4, с. 4], систематичне використання таких технік формує у дітей почуття контролю над емоціями, навички само підтримки й довіри до дорослих. На думку В. Шахова, арт терапевтичні техніки не лише знижують напругу, а й сприяють розвитку життєстійкості та психологічної витривалості у дітей, які зазнали наслідків війни [5, с. 18].

Таким чином, арттерапія є дієвим інструментом психологічної допомоги дітям, що пережили досвід війни. Її впровадження у практику шкільних психологів дозволяє створити умови для стабілізації емоційного стану, розвитку позитивної самооцінки та відновлення відчуття безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Lukito S., et al. Evaluation of pilot community art-based workshops for Ukrainian refugee children. // Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health. – 2023. – Vol. 17.
2. Barbas V. Art Therapy as a Practice in Times of War and Trauma Intervention: The Role of Creative Expression for Children in Ukrainian

Refugee Camps in the Republic of Moldova. // Review of Artistic Education. – 2025. – Vol. 30. – . 249-254.

3. Yang N. A scoping review on arts-based interventions for the mental health of refugee and asylum-seeking children and youth. // PubMed Central. – 2025.

4. Марчук М. В. Використання ресурсів арт-терапії на допомогу дітям із сімей вимушених переселенців. – Практичний посібник. – 2023.

5. Шахов В. І. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки. // Науковий журнал Habitus. – 2024. – Вип. 67. – С. 15-19.

Доценко Анна Андріївна,
студентка II курсу магістратури, спеціальність 053
«Психологія»,
кафедра психології факультету соціальної
та психологічної освіти,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА САМООЦІНКУ ДІТЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасна воєнна реальність в Україні сформувала складну психологічну ситуацію для великої кількості сімей, зокрема – внутрішньо переміщених осіб. Особливо вразливою категорією в умовах збройного конфлікту є діти молодшого шкільного віку, які змушені були залишити свої домівки. Переселення, втрата звичного середовища, розрив соціальних зв'язків і невизначене майбутнє викликають у дітей складну палітру негативних емоцій – страх, тривогу, провину, сором, апатію, гнів, які нерідко переростають у хронічну емоційну нестабільність і формують передумови до зниження самооцінки.

Наукова актуальність проблеми дослідження емоційного стану дітей-переселенців обумовлена не лише зростанням кількості дітей, які опинилися в ситуації втрати дому через воєнні дії, але й недостатньою кількістю цілісних психолого-

педагогічних програм, здатних надати ефективну підтримку цій категорії. У науковій літературі вже окреслено окремі механізми впливу травматичного досвіду на дитячу психіку. Так, В. П. Зінченко наголошує, що психотравмуючі події, зокрема війна, впливають не лише на емоційні реакції дитини, а й на її систему уявлень про себе, світ і майбутнє [1, с. 46].

Аналіз праць О. В. Бондаренка свідчить, що в умовах війни діти схильні до формування заниженої самооцінки внаслідок втрати емоційної безпеки, соціальної підтримки та відчуття контролю над подіями [2, с. 18]. Низька самооцінка, як показує досвід емпіричних досліджень, є не лише наслідком емоційної травми, але й чинником, що ускладнює процес адаптації в новому освітньому середовищі, провокує труднощі у спілкуванні, замкненість або, навпаки, агресивність.

У дослідженні було визначено, що емоційна нестабільність дітей-переселенців найчастіше проявляється у вигляді різких змін настрою, підвищеної тривожності, порушення сну, тілесних скарг без медичного підґрунтя, зниженого інтересу до навчання. Подібні прояви є типовими ознаками емоційного виснаження, які, за класифікацією R. Lazarus та S. Folkman, виникають у результаті надмірного стресового навантаження при недостатності механізмів подолання [4].

Зниження самооцінки у дітей-переселенців, як виявлено в ході формувального експерименту, проявляється у внутрішній невпевненості, униканні нових соціальних контактів, страху зробити помилку, негативній самоатрибуції. Водночас діти, які мали стабільне соціальне оточення та підтримку дорослих, демонстрували вищу здатність до адаптації та активне зростання самооцінки. Це підтверджує думку І. М. Малюк про те, що базовою умовою формування адекватної самооцінки в дітей є досвід підтримки з боку значущих дорослих та середовище, що визнає цінність особистості дитини [3, с. 36].

Емпіричне дослідження проводилося серед дітей молодшого шкільного віку, які були змушені переїхати через активні бойові дії. Для вивчення їхнього емоційного стану та самооцінки використовувалися методики шкали тривожності, «Я-концепція», а також інтерв'ю з батьками та педагогами.

Отримані результати стали основою для створення програми психокорекційної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційної сфери, розвиток само прийняття та підвищення самооцінки дітей.

Програма включала елементи ігрової, арт- і казко-терапії, а також нарративні техніки. Як зазначає Н. А. Яценко, метафора в терапевтичному просторі виступає безпечною формою проєкції емоцій, які дитина не здатна усвідомити або вербалізувати [5, с. 42]. Методика «Чарівна валіза» передбачала створення кожною дитиною символічного простору безпеки – місця, де зберігаються речі, що дарують радість, впевненість і любов. Під час групових занять використовувалися вправи «Малюнок емоцій», «Мое безпечне середовище», «Мое сильне Я», які сприяли усвідомленню власних почуттів, розвитку довіри до однолітків і дорослих.

Другим важливим напрямом була робота з казкою. Діти створювали власні історії, у яких головні герої долали труднощі, знаходили друзів і навчилися приймати себе. Через сюжет дитина мала можливість «переписати» свій травматичний досвід, побачити себе сильною, здатною впоратися з труднощами. Важливою складовою кожного заняття була рефлексія, під час якої психолог або педагог ставив запитання, що допомагали дитині усвідомити свої емоційні переживання.

Заняття проводилися в групах по 8–10 дітей тривалістю 45 хвилин. Програма охоплювала 10 сесій протягом 5 тижнів. Для підбиття підсумків застосовувалися арт-техніки «Дерево мрій», «Мої досягнення», «Шлях сили», а фінальним етапом став арт-колаж «Разом ми змогли». Повторна діагностика після завершення програми показала статистично достовірне зниження тривожності та підвищення самооцінки у більшості дітей. Такі результати підтверджують ефективність комплексного психологічного підходу, який поєднує діагностику, підтримку, корекцію та моніторинг емоційного стану дітей-переселенців.

Отже, війна істотно впливає на емоційну сферу та самооцінку дітей, зумовлюючи потребу у створенні системи психологічного супроводу в освітньому середовищі. Розроблена

програма довела свою результативність і може бути адаптована для використання у закладах освіти, що працюють із дітьми, які пережили досвід переселення та втрату безпечного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зінченко В. П. Психологічні механізми переживання психотравмуючих подій у дітей // *Психологічний журнал*. – 2017. – № 1. – С. 45–51.
2. Бондаренко О. В. Війна як соціально-психологічний чинник формування самооцінки дітей // *Соціальна психологія*. – 2022. – № 2(80). – С. 15–20.
3. Малюк І. М. Психологічний супровід дітей із зниженою самооцінкою у кризових ситуаціях // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2020. – № 5. – С. 33–39.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York: Springer, 1984.
5. Мартиненко Н. І. Військові дії як травмуючий досвід для дитини: психодіагностика та корекція // *Дитяча психологія*. – 2023. – № 1. – С. 12–18.

Дубровинський Г. Р.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри соціальної психології,
кандидат психологічних наук (м. Київ, Україна)
<http://orcid.org/0000-0001-6621-4229>

Ділай А. Ю.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Військовий інститут, доктор філософії в галузі журналістика
(м. Київ, Україна)
<https://orcid.org/0000-0002-8255-4941>

РЕІНТЕГРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОЛОНУ

Полон – це найбільш із випробувань для військовослужбовців, особливо після повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

Програма реінтеграції колишніх полонених повинна бути комплексною. У нас сформувались певні наукові погляди на вирішення цієї проблеми. Так, за даними досліджень О. Сафіна, О. Тімченка, Ю. Широбокова [3], полон характеризується не лише високою інтенсивністю фізичної та психологічної травматизації; концепція «стресостійкої реінтеграції», запропонована Ю. Широбовим [4] ґрунтується на ідеї відновлення базового відчуття безпеки, гнучкості та зв'язності Я-концепції шляхом поетапного опрацювання травми на тілесному, емоційному, когнітивному й екзистенційному рівнях. Погляди О. Кокуна [1] щодо основних векторів соціально-психологічної реабілітації в умовах гібридної війни: відновлення самоєфективності, розвиток просоціальних практик взаємодії, трансформація травматичного досвіду в ресурс посттравматичного зростання.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дає змогу стверджувати, що розроблення ефективної системи реінтеграції військовослужбовців, які пережили полон, потребує інтегративної методології, що поєднує надбання світового досвіду з урахуванням соціокультурної специфіки війни в Україні й орієнтується на цілісне відновлення особистості в єдності тілесних, психоемоційних, когнітивних, ціннісно-сміслових і поведінкових аспектів.

В ході нашого дослідження, яке проводилось у період з 21.10.2024 до 08.12.2024 в Центрі психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна» МОЗ України, була можливість, з дозволу самих опитуваних, провести інтерв'ю студенткою Лозан А.О. 5 військовослужбовців, які перебували у полоні. Серед них 3 чоловіки та 2 жінки, середній вік 38 років, четверо із п'яти мали чмт.

Результати опитування, дозволили виявити наступні показники особистісного стану здоров'я даних військовослужбовців:

| | |
|---|---|
| 1 | порушення сну, сни про війну, безсоння, нічні жахіття (рік), прокидання, не може заснути, інтрузивні спогади, нічні жахіття, флешбеки, кошмари, спогади про стресовий досвід. |
| 2 | головні болі, запинання при хвилюванні. |
| 3 | дратівливість, тривожність, сильна напруга, знервованість, |

| | |
|---|---|
| | швидке збудження, підвищений тиск, труднощі з концентрацією уваги. |
| 4 | відсутність позитивних емоцій, люди бісять, важко спілкуватися, дивитися на людину. |
| 5 | забудькуватість. |
| 6 | не має змісту в житті, суїцидальні думки, були психологічні та фізичні тортури. |
| 7 | не може ходити в підвал (боїться). |

В результаті нашого пошуку, ми зупинилася на моделі реінтеграції бувших полонених, представленою Корнієвською А.О

Модель передбачає проходження 5 основних етапів психологічної реінтеграції:

1. Підготовчий етап – налагодження контакту, формування реабілітаційного альянсу, психоедукація щодо особливостей переживання полону та процесу відновлення.

2. Стабілізаційний етап – забезпечення від чуття базової безпеки, зниження рівня гострого дистресу, відновлення тілесного усвідомлення, навчання навичок емоційної регуляції.

3. Етап експозиції та переопрацювання травми – поступове й дозоване відновлення травматичних спогадів, інтеграція розщеплених аспектів досвіду, модифікація дисфункційних переконань, віднайдення нового сенсу.

4. Етап відновлення неперервності й життєвої перспективи – відновлення зв'язності Я-концепції, побудова нових життєвих наративів, постановка цілей, розвиток копінг-стратегій.

5. Інтеграційний етап – закріплення набутих навичок, розширення соціальних зв'язків, професійний ретренінг, побудова планів на майбутнє.

Невід'ємним складником моделі є також робота з найближчим соціальним оточенням колишнього полоненого – сім'єю, командирами, побратимами. Вона спрямована на гармонізацію стосунків, відновлення атмосфери прийняття й довіри, долання стигматизації. [2]

Також є важливими і правильними рішення нашої Держави щодо бувших полонених. Звільнені з полону військовослужбовці можуть звільнитися зі служби. Це передбачає ст. 26 Закону України

«Про військовий обов'язок і військову службу», зміни до якого набрали чинності 18 травня 2025 року. При цьому немає значення, коли саме військовослужбовця було звільнено з полону.

Якщо ж військовослужбовець, який повернувся з полону, бажає продовжувати службу, він має право на 90 днів відпустки. Така відпустка не поділяється на частини, і під час неї продовжує нараховуватися грошове забезпечення. Відкликати з такої відпустки можуть лише за згодою військовослужбовця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокурн О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : мето дичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Корнієвська А.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ З ПОЛОНУ. Габітус. Науковий журнал. Випуск 69, Том 1. 2025. С.156-160
3. Сафін О.Д., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2019. Вип. 2. С. 15–28.
4. Ширококов Ю.М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону : монографія. Харків, 2020. 476 с.

Дьяконова Дарина Олександрівна

студентка ОНП «Політична психологія», кафедра соціальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-4291-8471>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНТРОЛЮ В ПУБЛІЧНОМУ УПРАВЛІННІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічний аспект контролю полягає у формуванні внутрішньої відповідальності, самоконтролю, етичних норм і професійної стійкості. В умовах воєнного стану невизначеність, надлишок інформації та емоційне виснаження підвищують

ризик помилок і професійного вигорання. Тому стійкість державних службовців стає ключовим чинником ефективності управління, визначаючи їхню здатність раціонально діяти та зберігати мотивацію в кризових умовах.[1]

У публічному управлінні психологічні аспекти контролю забезпечують стабільність і працездатність системи. Ефективність контролю залежить від психологічного клімату: довіра й співпраця підвищують мотивацію та відповідальність працівників, тоді як страх і недовіра викликають напруження, втому та зниження ініціативності. Інформаційно-комунікаційна політика формує сприйняття контролю як справедливого й обґрунтованого, стабілізує суспільство та знижує тривожність. Відсутність чіткої стратегії викликає недовіру й сприйняття контролю як репресивного. [2]

Психологічна ефективність контролю також значною мірою визначається особистісними якостями керівників. Від уміння лідера підтримати колектив, виявити емпатію, мотивувати і водночас зберегти дисципліну залежить не лише якість виконання завдань, а й моральний стан працівників. У кризових умовах керівник стає не просто організатором процесу, а й психологічним стабілізатором. Його поведінка, емоційна врівноваженість і приклад особистої відповідальності формують у підлеглих почуття впевненості та знижують рівень стресу. Особливу роль відіграє самоконтроль державних службовців. Це внутрішній рівень контролю, що базується на саморефлексії, усвідомленні моральних принципів, дотриманні службової етики й почутті обов'язку перед суспільством. Самоконтроль допомагає людині зберігати професіоналізм навіть у стані емоційного перевантаження, не піддаватись деструктивним емоціям і діяти відповідно до закону та моральних стандартів. Поведінковий підхід у публічному управлінні дозволяє враховувати психологічні механізми прийняття рішень і формувати систему внутрішніх стримувань, що підвищує відповідальність і стійкість управлінців у стресових умовах. [2]

Психологічні аспекти контролю в публічному управлінні під час воєнного стану забезпечують стабільність, довіру та

професійну ефективність державного апарату. Їхнє недооцінювання може спричинити зниження управлінської спроможності, виснаження кадрів і втрату довіри громадян. Урахування психологічних чинників у контролі зміцнює згуртованість, стресостійкість і формує позитивний імідж влади як стабільної та справедливої інституції. Психологічним аспектом контролю є сприйняття його суб'єктами – як самими службовцями, так і громадянами. Коли контроль здійснюється у формі співпраці, супроводжується підтримкою, навчанням та зворотним зв'язком, він сприймається як справедливий і стимулює до відповідальної поведінки. Натомість контроль, який набуває рис репресивності чи недовіри, викликає опір, страх і знижує ефективність роботи. У публічному управлінні, особливо під час війни, баланс між вимогливістю та підтримкою є критичним, адже від нього залежить морально-психологічна атмосфера всередині органів влади. Довіра громадян до держави є психологічним маркером легітимності влади. Якщо громадяни сприймають контроль як інструмент захисту інтересів суспільства, а не тиск з боку системи, формується відчуття спільної мети, посилюється соціальна згуртованість і готовність до співпраці. Проте у випадку, коли контроль є непрозорим або політично вмотивованим, у громадян виникають підозри, тривожність і недовіра, що дестабілізує соціальну взаємодію. Тому психологічна легітимність контролю не менш важлива, ніж його правова обґрунтованість. [3]

Психологічні аспекти контролю проявляються насамперед через комунікацію. В умовах воєнного стану вона має бути виваженою, етичною й достовірною, спрямованою на зниження тривожності та підтримання довіри до влади. Інформаційна політика держави виконує не лише інформативну, а й стабілізаційну функцію, формуючи у громадян відчуття безпеки та впевненості у діях держави. Елементом системи контролю є самоконтроль службовців, що базується на саморефлексії, усвідомленні відповідальності та професійній етиці. У кризових умовах внутрішня саморегуляція допомагає зберегти дисципліну, законність і моральну стійкість колективів.

Отже, психологічні аспекти контролю під час воєнного стану виступають ключовим чинником стабільності державного управління. Їх врахування підвищує ефективність контролю, зміцнює довіру до влади та підтримує психологічну стійкість суспільства, забезпечуючи легітимність і гуманність управлінських рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного стану // *Політичне життя*. – 2023. – № 2. – URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/political/article/view/2745>
2. Мельниченко А. А., Варжанський І. В. Окремі аспекти державної інформаційної політики в умовах воєнного стану // *Державне управління: удосконалення та розвиток*. – 2023. – № 6. – URL: <https://journals.ksauniv.ks.ua/index.php/public/article/view/300>
3. Щеховська Л. М. Імплементация поведінкового підходу в публічному управлінні України в умовах воєнного стану: виклики та можливості // *Вісник ХНТУ*. – 2023. – № 4. – URL: https://journals.kntu.kherson.ua/index.php/visnyk_kntu/article/view/830

Zarichanska Natalia Volodymyrivna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Foreign Languages, Vinnytsia Mykhailo
Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Ukraine

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT

Restoration of the vital well-being of internally displaced persons plays a significant part in their integration into a new social environment since it determines the efficiency of their cooperation with representatives of a host community. The ability to regain the internal sensation of life satisfaction facilitates the successful adaptation of dis-placed persons to new living conditions, regaining their resourcefulness and assertion. For this very reason, social and

psychological adaptation of internally displaced persons is among the burning issues of quality psychological counselling and social work.

The relevance of investigations into the problem of social and psychological adaptation (SPA) of internally displaced persons (IDPs) who had to abandon their homes and relocate to safer regions of Ukraine as a result of hostilities as well as those who had to move abroad and were given refugee status, is due to the need to take into account a wide range of psychological factors. The above factors underlie the ability to regain one's internal sensation of life satisfaction, which in turn facilitates the successful adaptation of displaced persons to new living conditions.

On this account, it is worth elaborating on the most distinctive psychological correlates that reveal a relationship with the SPA efficiency of displaced persons. Such correlates include those that define the subjective attitudes of an internally displaced person towards their wellbeing / illbeing, life satisfaction / dissatisfaction under novel conditions. They determine one's resourcefulness and the ability to integrate into a new social environment. Obviously, other social, economic, and political factors have an impact on the SPA of internally displaced persons. Still, their analysis goes beyond the scope of the given research.

The conducted comparison of prewar and present-day measures of various forms of life well-being reveals that the emotional well-being of IDPs under novel conditions is the hardest to regain. It prevents them from normalizing their positive psychological and emotional life background. Similarly, the lack of existentialism and pragmatism well-being complicates the process of self-acceptance in new realities of life because of a limited number of significant events. The decline in the sense of socio-regulatory well-being demonstrates difficulties in integrating into specific traditions and norms characteristic of representatives of a host community.

It was theoretically substantiated and empirically validated that such psychological indicators of SPA to a new social environment as adaptivity, self-acceptance and acceptance of others, emotional comfort, internality, and dominant life stance are of paramount importance for IDPs. Certain deviations in indicators of the propensity for escapism, submissive passiveness, and emotional discomfort can be

traced against the background of the relatively typical profile of SPA. Considering this, one should concentrate efforts on helping displaced persons to develop tolerant attitudes towards representatives of a host community and develop internality position. An important role in the process of SPA of IDPs belongs to such factors of life well-being as interest in life, purposefulness, consistency in achieving goals, correlation between set and attained goals, appreciation of oneself and one's conduct, life engagement, lack of disillusionment with life or the feeling of tiredness of life, faith in the future, appropriate level of general life satisfaction and related to it emotional well-being, existentialism and pragmatism well-being, hedonic wellbeing, and socio-regulatory well-being. At the same time, there were certain changes in the life satisfaction of IDPs in a new social environment: loss of interest in life, disorientation in terms of setting life goals and methods for attaining them, and self-doubt. It was also found that their sense of emotional well-being is hard to regain, which may prevent them from normalizing their positive psychological and emotional life background. All the above results in a significant decrease in the level of general life satisfaction under novel social conditions. The research opens up space for improving social and psychological work with displaced persons.

Zarichanskyi Oleh Anatoliyovych

Doctor of Psychology , Associate Professor, Head of a
Department, Department of Problems of Information and Analytical
Support in the Field of Educational Activities of the Research
Center, Military Institute of Taras Shevchenko National University of
Kyiv, Ukraine

EMOTIONAL BURNOUT OF MILITARY POLICE OFFICERS IN WARTIME CONDITIONS

In the current conditions of martial law, Ukrainian military police officers are constantly exposed to stress, which makes the performance of their professional duties much more difficult. Constant stress, the need for rapid adaptation to change, high

emotional tension and limited resources for performing their duties lead to an increased risk of emotional burnout among police officers. This phenomenon, in turn, not only negatively affects the personal well-being of employees, but also significantly reduces their professional effectiveness and ability to respond adequately to crisis situations. The Ukrainian police system performs complex and multifaceted tasks, including maintaining law and order, evacuating the population, combating crime in war conditions, and responding to emergencies. The high intensity of work, the need for quick decision-making and continuous engagement with crisis situations create critical conditions for the growth of emotional burnout, which is particularly acute during wartime.

Analysing the emotional state of military police officers in wartime allows us not only to identify the key factors that lead to burnout, but also to develop systematic measures to prevent it.

It is worth noting that wartime conditions constitute a unique context for the manifestation of emotional burnout among police officers. Emotional labour, which involves controlling and suppressing one's own feelings in accordance with organisational and social expectations, is another risk factor for police officers' mental health. This requirement, which is inherent in working with the public and interacting with colleagues, increases tension and the likelihood of burnout and PTSD symptoms, as authentic emotions are often perceived as weakness (Lennie et al., 2023). It is this complex influence of military factors that creates conditions distinguishing emotional burnout in modern Ukraine from traditional models described in the scientific literature of peacetime. Thus, the analysis and prevention of burnout in conditions of martial law require taking these features into account and developing specialised approaches..

Thus, the results of the intergroup comparison show a higher level of emotional burnout among criminal police officers involved in exhumations in the combat zone compared to patrol police officers. The most significant differences are observed in the indicators of chronic stress, exhaustion, and psychosomatic disorders. The data obtained justify the need to develop differentiated programmes of psychological prevention and support that take into

account the specific nature of the functional load and the level of emotional involvement of employees of different police units. In the context of war, such measures are critical to ensuring the effectiveness of the law enforcement system and the safety of personnel.

The study confirmed that emotional burnout is a significant psychological risk in the professional activities of military police officers in wartime conditions. It was found that women have higher levels of psychosomatic symptoms and anxiety, while men are characterised by greater self-criticism and self-dissatisfaction. In general, the level of emotional burnout does not depend on the duration of service, with the exception of the depersonalisation level, which was significantly lower among employees with more than 21 years of service compared to the group with 11–20 years of service, indicating greater emotional stability among experienced military police officers. Employees with less experience experienced higher psycho-emotional discomfort, indicating a need for targeted preventive measures. It was found that the status of the unit also affects the level of burnout: criminal military police officers who work with psychologically traumatic situations (in particular, exhumation) have higher levels of emotional stress than patrol military police officers. Thus, the main characteristics of emotional burnout among police officers in a state of martial law are the dependence of the level of psycho-emotional stress on professional experience, gender and the specifics of the service. These characteristics require an individual approach in the development of psychological support measures aimed at preventing burnout and preserving the mental health of police officers in extreme conditions.

Захожа Софія
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
e-mail: sofiazahozha@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-8549-784X>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ВОЛОНТЕРАМИ ТА ВІЙСЬКОВИМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни в Україні волонтерський рух став одним із ключових елементів підтримки як цивільного населення, так і військових. Волонтери виконують широкий спектр функцій – від логістичного забезпечення та постачання амуніції до надання психологічної, інформаційної та соціальної підтримки. У цьому контексті особливого значення набуває якість комунікації між волонтерами та військовими, адже ефективний обмін інформацією визначає своєчасність допомоги, точність прийняття рішень, рівень довіри й психологічну стійкість обох сторін.

Психологічний стан військовослужбовців є одним із центральних факторів, що визначає характер їхнього спілкування. Наукові дослідження з військової психології підкреслюють, що інтенсивний та тривалий стрес бойового середовища формує особливу комунікативну динаміку: військові часто покладаються на чіткі, короткі та структуровані повідомлення, що мінімізують когнітивні витрати і знижують ризик помилки [4]. У ситуаціях загрози люди схильні активізувати так звані економні когнітивні стратегії, надаючи перевагу зручним і швидким каналам отримання інформації. В умовах підвищеного стресу комунікативні патерни звужуються, а люди уникають надмірних розмов чи неоднозначних формулювань [5]. Також важливим аспектом є вплив бойової втоми, гіперзбудження, можливих симптомів ПТСР. Військові можуть бути більш чутливими до ситуацій невизначеності, затримок чи несподіваних змін у домовленостях [1]. Усе це

наслідки функціонування нервової системи у середовищі постійної небезпеки, де передбачуваність комунікації стає елементом базової безпеки.

Волонтери ж часто демонструють високий рівень емпатії, просоціальної мотивації та готовності до самопожертви [2]. Однак така емоційна включеність робить їх вразливими до виснаження, вторинної травматизації та феномену «втоми від співчуття» – *compassion fatigue*, що виникає в людей, які систематично контактують із стражданням та травмою [3]. З огляду на це волонтерську комунікацію важливо розглядати у межах теорії професійного вигорання [6]. Волонтер може неусвідомлено переносити власне виснаження на взаємодію з військовими, що ускладнює ефективність співпраці.

Комунікація між волонтером і військовим нерідко ускладнюється через різницю у потребах і пріоритетах. Відмінності у стилях спілкування, рівні стресу або очікуваннях можуть призвести до непорозумінь, напруженості чи навіть конфліктів. Важливим є те, що обидві сторони перебувають у зоні високих емоційних ризиків. У таких умовах комунікація може мати імпульсивний характер, залежати від ситуативного емоційного стану.

Оптимізація взаємодії між волонтерами та військовими ґрунтується на низці ключових психологічних принципів. Першим є принцип поваги й партнерської позиції: волонтер має уникати патерналістського стилю та ролі «рятівника», визнаючи військового автономним суб'єктом із власним професійним досвідом і зоною відповідальності. Другим принципом є чіткість та структурованість комунікації. Лаконічні повідомлення із конкретними формулюваннями суттєво підвищують ефективність взаємодії. Третій принцип передбачає емоційну саморегуляцію, уникання різких оцінок чи непрошених порад. Варто використовувати принцип ненасильницької комунікації: говорити від «я-повідомлень», усвідомлювати свої почуття та потреби, не тиснути на співрозмовника. Також важливо зменшувати інформаційне навантаження – уникати драматизацій, перебільшень або емоційного тиску. Четвертим є дотримання рольових меж: волонтер не повинен виконувати

функції психолога чи медичного фахівця, брати на себе відповідальність за рішення військовослужбовця або виходити за межі власної компетентності.

Висновки. Розуміння психологічних механізмів комунікації сприяє не лише ефективності практичної роботи, але й збереженню людського ресурсу, підвищенню здатності адаптуватися до викликів і протистояти загрозам. Якісна комунікація в умовах війни – це фундамент колективної стійкості в складних історичних обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. American Psychological Association. (2020). Clinical practice guideline for the treatment of PTSD.

2. Bekkers, R., & Wiepking, P. (2011). A literature review of empirical studies of philanthropy: Eight mechanisms that drive charitable giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(5), 924–973. <https://doi.org/10.1177/0899764010380927>

3. Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized.

4. Kennedy, C. H., & Zillmer, E. A. (2022). *Military psychology: Clinical and operational applications* (3rd ed.). The Guilford Press.

5. LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(8), 2871–2878. <https://doi.org/10.1073/pnas.1400335111>

6. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Іманова Віра Олегівна,
м.Київ, vero4pr@gmail.com

ЗВ'ЯЗОК ГЛИБИННИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА СИМПТОМІВ ПТСР У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психопатологічні наслідки травматичних переживань здавна цікавими науковців. Дослідження осіб, що опинилися в надзвичайних ситуаціях, показують сильний взаємозв'язок між потенційно травматичними подіями війни та високим рівнем

посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії та вживання психоактивних речовин (Sharma et al, 2022). Вивчення особливостей реакцій та подолання у жінок може дозволити розвинути гендерно-сенситивні психотерапевтичні підходи у профілактиці та роботі з ПТСР.

Посттравматичний розлад є одним з найчастіших наслідків переживання травми. Перелік потенційно травматичних подій під час війни охоплює широкий спектр ситуацій таких, як тортури, насильство, викрадення тощо. Як зазначають М. Sharma та колеги (2022), досвід жінок та чоловіків під час війни відрізняється.

Дослідження показують, що серед жінок більш поширеними є такі види травматичних переживань, як сексуальне насильство та втрата чоловіка, тоді як серед чоловіків: нещасні випадки, ув'язнення та примусовий призов до армії. Травматичний досвід змінює життя жінок, а відсутність належної підтримки, невизначеність перед майбутнім лише погіршує ситуацію.

У межах когнітивного підходу особливе значення під час переживання травматичних подій мають глибинні переконання. Розвиток травми у когнітивно-поведінкових моделях викликаний несумісністю людини з когнітивними схемами, що існували у неї раніше, після травматичної події (Şimşek, 2023).

Виклики, з якими стикається людина, починають суперечити позитивним глибинним переконанням. Внаслідок чого, людина не може адекватно осмислити травматичну подію та адаптуватися до неї. Так, у концепції «розбитих припущень» Р. Янов-Булман (1988) когнітивні схеми щодо світу та себе у ньому складають матрицю припущень про його справедливість, доброзичливість та передбачуваність.

У результаті травматичного досвіду та зіткнення з різноманітними викликами війни людина змушена їх переглянути та виконати певні когнітивні операції, спрямовані на пристосування наявних переконань до зміненої реальності або збереження їх у незмінному вигляді. Позитивна адаптація тут є результатом таких переконань, які передусім є гнучкими та схильними до змін. Негативна ж адаптація, яка виявляється з виникненням симптомів ПТСР, має в основі жорсткі та

дезадаптивні переконання, на кшталт «світ – це небезпечне місце», «людина не здатна адекватно впоратися з негативними життєвими ситуаціями» тощо (Juczyński et al., 2018).

Негативна когнітивна оцінка пережитої травматичної ситуації підтримує у людини почуття загрози, що, зі свого боку, призводить до нав'язливих спогадів, сильного психофізіологічного збудження та негативних емоцій. Важливим чинником постає і швидкість розбиття глибинних переконань, яка дедалі більша, що несподіванішою є подія. Це може підвищити рівень стресу та тяжкість симптомів ПТСР. Незважаючи на це, механізми, що лежать в основі зв'язку глибинних переконань та симптомів ПТСР, не є достатньо дослідженими. Тож, метою цього дослідження було виявити взаємозв'язок між глибинними переконаннями та вираженістю симптомів ПТСР у жінок в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 118 жінок віком від 18 до 65 років. Для оцінки рівня вираженості симптомів ПТСР було взято PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Це короткий опитувальник, що дозволяє швидко оцінити наявність 20 симптомів ПТСР за DSM-5. Глибинні переконання досліджувалися за допомогою Опитувальника схем Янга (YSQ-S3), що дозволяє виявити рівень вираженості 18 дезадаптивних когнітивних схем. Обробка отриманих результатів відбувалася за допомогою програми Jamovi.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона дозволив виявити позитивний зв'язок між вираженістю симптомів ПТСР та дезадаптивними схемами (табл. 1). Це вказує на те, що вища вираженість симптомів ПТСР у нашої вибірки пов'язана з вищими рівнями використання дезадаптивних схем.

Так, найбільш тісно з ПТСР пов'язані такі дезадаптивні схеми, як «Недовіра / зловживання» ($r = 0.59, p < 0.001$), «Соціальна ізоляція» ($r = 0.56, p < 0.001$) та «Невпинні стандарти / гіпервідповідальність» ($r = 0.49, p < 0.001$). Позитивний зв'язок симптомів ПТСР та «Недовіри / зловживання» у жінок в умовах воєнного стану може впливати з самої природи травми: якщо вона була спричинена через інших людей, глибока недовіра до світу може закономірно виникнути як її результат. Це підживлює

бажання уникати соціальних контактів через страх знову обпектися у взаємодії з людьми. Зв'язок з «Соціальною ізоляцією» розкриває іншу сторону пережиття травми, яка може викликати відчуття відчуженості від інших, хто не переживав подібних ситуацій. Людина може почуватися зламаною, не такою, як усі, що виявляється у таких симптомах ПТСР, як почуття самотності, уникнення взаємодії з іншими.

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки між симптомами ПТСР та дезадаптивними схемами

| | Вираженість симптомів ПТСР | Значущість, р |
|--|-----------------------------------|----------------------|
| Недовіра / зловживання | 0.59 | < 0.001 |
| Самопожертва | 0.45 | < 0.001 |
| Соціальна ізоляція | 0.56 | < 0.001 |
| Недостатній самоконтроль / самодисципліна | 0.18 | < 0.05 |
| Злиття / відсутність індивідуальності | 0.35 | < 0.001 |
| Пошук схвалення / визнання | 0.29 | < 0.001 |
| Невпинні стандарти / гіпервідповідальність | 0.49 | < 0.001 |

Помірні кореляційні зв'язки було виявлено з такими дезадаптивними схемами, як «Самопожертва» ($r = 0.45$, $p < 0.001$), «Злиття/відсутність індивідуальності» ($r=0.35$, $p < 0.001$). Надмірна орієнтація на задоволення потреб інших та ігнорування власних потреб, що виявляється у вищих рівнях «Самопожертви», може бути спробою спокутувати провину

вцілілого. Можливо, причина такого зв'язку лежить також у гендерній ролі жінки під час війни. В умовах воєнного стану жінка стає ще більшою опорою для інших, особливо коли її чоловік перебуває на фронті. Власні переживання приглушуються та ігноруються, що підсилює симптоми ПТСР.

Слабкі, проте значущі кореляції було виявлено з «Пошуком схвалення» ($r = 0.29, p < 0.001$) та «Недостатнім самоконтролем» ($r = 0.18, p < 0.05$). Зв'язок з недостатнім самоконтролем, можливо, є наслідком симптомів ПТСР, який характеризується гіперзбудженням та дисрегуляції нервової системи. Інтенсивність емоцій може бути настільки висока, що контроль над ними ускладнюється. Як наслідок, у жінок наявна більш висока вираженість імпульсивної поведінки.

Такі результати ще раз доводять важливість вивчення глибинних переконань та їхнього взаємозв'язку з ПТСР. Пережиття травмивної події може як розбивати у жінок позитивні когнітивні схеми про навколишній світ та інших людей, так й актуалізувати вже наявні дезадаптивні схеми, що, зі свого боку, посилюють симптоми ПТСР та перешкоджають адаптації до воєнних викликів. Дослідження взаємозв'язку між глибинними переконаннями та вираженістю симптомів ПТСР серед жінок дозволило побачити, що в умовах воєнного стану значущий зв'язок наявний між такими схемами, що стосуються безпечної прив'язаності («Недовіра/зловживання», «Соціальна ізоляція»), порушення особистої автономії («Злиття / відсутність індивідуальності»), вільного вираження потреб («Пошук схвалення», «Самопожертва»).

Практична цінність цих результатів полягає у тому, що вони дозволяють розробити цілеспрямовані та гендерно-сенситивні психологічні інтервенції для жінок, які страждають від війни, та ідентифікувати ризик розвитку більш тяжких симптомів ПТСР у жінок з найбільш вразливими до цього когнітивними схемами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 1988. Vol. 7, P. 113–136.

2. Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2018). The importance of core beliefs in the process of posttraumatic adaptation – the Polish adaptation of the Core Beliefs Inventory. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 27, 102-119.
3. Sharma, M., Koenen, K. C., Borba, C. P. C., Williams, D. R., & Deng, D. K. (2022). The measurement of war-related trauma amongst internally displaced men and women in South Sudan: Psychometric analysis of the Harvard Trauma Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 304, 102–112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.016>
4. Şimşek, M. K. (2023). Cognitive models explaining post-traumatic stress disorder and cognitive therapy methods frequently used in trauma victims. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(4), 631–643. <https://doi.org/10.18863/pgy.1209460>

Каленцова Даша Олександрівна,
здобувачка 3-го курсу освітнього рівня бакалавра
спеціальності 053 «Психологія»
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

Науковий керівник: **Корх Віра Михайлівна,**
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОХАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні виникає чимало проблем, пов'язаних з психічним станом українців, які супроводжуються низкою переживань, негативних почуттів, психічних розладів, зумовлених саме війною. У такий нестабільний час надзвичайно складно зберігати психологічне благополуччя та перебувати у належному психоемоційному стані. Така ситуація впливає і на психологічні особливості кохання. З одного боку, це складне почуття, яке допомагає

людині перебувати у тонусі, покращуючи тим самим її загальний стан та надаючи сили рухатись далі всупереч усім обставинам. З іншого боку, таке почуття перебуває під загрозою, оскільки чимало українців зіткнулись з випробуваннями, які випали саме на їхнє кохання: відстань, тривала відсутність партнерів поруч один з одним, фізичні та психологічні ушкодження. У такому випадку кохання може зберігатись, трансформуючись під впливом війни, однак низка факторів впливають на нього негативно. Тому актуально дослідити психологічні особливості кохання під час війни.

Кохання – це складне почуття глибокої сердечної прихильності, яке часто пов'язане з еротичним потягом, але також включає турботу, ніжність, прив'язаність та довіру. Це не просто миттєва емоція, а й усвідомлене рішення дбати про іншу людину та йти з нею спільною дорогою життя. Окрім цього, у наукових джерелах кохання є синонімом такого поняття, як любов, яке визначають як «стійке морально-етичне почуття, яке передбачає високий ступінь емоційно позитивного ставлення до людини, поставленої в центр життєвих інтересів того, хто любить». Також любов розглядають як вищу психічну функцію, яка проявляється у якості інтенсивного та стійкого почуття, яке пов'язане з виникненням бажання бути повною мірою представленим у житті іншої людини та викликати у неї таке ж почуття [1].

В умовах війни кохання характеризується рядом психологічних особливостей, які важливо розглянути детальніше. Насамперед, кохання перебуває під впливом такого випробування, як відстань. Відстань вимушено переживають закохані особи за умов мобілізації одного або обох партнерів, за умов вимушеного переміщення всередині України, а також поза її межами. У такій ситуації почуття осіб можуть посилились або навпаки – послабшати, що може бути пов'язано з особистісними факторами, а також негативними зовнішніми чинниками. Якщо особи за своєю природою є більш тривожними, вони можуть відчувати ревності навіть без відсутності передумов, що безумовно негативно впливає на кохання та стає причиною припинення стосунків. Окрім цього, внаслідок вимушеного

розділення закоханих осіб можуть виникати конфлікти, зменшується емоційна підтримка, також вони відчують самотність. Як наслідок, поступово зникають ті почуття, які мали місце до вимушеної розлуки. За умов відсутності психологічної допомоги або звернення партнерів до самостійного вирішення цієї ситуації їх стосунки можуть бути припинені [2; 3].

Також виникають такі виклики для закоханих пар, як невизначеність, страх за життя партнера та труднощі комунікації. Особливим чином це пов'язано з ситуаціями, коли один з партнерів або обидва мобілізовані, внаслідок чого їх життя може постійно перебувати під загрозою. Окрім цього, у зоні ведення бойових дій комунікація між партнерами є дуже ускладненою через відсутність стабільного зв'язку. Крім того, виникають постійні загрози травмування або, на жаль, смерті. Внаслідок цього закохані особи можуть поступово дистанціюватись, однак не через те, що їх почуття охололи, а через небажання пережити ще більш негативний стан внаслідок травмування або смерті партнера. Тому виникає емоційне вигорання, небажання близькості, з чим стикаються у сучасних умовах дружини або чоловіки військовослужбовців [2].

Важливо відмітити й те, що в умовах війни кохання є одним із тих почуттів, що забезпечує психологічне благополуччя людини, яка постійно перебуває у стані стресу, переживає тривогу та негативний вплив низки зовнішніх чинників. Кохання стає особливим джерелом підтримки, надії та мотивації. Окрім цього, саме кохання допомагає своєрідним чином пережити складні умови війни, оскільки соціальна та емоційна підтримка у стосунках допомагає зменшувати стрес та допомагати долати складнощі війни. Особа, яка розуміє, що вона не одна, що у складних життєвих умовах вона може звернутись до коханої людини, яка завжди підтримає та допоможе, має внутрішні ресурси рухатись далі та чинити супротив війні, її негативним впливам, які є як прямими, так і опосередкованими, незалежно від того, про яку саме категорію осіб йде мова. Цікавою є стаття М. Мангольд, у якій представлено результати дослідження життєвого досвіду романтичних стосунків українських солдатів

під час російсько-української війни. Саме кохання надіяло військових екзистенційною метою, яка стала для них захисною та мотивуючою [4].

В цілому, можна зазначити, що кохання у сучасних військових умовах має певні психологічні особливості, які відрізняють переживання цього почуття від умов мирного часу. Закохані особи під час війни стикаються з багатьма випробуваннями, які можуть стати причиною припинення їхніх стосунків – у результаті впливу ревнощів або, на жаль, втрати партнера. Разом з тим, внаслідок впливу негативних чинників кохання може трансформуватись, ставати більш підтримуючим, мотивуючим, партнерським. Також саме почуття кохання допомагає особам переживати складні випробування війни, наділяючи екзистенційною метою, внутрішніми психологічними ресурсами, які надають можливість людині жити та зберігати себе як цілісну особистість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Олейник, Н., Бабатіна, С. (2020). Феномен любові в уявленнях чоловіків та жінок. [The phenomenon of love in the ideas of men and women]. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. №4. Т. 31 (70). С. 52-57. (in Ukrainian).

2. Сорокіна, О., Шаповаленко, Н. (2024). Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. [Psychological features of marital relations in a situation of forced family separation]. *Габітус*. № 66. С. 235-239. (in Ukrainian).

3. Яблонська, Т., Охнич, У. (2025). Психологічні предиктори ревнощів у партнерських стосунках. [Psychological predictors of jealousy in partnership relations]. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025. № 2. Т. 36 (75). С. 142-151. (in Ukrainian).

4. Mangold, M. (2024). Partners in Love/War: An Explorative Study of Ukrainian Soldiers' Lived Experiences of Being in a Romantic Relationship in the Russo-Ukrainian War. *Armed Forces & Society*. № 51 (4). Pp. 1051-1076. (in English).

Камишанська Кароліна Ігорівна,
студентка 3 курсу, факультет психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0008-8325-6525

САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ПОКОЛІННЯ ВІЙНИ: НОВІ ВИКЛИКИ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Сучасний український підліток формує свою ідентичність в умовах, коли нормативна криза підліткового віку накладася на історичну травму цілої нації. Повномасштабна війна стала потужним каталізатором глибинних змін у змісті самоідентифікації, виступаючи одночасно як дестабілізуючий чинник і як сила, що прискорює становлення нових форм «Я-концепції». Процес самовизначення відбувається на тлі втрат, міграції, загрози життю та здоров'ю, що формує унікальний соціально-психологічний феномен – покоління війни. Вивчення особливостей самоідентифікації підлітків, яке досліджувалось відомими українськими та іноземними вченими є і зараз нагальною потребою для розробки ефективних заходів психологічної підтримки та прогнозування довгострокових наслідків травматизації для українського суспільства.

У межах дослідження особливостей змісту самоідентифікації підлітків в умовах триваючої війни, яке було проведено автором у 2025 році на вибірці 40 підлітків віком 12–15 років (20 дівчат та 20 хлопців) та їхні батьки (40 осіб), отримано низку важливих низку тенденцій, що характеризують нові обриси ідентичності покоління війни:

- *Активізація національної та громадянської ідентичності.* У самоописах значно частіше, ніж можна було очікувати в мирний час, з'являлися категорії на кшталт «я – українець/українка», «я – патріот», «я – громадянин України». Це свідчить про те, що належність до нації, яка борониться, стає центральним елементом «Я-концепції», інтегруючись у самосвідомість як основа для самовизначення та опори в нестабільному світі.

- *Поява «травматичних ідентичностей».* Війна інтегрується в самосвідомість не як абстрактна зовнішня подія, а як пряма досвідувана реальність, що породжує нові ідентифікації. З'явилися самоназви типу «ВПО» (вимушено переміщена особа), «дитина війни», «мешканець міста-героя». Ці ідентичності відображають інкорпорацію травматичного досвіду в особисту історію та світогляд.

- *Екзистенційне загострення.* У відповідях підлітків проступали теми, пов'язані з межами людського існування: смерть, страх, мужність, стійкість, нескореність. Це свідчить про глибоку, несвоєчасну рефлексію щодо питань, які в умовах мирного життя залишаються на периферії підліткової свідомості. Підлітки намагаються осмислити власне життя та майбутнє крізь призму загрози небуття.

- *Тимчасове домінування колективного «Ми».* Спостерігається тенденція до витіснення індивідуальних характеристик («я – творчий», «я – спортсмен», «я – добрий») на другий план. На перший план виходить ідентичність, визначена колективним досвідом війни, опору та спільної долі.

Кореляційний аналіз засвідчив, що сімейний контекст є вирішальним чинником, що визначає, чи стане нова, «воєнна» ідентичність ресурсом стійкості, чи джерелом додаткової травматизації. Адекватна інтеграція травматичного досвіду в «Я-концепцію» позитивно корелює з кооперацією ($r=0,43$; $p\leq 0,01$) та прийняттям ($r=0,47$; $p\leq 0,01$) з боку батьків. Саме в умовах партнерських стосунків, довіри та безумовної підтримки підліток отримує психологічно безпечний плацдарм для того, щоб осмислити та інтегрувати складний життєвий досвід без шкоди для самоцінності.

Натомість, авторитарна гіперсоціалізація ($r=0,35$; $p\leq 0,05$) та ставлення до дитини як до «малої невдахи» ($r=0,33$; $p\leq 0,05$) достовірно корелюють із заниженою самоідентифікацією та її невизначеністю. Жорсткий контроль, неприйняття та невіра в сили дитини посилюють почуття безпорадності, блокує процес здорового пошуку себе та формує ідентичність жертви. Це свідчить про те, що батьки в умовах війни виступають ключовими «архітекторами» нової ідентичності, а їхнє

ставлення безпосередньо визначає, чи буде вона резильєнтною, чи травматичною.

Таким чином, самоідентифікація українських підлітків сьогодні – це динамічний процес формування травматичної, але потенційно сильної ідентичності. Війна прискорила становлення національної та громадянської свідомості, сприяючи згуртованості та почуттю спільної долі. Однак, вона ж створила серйозну загрозу формування ідентичності жертви, що супроводжується егоцентризмом, соціальною пасивністю та втратою довіри до майбутнього. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку сімей у створенні середовища, що сприяє гармонійній інтеграції травматичного досвіду в «Я-концепцію» підлітків та розвитку у них здорової, резильєнтної ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. – Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2018. – 218 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 340 с.
3. Гребенюк М. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. Проблеми сучасної психології, 2019, Вип. 8, С. 219–228.
4. Іванків І. І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. // Міжнародний науковий форум. – Вип. 19–20. – 2015. – С. 197–206.
5. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton Company, 1968. – 336 p.
6. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. Family Relations, 2007, 56(2), P. 105–111.

Клименко І. В.,
кандидат психологічних наук,
доцент факультету соціальних наук
Київська школа економіки, Київ, Україна

Ковбаса В. В.,
студентка магістратури факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м.Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ТА ІДЕАЛЬНОГО СПЕЦІАЛІСТА–ПСИХОЛОГА В ПЕРІОД ВІЙНИ

З початком повномасштабного вторгнення мільйони людей в Україні опинилися у стані дистресу та ризику погіршення психічного здоров'я. За оцінками ВООЗ внаслідок війни близько 9,6 мільйона людей можуть мати психічний розлад, а 3,9 мільйона – стани, які є помірними або важкими. (Ukraine: Public Health Situation Analysis, 2024). За даними соціологічного дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» саме війна є основним джерелом психологічного напруження: 78% безпосередньо пов'язують стрес з повномасштабним російським вторгненням. Результати цього дослідження засвідчують також зростання частки тих, хто звертається до психолога: з 7% у 2022 році до 17% на початок 2025 року (Програма «Ти як?», 2025).

Але показник звернень по психологічну допомогу попри нагальну потребу залишається вкрай низьким. Результати досліджень свідчать, що українці все ще воліють вирішувати проблеми самостійно, маючи певні упередження та страх перед фаховою допомогою. Причому відкритість до психологічної допомоги прямо корелює з окремими соціально-демографічними показниками, зокрема віком (Збродько, 2024).

Ми провели дослідження за участю 118 респондентів різного віку (покоління Z: 18-42 роки, покоління X: 43-62 роки,

покоління бейбі-бумерів: більше 65 років), спрямоване на виявлення уявлень про психологічну допомогу та ідеального спеціаліста-психолога. За результатами дослідження виявлено, що покоління Z демонструє найвищі показники досвіду звернень до психолога (34,5%, тоді як відповідний досвід у поколінні X мають 18%, а в поколінні бейбі-бумерів лише 4%). Представники покоління Z також з вище оцінюють перспективу звернень до психолога у майбутньому (3.92 за 5-бальною шкалою у покоління Z, 3.18 – у покоління X, 2.52 – у старшого покоління). Виявлено вищий рівень досвіду звернень у жінок (54.7% проти 21.9% у чоловіків).

Найбільш поширеним упередженням серед усіх поколінь є впевненість у тому, що «кращими психологами є близькі люди». Серед бар'єрів щодо звернення по професійну допомогу чільні місця також займають недовіра до психологів, сором та відчуття марності витрат. При цьому найбільша кількість упереджень виявлена саме у покоління бейбі-бумерів.

Виявлено статистично значимий зв'язок між готовністю звертатися до психолога та окремими бар'єрами (найбільш виражений зв'язок виявлено з соромом та загальною недовірою до психологів ($r=-0.294$, $p=0.001$ та $r=-0.424$, $p<0.001$ відповідно). Готовність звертатися до психолога обумовлюється також особистісними характеристиками: вона позитивно корелює з самооцінкою та обернено – з негативними проявами самоспівчуття (надідентифікація $r=-0.294$, $p=0.001$). Такий аспект самоспівчуття як «Доброта до себе» попри попередні припущення не виявив зв'язку з готовністю звертатися до психолога.

Найбільш виразним предиктором звернення по психологічну допомогу виявився позитивний попередній досвід ($\beta=1.4709$, $p<0.001$).

Мотиваційні фактори звернення до психологів суттєво різняться між поколіннями. Покоління Z демонструють широку палітру мотивів, включно з задачами саморозвитку та гармонізації стосунків з близькими, що свідчить про їхню орієнтацію на психічне здоров'я як складову сучасного способу життя. Покоління X більше зосереджується на прагматичних

аспектах (вирішення конфліктів, подолання стресу). Мотивація покоління бейбі-бумерів є вкрай низькою та свідчить про готовність звертатися до фахівця скоріше з клінічними випадками.

Виявлено також відмінності поколінь в уявленнях щодо ідеального спеціаліста. Покоління Z є найбільш вимогливим до фахівців, висуваючи високі вимоги до всіх складових іміджу (професійна спрямованість, професійний рівень, професійно-важливі якості та характеристики). Це покоління демонструє найвищі очікування щодо зовнішнього іміджу, для них важливими є невербальна комунікація, манери поведінки та зовнішній вигляд. Професійний рівень, що охоплює компетентність, освіту та практичний досвід, є ключовим для покоління X. Особистісні риси, такі як емпатія, емоційна стабільність і етична поведінка, виявилися значущими для всіх груп, але особливо для старшого покоління.

Результати проведеного дослідження засвідчили суттєву вразливість старшої вікової групи, яка має найбільшу кількість бар'єрів щодо звернення по психологічну допомогу при відсутності реального позитивного досвіду. Таким чином, очевидною є необхідність розробки диференційованих підходів популяризації психологічних послуг та просвітництва у сфері психічного здоров'я для різних поколінь та потреба у розвитку окремих ініціатив, спрямованих на підтримку людей старшого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Збродько, Т. (2024). Чи готові українці до психологічної допомоги: соціально-демографічний аспект. Проблеми політичної психології, 15(29), 136-150. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-151>.

2. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. (2025). Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovii-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany>

3. Ukraine: Public Health Situation Analysis (PHSA). (2024). Healf Cluster Ukraine. WHO, p 13. URL: <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-public-health-situation-analysis-phsa-august-2024>

Коваленко Алла Борисівна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Баранаскіне Інґріда,
PhD (Соціальна науки, освіта), професор
Клайпедський університет, Литва

Єрмоленко Аліна
здобувач вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»
Інститут післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна російсько-українська війна спричинила безпрецедентний рівень психічної травматизації населення. Високий ступінь різноманітних втрат (майна, житла, близького оточення, звичного способу життя тощо), безперервна дія стресових чинників, деструктивні переживання спричиняють постійну небезпеку для життя та здоров'я мирних жителів, що у свою чергу, формує стійкий стан психічної напруги, страху, тривожності, відчаю та вразливості, що зумовлюють вкрай специфічні форми травматичного впливу. Разом з тим, велика кількість осіб демонструє здатність не лише до адаптації в таких надскладних умовах, а й до внутрішнього зростання.

Останнім часом активізувалося вивчення посттравматичного зростання в умовах війни (Онiпко, 2024, Климчук, 2021, Осьодло, Зубовський, 2020, Радзівiл, 2022 та ін.). Відзначається значущість копінг-стратегій для посттравматичного зростання (Prati, Pietrantonі, 2009, зв'язку їх з релігійністю під час війни (Пирог, Литвинчук, 2025), відмінності у використанні копінг-стратегій у чоловіків та жінок під час воєнного стану (Мишко, Тітова, Тесленко, Юдіна, 2022); особливості копінг-поведінки

цивільного населення та військовослужбовців в умовах бойових дій (Мушкевич, Пасічник, 2022; Оніщенко, Тімченко, 2022).

Для виявлення особливостей посттравматичного зростання серед цивільного населення та пошуку зв'язків з копінг-стратегіями підбрано емпіричні методи дослідження, які допомогли у реалізації поставлених завдань.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався такий методичний інструментарій: Опитувальник Brief-COPE (Carver et al., 1997, українська адаптація Т. Яблонська, О. Верник та Г. Гайворонський) використовувався для вимірювання копінг-поведінки особистості; Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (R. Tedeschi та L. Calhoun, українська адаптація О. Новак, В. Гуковський, 2018) для дослідження позитивних змін, що можуть виникнути у житті людини після пережитого травматичного досвіду; Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R; М. Горовіц, Н. Вілнер, В. Альварес, українська версія Л. Крупельницька, Н. Яценко, В. Келлер та О. Морозова), спрямована на вияв симптомів ПТСР та визначення міри їх вираженості; Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) для оцінки двох аспектів смисложиттєвої орієнтації: наявність сенсу та пошуку сенсу; Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (O. John, E. Donahue, & R. Kentle, 1991 в адаптації О. Сердюк та Б. Базима) для оцінки п'яти основних рис особистості: екстраверсії, нейротизму, доброзичливості, сумлінності та відкритості.

Для математико-статистичної обробки емпіричних даних використовувалися: описові статистики, параметричний критерій Ст'юдента, непараметричний критерій Манна-Уїтні. Обробка результатів здійснювалась в програмі Jamovi версія 2.7.1.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 67 осіб, з яких 27 чоловіків та 40 жінок, віком 18-74 роки, які проживають у місті Києві та області. Дослідження проводилось онлайн за допомогою заповнення Google-форми.

Результати дослідження. Аналіз емпіричних даних виявив вищі оцінки впливу травматичної події у жінок (1.59), порівняно

з чоловіками (1.111). Те саме стосується уникнення, яке використовують жінки (1.12) частіше, ніж чоловіки (0.690), та гіперзбудження, що переважно свідчить про перебування особи у стані підвищеної тривоги, що більш характерно для жінок (1.35), порівняно з чоловіками (0.917).

Оскільки розподіл між групами виявився нормальним та гомогенним, то далі для аналізу використовувався t-критерій Ст'юдента. Аналіз середніх значень за шкалами оцінки впливу травматичної події показав статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за всіма трьома шкалами. Різниця середніх за шкалою «травматична подія» (0.479) свідчить, що жінки статистично значуще вище оцінюють травматичну подію, порівняно з чоловіками. За шкалою «уникнення» різниця середніх становить 0.429, а тому жінки частіше за чоловіків демонструють поведінку уникнення. Різниця середніх за шкалою «гіперзбудження» 0.433 – вказує на переживання симптомів гіперзбудження жінками частіше за чоловіків. Результати критерію t-Ст'юдента підтверджують попередні описові спостереження: існують статистично та практично значущі відмінності між групами жінок та чоловіків. Жінки демонструють вищі показники за трьома шкалами, що може вказувати на більш інтенсивні переживання травматичного досвіду та більш виражені симптоми посттравматичного стресу в цій групі порівняно з чоловіками.

Далі розглянемо відмінності за шкалою копінг-стратегії «інформаційна підтримка». Жінки демонструють вищі середні значення, порівняно з чоловіками. Це свідчить про більш активне використання жінками підтримки, яка орієнтована на дії та передбачає отримання від інших допомоги чи порад, які дійсно можуть бути надзвичайно важливими в кризових ситуаціях.

Для здійснення порівняння середніх значень між двома групами використовувався t-критерій Welch's через нерівність дисперсій цих груп. Встановлено статистично значущу різницю ($p = 0.006$) та середній рівень ефекту, ближчий до високого ($d = 0.674$) (0.836 одиниць на шкалі використання інфопідтримки), тобто жінки

частіше використовують інформаційну (інструментальну) підтримку як копінг-стратегію, ніж чоловіки.

Розглянемо значущі відмінності за шкалами «ПТЗ», «активне подолання», «релігія» та «самовідволікання». Для обрахування значущості відмінностей використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні через нормальність розподілу. Дані свідчать про те, що жінки мають значно вищий рівень ПТЗ, ніж чоловіки, з більшою індивідуальною варіативністю, або ж оцінюють його вище, ніж чоловіки, а також в середньому частіше вдаються до активного подолання. Те саме стосується використання релігії: жінки частіше та інтенсивніше використовують релігію як засіб подолання труднощів та самовідволікання.

Стосовно стратегії активного подолання, встановлено статистично значущу ($p = 0.024$) різницю між групами з помірним ефектом (0.319). Жінки частіше використовують активне подолання. У зверненні до релігії виявлено статистично значущу різницю ($p = 0.001$) з високим ефектом (0.460), тобто можна говорити про статистично значуще частіше використання жінками релігії, як копінг-стратегії, порівняно із чоловіками.

Щодо стратегії самовідволікання, отримано статистично значущу ($p = 0.010$) з помірним ефектом (0.365) різницю, яка свідчить, що жінки частіше за чоловіків вдаються до використання цієї стратегії.

Отже, жінки демонструють статистично значуще вищий рівень посттравматичного зростання та частіше використовують стратегії активного подолання, релігію та самовідволікання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коваленко А. Б. & Піхало Я. І. (2015). Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 4, 69-76.

2. Коваленко А. Б. (2018). Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія* : колективна монографія / за ред. Н.В. Чепелевої, М.В. Папучі. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 240-269.

3. Кудріна Т.С. & Козловська О. Є. (2024). Психологічні чинники посттравматичного зростання у ветеранів. *Український психологічний журнал*, 2(22), 45-61. [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).3)

4. Осьодло В. І. & Зубовський Д. С. (2020). Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал*, 13(1), 157-174. [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).10](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).10)

5. Henson C., Truchot D. & Canevello A. (2022). Factors that hinder post-traumatic growth: a systematic review. *L'encephale*, 48(5), 560-562. doi: 10.1016/j.encep.2022.02.001

6. Manahan-Vaughan E. & Papworth J. (2024). The role of metaphor in coaching when re-authoring narratives in post-traumatic growth: a thematic analysis. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 22(2), 130-148. DOI: 10.24384/0a17-6b72

Кондратьєва Вероніка Ігорівна,
кандидат філософських наук, доцент кафедри
експериментальної та
прикладної психології факультету психології,
Київський національний
університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОНЛАЙН-ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ПТСР: ПОРІВНЯННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ І ОБМЕЖЕНЬ

Повномасштабна війна в Україні зумовила різке зростання кількості осіб із проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців, ветеранів, волонтерів та цивільного населення. В умовах, коли очний контакт із фахівцем не завжди можливий або безпечний, онлайн-психотерапія розглядається як один із ключових інструментів розширення доступу до психічного здоров'я для осіб з ПТСР. Під онлайн-психотерапією зазвичай розуміють терапевтичну роботу, що здійснюється за допомогою засобів телекомунікації (відеозв'язок, аудіозв'язок, захищені чати та спеціалізовані платформи), при цьому змістовне ядро втручання залишається таким самим, як і в очній травмофокусованій психотерапії.

Сучасні клінічні настанови, зокрема оновлена у 2023 році клінічна настанова VA/DoD з ведення ПТСР та гострого стресового розладу, послідовно віддають пріоритет доказовим травмофокусованим психотерапіям – таким як пролонгована експозиція, когнітивна обробка травми, інші варіанти когнітивно-поведінкової терапії та ряд споріднених підходів [2, с. 23]. За умови дотримання протоколів лікування й забезпечення конфіденційності лікування через відеозв'язок може бути клінічно зіставним із очними зустрічами, тоді як вибір формату має ґрунтуватися на потребах, можливостях і вподобаннях пацієнта.

Дані сучасних систематичних оглядів і метааналізів свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між дистанційними та очними інтервенціями за ключовими показниками – редукцією симптомів, задоволеністю лікуванням, терпимістю до терапії та рівнями вибуття з лікування [1]. До важливих можливостей онлайн-психотерапії належить розширення географічного доступу до фахівців. Формат «з дому» або із місця дислокації дозволяє уникати тривалих поїздок, фінансових витрат і ризиків, пов'язаних з пересуванням у зоні потенційної небезпеки. Дистанційний формат частково знижує вплив стигми, оскільки звернення по допомогу стає менш помітним для оточення, а це особливо важливо для військових підрозділів із жорсткою культурою «витривалості».

В українському контексті онлайн-психотерапія та цифрові інтервенції вже використовуються як частина ширшої системи підтримки психічного здоров'я населення, травмованого війною. Поряд із індивідуальною терапією через відеозв'язок впроваджуються цифрові інструменти самодопомоги, зокрема чат-боти, мобільні застосунки й онлайн-платформи, які надають психоедукацію, вправи для саморегуляції та скринінгові опитувальники.

Водночас дистанційні формати мають низку обмежень, які не дозволяють розглядати їх як універсальну альтернативу очній психотерапії. Насамперед це технічні й організаційні перешкоди: нестабільний інтернет, відключення електроенергії, відсутність приватного простору. Переривання зв'язку або неможливість

усамітнення під час обговорення найбільочіших епізодів можуть підсилювати відчуття безпорадності й знову травматизувати. У деяких випадках клієнти вимушені утримуватися від глибокого опрацювання травматичних спогадів саме через ризик бути почутими сторонніми.

Попри загальну порівнянність результатів лікування, частина осіб із тяжкими формами ПТСР, вираженою дисоціацією, високим суїцидальним ризиком чи тяжкою психічною коморбідністю потребують очного спостереження та ширших можливостей кризового втручання. У дистанційному форматі терапевт має обмежені інструменти реагування, а план дій у разі кризової ситуації (контакти екстрених служб, близьких, інші форми підтримки) повинен бути ретельно продуманий ще до початку травмофокусованої роботи. Суттєвий вплив мають етичні та правові аспекти онлайн-психотерапії – захист персональних даних, використання безпечних платформ, фіксація кордонів відповідальності сторін і юридичні особливості, якщо терапевт і клієнт перебувають у різних країнах. Додатково слід враховувати культурні особливості сприйняття онлайн-допомоги, рівень цифрової грамотності, а також можливі упередження як клієнтів, так і фахівців щодо ефективності дистанційних форматів [3].

З практичної точки зору онлайн-психотерапію при ПТСР доцільно розглядати як елемент інтегрованої системи допомоги, а не як самодостатню заміну всіх інших видів втручань. Для військової психології у вимірах війни та миру важливими завданнями є стандартизація онлайн-протоколів, підготовка фахівців до роботи у дистанційному форматі, розробка національних рекомендацій із телепсихотерапії та подальше емпіричне вивчення її ефективності для різних груп – військових, ветеранів, волонтерів, членів родин та цивільного населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Shaker A. A., Austin S. F., Storebø O. J. Psychiatric Treatment Conducted via Telemedicine versus In-person Modality in PTSD, Mood and Anxiety Disorders: a Systematic Review and Meta-analysis. JMIR Mental Health. 2023. Vol. 10. e44790.

2. Lang A. J., Hamblen J. L., Holtzheimer P. A clinician's guide to the 2023 VA/DoD Clinical Practice Guideline for Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*. 2024. Vol. 37, № 1. P. 19 – 34.

3. Lahutina S., Álvarez-Jiménez M., Rossi G. A digital self-help tool to promote mental well-being for Ukrainians affected by war – Assessing predictors of stress. *Neuroscience and Applied*. 2024.

Коробейнікова Надія Олексіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри експериментальної та прикладної психології
факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ**

Волонтерський рух став однією з найважливіших соціально-психологічних відповідей українського суспільства на воєнну реальність, яка триває з 2014 року та особливо загострилася після повномасштабного вторгнення росії у 2022 році. Участь громадян у допомозі військовим, переселенцям (ВПО), постраждалим цивільним і пораненим демонструє високий рівень згуртованості, емпатії та внутрішньої мотивації. Волонтерство в умовах війни перетворюється не лише на соціальний феномен, але й на психологічний ресурс подолання травматичного досвіду, засіб самореалізації та відновлення суб'єктності особистості.

З позицій соціальної психології волонтерський рух виконує низку ключових функцій: емоційно-підтримувальну, мотиваційну, інтеграційну, ідентифікаційну та ціннісно-регуляційну. Волонтерська діяльність сприяє формуванню почуття спільності, підвищує рівень довіри у суспільстві та забезпечує відновлення контролю над життєвими подіями в умовах невизначеності [2, с. 57].

Особливе значення має феномен альтруїзму як психологічного захисного механізму, що лежить в основі волонтерської поведінки. За А. Монтгомері, альтруїзм може виступати зрілим еґо-захистом, який допомагає особистості трансформувати тривогу, страх або безсилля у продуктивну соціальну дію, спрямовану на благо інших [5, с. 112]. Такий механізм дозволяє людині зберігати психологічну стабільність у кризових обставинах, надаючи їй стражданню сенс і перетворюючи їх на активну позицію допомоги.

Волонтерство, отже, виконує подвійну функцію: з одного боку, воно задовольняє базову потребу у приналежності та значущості, а з іншого – слугує адаптивною формою психологічного захисту, що сприяє ресоціалізації в умовах травми. Завдяки цьому волонтерська діяльність стає способом відновлення почуття контролю, внутрішньої сили та позитивного самоусвідомлення.

Дослідження показують, що ефективність волонтерської діяльності значною мірою залежить від особистісних рис волонтерів, серед яких виокремлюють високий рівень емпатії, проактивність, відкритість до нового досвіду, внутрішній локус контролю та здатність до емоційної саморегуляції [1; 3]. Водночас війна створює умови надмірного навантаження, що спричиняє ризики емоційного вигорання та вторинної травматизації.

Важливим напрямом роботи військових і цивільних психологів є психологічна підтримка волонтерів, яка передбачає розвиток навичок самопомоги, психоедукаційні тренінги, проведення груп підтримки, супервізій та рефлексивних сесій. Впровадження елементів стрес-менеджменту та майндфулнес-практик дозволяє волонтерам зберігати ресурсність, запобігати вигоранню та підтримувати стабільний рівень мотивації.

Соціально-психологічні аспекти волонтерства також пов'язані з процесами ідентифікації та смислотворення. Для багатьох учасників руху допомога іншим стає частиною власної життєвої місії, засобом віднайдення сенсу у ситуації руйнувань і втрат. Як зазначають Омельченко та Павленко [2], участь у волонтерських ініціативах сприяє посттравматичному

зростанню, активізуючи процеси саморозвитку, відповідальності та довіри до світу.

Крім того, волонтерство сприяє розвитку соціального капіталу – формує горизонтальні зв'язки, підвищує рівень взаємодопомоги та взаємної підтримки в суспільстві. Воно стає механізмом не лише подолання наслідків війни, але й відновлення громадянського суспільства на основі цінностей солідарності, гідності та справедливості.

Таким чином, волонтерський рух в Україні слід розглядати як комплексний соціально-психологічний феномен, що об'єднує індивідуальні й колективні стратегії адаптації. Він забезпечує трансформацію особистісної травми у спільну дію, спрямовану на підтримку життя і людяності. Усвідомлення альтруїзму як зрілого захисного механізму за А. Монтгомері відкриває перспективу для глибшого розуміння психологічних ресурсів волонтерів і створення системної програми їхньої підтримки.

Отже, подальші дослідження соціально-психологічних аспектів волонтерства мають бути спрямовані на вивчення мотиваційних структур, емоційних механізмів саморегуляції, впливу групової динаміки та профілактики вигорання серед волонтерів. Це дозволить розробити науково обґрунтовані стратегії підтримки волонтерського руху як одного з ключових чинників психологічної стійкості українського суспільства в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Batson, C. D., Ahmad, N., & Tsang, J. A. (2002). Four motives for community involvement. *Journal of Social Issues*, 58(3), 429–445. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00269>
2. Omelchenko, E., & Pavlenko, V. (2023). Volunteering as a coping strategy in the context of war trauma: Ukrainian experience. *Ukrainian Psychological Journal*, 4(2), 55–63.
3. Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557.
4. Klymchuk, V., & Kornienko, L. (2022). Psychological resilience and social solidarity in wartime volunteering. *Psychology and Society*, 1(10), 33–42.

5. Montgomery, A. (2013). The role of altruism as a defense mechanism in helping professions. *Contemporary Psychoanalysis*, 49(1), 109–130. <https://doi.org/10.1080/00107530.2013.763788>

Корх Віра Михайлівна

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові реалії життя в Україні виступають стресовим фоном для дітей та дорослих. За свіжими даними соціально-психологічних досліджень 40% українських дітей почуваються в небезпеці, 44% дітей мають ознаки потенційного посттравматичного стресового розладу. Статистика дітей війни станом на кінець жовтня 2025 року: 661 дітей загинуло, 2205 поранено, 2228 зникло, 47204 дітей знайдено, 19546 депортовано або примусово переміщено, 1744 повернено, 20 дітей постраждало від сексуального насильства [2].

В умовах війни соціально-психологічна підтримка населення має стати важливим пріоритетом державної політики України з метою збереження психічного здоров'я дітей та дорослих. У зв'язку з цим розроблено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» [1]. Оцінюючи психоемоційний та психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравматичні події в умовах війни в Україні, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є соціально-психологічний супровід, отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях психології та педагогіки: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська,

Т. Василичина, Л. Галіцина, Ю. Губарева, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, Р. Лоцман, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз, Н. Сабліна, О. Скордіна, О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська та інші [6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13].

Метою даної статті є окреслення особливостей соціально-психологічного супроводу дітей та педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні. Відповідно конкретизуючи мету, розкриємо завдання нашого дослідження: 1) схарактеризувати психоемоційні стани дітей та педагогів в умовах війни; 2) визначити особливості соціально-психологічного супроводу дітей та педагогів ЗДО в умовах війни; 3) описати психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей з травматичним досвідом у психотерапевтичному процесі; 4) висвітлити тренінгові технології психологічної роботи з педагогами ЗДО з метою психічного здоров'язбереження в умовах війни.

У процесі теоретичного наукового дослідження у даному напрямку було застосовано аналіз наукової та практико-орієнтованої психолого-педагогічної літератури, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-практичної інформації. Також застосовано емпіричні методи спостереження, бесіди, самооцінювання та тренінгові, арт-терапевтичні технології у психокорекційній та психотерапевтичній роботі з дітьми та педагогами закладів дошкільної освіти.

Під час війни діти страждають і це відображається на їх психоемоційному стані: *тривога, страх, психологічні травми, стреси, посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресії* тощо. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоційне відчуження, дистанціювання; порушення сну, тривожні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій

(уваги, пам'яті, мислення); зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі [10].

З дітьми в умовах війни педагогам рекомендовано застосовувати *технологію організації емоційно підтримуючої комунікації* (ТЕПК), яка базується на принципах (за І. Луценко): емоційно-ціннісної спільності, гуманізації комунікативних настанов педагога, професійної та мовленнєвої етики, діалогічності, розвитку особистості дитини, врахування індивідуально-психологічних особливостей та ситуативного психоемоційного стану у мовленнєвій взаємодії. Дана технологія полягає зокрема у використанні навичок ефективного слухання, мовленнєвих висловлювань згоди, підбадьорювання, схвалення, позитивної випереджальної оцінки; емоційний, просторовий, мовленнєвий та інтеракційний контакт; оптико-кінестичні засоби комунікації: міміку обличчя (усмішку, вираження та контроль емоцій), погляд («очі в очі» та «обличчя в обличчя»), позу (відкритості, довіри, готовності до спілкування), жести і дотики (погладження, рукостискання, поплескування, обійми, поцілунки). Більшість дітей, які розвивають тривожні особливості через пережиті психотравматичні події, мають труднощі у вираженні власних думок в монологіях перед громадою, у спілкуванні з дорослими та однолітками. Вони стикаються з проблемами, які для них здаються складними, надто важкими для подолання. Внаслідок психологічного дискомфорту багато дітей стають замкнутими, а деякі відмовляються виконувати будь-які завдання [7].

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх психічних ресурсів. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у мовленнєвому самовираженні та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному середовищі. Доцільно використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють переживанню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою,

напруженням, невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравмівними подіями [7; 13].

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Під час гри, обираючи певну роль, кожна дитина легко перетворюється на обраного персонажа. Процедура ігрової терапії включає в себе виконання дітьми спеціальних вправ, які охоплюють як вербальну, так і невербальну комунікацію, а також програвання різних життєвих ситуацій. Під час ігрової терапії зникають симптоми посттравматичних стресових розладів, тривожні риси розвитку замінюються творчими здібностями, розвивається мовленнєвий потенціал дошкільників [7].

Зображувальна терапія – зцілення за допомогою візуального мистецтва. Малюнок як форма виразного вираження, починається в самому ранньому дитинстві. У рамках психодинамічного та розвивального підходу використання малюнків у роботі з дітьми дає уявлення про внутрішній світ дитини, емоції та внутрішні конфлікти. Малюючи, діти виражають свої ідеї та сприйняття світу, в якому вони живуть, а також того, як вони справляються з переживаннями та зі світом навколо себе [14; 15; 16].

Казкотерапія є універсальним та дієвим методом роботи вихователів та психологів із дітьми, особливо в умовах війни. Вона розкриває та розвиває творчі здібності дітей, розвиває їхнє мовлення. Казкотерапія активізує внутрішні резерви та потенціал особистості. Під час казкотерапії також відбувається зцілення через створення казкової атмосфери. У казці завжди є відчуття безпеки, яке сприяє зняттю тривоги, невпевненості та подоланню страхів, спричинених пережитими подіями [7; 11].

Для використання з метою казкотерапії дітей рекомендовані автентичні авторські українські аудіоказки Заслуженої артистки України Руслани Лоцман. Ці казки створено авторкою у рамках інноваційних проєктів: «Пісенна світлиця», «Пісенна казка», «Пісенний щоденник», «Пісенний кошик». Слухаючи казки української артистки Руслани Лоцман, можна поринути у чарівний світ пісні та казки. Можна уявити себе в українському селі, в автентичній українській хаті на місці мами, яка співає

українські народні пісні разом зі своїми дітьми. Ці пісні грають психотерапевтичну та емоційно підтримуючу дію для душі дитини в умовах війни та щоденного стресу. Прадавня сила українського народу закодована у народних піснях, які споконвіку підтримували та підіймали народний Дух у боротьбі за волю та незалежність. Через театралізоване мистецтво та пісенну творчість Руслана Лоцман вміло демонструє казкотерапію в дії [6].

У своїй науково-педагогічній діяльності нами апробовано арт-терапевтичні технології зі студентами Українського державного університету імені Михайла Драгоманова спеціальності А2 Дошкільна освіта у межах дисциплін «Психологія», «Арт-технології у роботі з дітьми»: техніки нетрадиційного зображувального мистецтва, розфарбовка арт-терапевтичних розмальовок за О. Скордіною [12] на теми пошуку психологічної підтримки в умовах війни, емоційний катарсис на ватманах паперу кольоровими фарбами у музичному супроводі, малювання на манній крупі, озвучування своїх асоціацій, думок, переживань, емоційних станів та почуттів з метою глибшого усвідомлення.

Учасниками освітнього процесу є діти, батьки та педагоги. Ефективна взаємодія цих ланок забезпечує успішну реалізацію освітнього процесу. В умовах воєнного стану в Україні важливо турбуватися не тільки про ментальне здоров'я дітей, а й педагогів, які щоденно взаємодіють з дітьми. Психоемоційний стан окремого педагога впливає на загальний соціально-психологічний клімат у колективі колег та дітей в освітньому закладі. З метою профілактики та корекції психоемоційного стану в умовах війни було проведено серію соціально-психологічних тренінгів для педагогів мережі ЗДО «Хелло кідс» міста Києва (вересень-листопад 2024 року). Під час тренінгових занять учасники щиро ділилися думками та емоціями, досвідом та бажаннями, мріями про Мир та Перемогу, усвідомлювали та озвучували чинники психоемоційного вигорання (війна, навантаження на роботі, тривоги, відсутність планування та контролю в умовах невизначеності під час війни, блекауту, невдоволення та претензії батьків вихованців, сімейні проблеми

тощо). Разом шукали ресурси психоенергетичного відновлення (сон, смачна їжа, вода, відпочинок на природі, прогулянки, підтримка та людов рідних, неформальне спілкування з колегами та друзями, музика, живопис, театр, танці, спорт, масаж, плавання, шопінг тощо). На наших психотренінгах успішно впроваджено дихальні стабілізуючі, арт-терапевтичні та медитативні техніки майндфуленс з метою психорелаксації. Наприкінці учасникам надано контакти безкоштовних ліній психологічної підтримки. Детальну програму тренінгу для педагогів ЗДО представлено в авторських статтях [4; 5].

Висновки. У роботі охарактеризовано психоемоційні стани та проаналізовано особливості соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни: описано психотерапевтичні життєзмінювальні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі. Охарактеризовано особливості організації технології емоційно підтримуючої комунікації з дітьми в умовах війни. Описано технології застосування різних напрямів арт-терапії у психотерапевтичній роботі з дітьми: ігрової терапії, казкотерапії, лялькотерапії, зображувальної терапії, запропоновано дитячі казки для психотерапевтичної взаємодії з дітьми. Висвітлено результати апробації соціально-психологічного тренінгу для педагогів закладів дошкільної освіти з метою профілактики та психорекції психоемоційних станів та психічного здоров'язбереження в екстремальних, стресових умовах війни.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
2. Діти війни. Державна інформаційна платформа, дані 29 жовтня 2025. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
3. Корх, В. (2023) Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. (5 (2)). С.103-114. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5\(2\).2023](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023)
URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/69>
4. Korkh, V. (2025) PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN AND TEACHERS OF PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS DURING WAR IN UKRAINE. *Institutio infantium Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku*

13. Тарарина, Е. (2019) Практикум по арт-терапии в работе с детьми: науч-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев: АСТАМИР-В, 256 с. URL: https://vtkosnova.com/wp-content/uploads/2019/10/Praktikum_po_art_terapii_v_rabote-2.pdf

14. Moschini, LB. (2005) Drawing the line: Art therapy with the difficult client. Hoboken, New Jersey: John Wiley.

15. Betts, DJ. (2006) Art therapy assessments and rating instruments: do they measure up? *Arts Psychother.* 33(5):371- 472.

16. Betts, DJ. (2012) Positive art therapy assessment: looking towards positive psychology for new directions in the art therapy evaluation process. In: Gilroy A, Tipple R, Brown, C, editors. *Assessment in art therapy.* London: Routledge. p. 203-18.

Котвицька Надія Вікторівна

студентка 3 курсу факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0005-2408-475X

Романова Юлія Владиславівна

доцент кафедри соціальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-000-5081-2326

СТИГМАТИЗАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР ЯК ПЕРЕШКОДА ЇХ СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ

Стигматизація ветеранів з ПТСР є однією з головних перешкод для їх соціальної інтеграції. У суспільстві поширені стереотипи, що зображують ветеранів як психічно нестабільних або небезпечних людей. Такі уявлення формують атмосферу недовіри, сприяють ізоляції ветеранів, обмеженню соціальних контактів і самостигматизації [6]. ЗМІ та соціальні мережі підсилюють ці уявлення, використовуючи драматичні образи або гіперболізовані історії, створюючи негативний соціальний фон щодо осіб із бойовим досвідом.

ПТСР є серйозною психічною проблемою для багатьох військовослужбовців після повернення з війни. Розлад виникає через переживання екстремальних подій, загрози життю або втрати близьких. За даними Американської психіатричної асоціації, ПТСР визначається як реакція на травматичну подію, що супроводжується інтенсивним страхом, безпорадністю або жахом [5]. Посттравматичний стресовий розлад є специфічним психіатричним розладом, що виникає у результаті безпосереднього або непрямого впливу надзвичайно стресової події. Найпотужнішим наслідком війни та участі у бойових діях є бойова травма, яка є домінуючим чинником виникнення розладу, пов'язаного зі стресом. Перебіг захворювання може бути різним, однак симптоми можуть зберігатися місяцями, роками або протягом життя, що потребує тривалого лікування та психотерапевтичної підтримки [2].

За статистикою, близько 30% випадків ПТСР переходить у хронічну форму, зберігаючи симптоми протягом життя [8]. До початку війни в Україні ПТСР асоціювався з насильством, аваріями або втратою близьких, але нині став масовим наслідком військових дій. Війна створює умови психотравматизації: постійну небезпеку, втрату побратимів, відчуття безсилля та тривалий стрес через невизначеність [9]. Ці фактори формують клінічну картину ПТСР та соціальні наслідки, що ускладнюють адаптацію.

Згідно з дослідженнями Хоге та колег, понад 17% ветеранів, які брали участь у бойових діях в Іраку та Афганістані, мали симптоми ПТСР, однак значна частина з них не зверталася по допомогу через страх осуду або недовіру до системи [9]. Подібна ситуація спостерігається і в Україні, де стигма щодо психічних розладів залишається високою. Ветерани уникають звернення до психологів або психіатрів, побоюючись бути визнаними «ненадійними» чи «слабкими». Це не лише ускладнює їх лікування, а й підсилює почуття ізоляції.

Ірвінг Гофман визначав стигму як «ознаку, що дискредитує індивіда в очах суспільства та знижує його соціальну цінність» [8]. У контексті ветеранів з ПТСР ця стигма проявляється у навішуванні негативних ярликів, униканні спілкування, недовірі

з боку роботодавців та навіть друзів. Ветеранів часто сприймають через призму їх травматичного досвіду, а не як повноцінних членів суспільства. Це призводить до маргіналізації, втрати соціального статусу та розвитку вторинних психоемоційних проблем. Стигматизація психічних розладів є однією з найпоширеніших форм соціального виключення. Основні механізми: стереотипізація, соціальне таврування (ярлики: «божевільний», «ненормальний»), дискримінація (обмеження у працевлаштуванні, доступі до послуг) та самостигматизація (усвідомлене прийняття негативних суспільних уявлень про себе) [11].

Психологічні дослідження свідчать, що стигматизація впливає на самоприйняття ветеранів, мотивацію до відновлення та інтеграції. Ветерани, які стикаються з дискримінацією, частіше відчують депресію, тривожність і соціальну ізоляцію [1]. Самостигматизація ускладнює процес реадптації.

Біологічні, психологічні та соціальні чинники впливають на адаптацію ветеранів. Психологічна стійкість, підтримка близьких, фізичне здоров'я та доступ до психотерапії є ключовими захисними факторами [3]. За відсутності підтримки ветерани залишаються вразливими до рецидивів ПТСР і соціального відчуження. Суспільна готовність приймати ветеранів без упереджень відіграє особливу роль.

Українські ветерани, що повертаються з бойових дій, стикаються не лише з психологічними наслідками, а й із соціальним неприйняттям. Кампанії з підвищення обізнаності можуть зменшувати стигму та стимулювати звернення по допомогу [10]. Дані EU4Recovery: до 41% ветеранів віком до 60 років мають труднощі у пошуку або збереженні роботи, а 33% стикаються зі складними адміністративними процедурами [7]. Щорічне опитування Українського ветеранського фонду 2024 року показало, що 20% ветеранів назвали психологічну підтримку серед пріоритетних потреб [4]. Незважаючи на високу мотивацію ветеранів до громадської активності, їхні ресурси залишаються невикористаними через слабкі державні механізми підтримки та бюрократичні бар'єри.

Подолання стигматизації ветеранів з ПТСР потребує комплексного підходу: освітні кампанії, популяризація психічного здоров'я, державні програми підтримки та підготовка фахівців із травматерапії. Зниження рівня стигми покращує психічний стан ветеранів та стабільність суспільства. Сучасна психологія має стати ключовим інструментом у цьому процесі, спираючись на принципи поваги, довіри та наукової обґрунтованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов О. А. (2016). Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. (2023). Психічні розлади воєнного часу. Київ: Видавничий дім «Медкнига».
3. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. (2016). Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ.
4. Ukrainian Veteran Fund. (2024). Аналіз потреб та проблем ветеранів та ветеранок за 2024 рік. Київ.
5. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: APA.
6. Bennett, C., Elliott, L., & Wilson, S. (2019). Social stigma and veterans' mental health: Barriers to recovery. *Journal of Social Issues*, 75(3), 42–59.
7. EU4Recovery. (2025). Adapting to civilian life: Entry points to strengthen veterans' reintegration in Ukraine.
8. Goffman, E. (1964). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
9. Hoge, C. W. et al. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22.
10. IOM Ukraine. (2024). *Veterans' social reintegration: Understanding needs and challenges*. Київ.
11. Thornicroft G. et al. (2021). Mental health stigma in Ukraine: cross-sectional survey. *Global Mental Health*, 8(11), 1–12.

Кравченко К.О.

канд.психол.н., ТВО начальника науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Юркова О.І.

канд.психол.н., старший науковий співробітник науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Беліченко Л.О.

канд.психол.н., науковий співробітник науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО**

Проблематика психологічної підготовки військовослужбовців посідає центральне місце у політиці обороноздатності країн НАТО. Зростання інтенсивності гібридних, інформаційно-психологічних та технологічно насичених війн актуалізувало необхідність удосконалення програм підготовки особового складу не лише у фізичному, але й у когнітивному, емоційному та морально-вольовому вимірах. У межах НАТО сформувався єдиний вектор розвитку психологічного забезпечення військової діяльності – перехід від епізодичних психологічних тренінгів до інтегрованих систем формування стійкості, адаптивності та психологічної готовності.

До основних джерел, які були покладені в основу аналітичного огляду психологічної підготовки армій країн НАТО та інших країн належать: результати дослідження робочої групи НАТО HFМ-081/RTG «Стрес і психологічна допомога в сучасних військових

операціях» [1]; порівняльний аналіз програм навчання стійкості НАТО (робоча група НАТО HFM-205/RTG) [2]; заключний звіт науково-технологічної групи TR-HFM-205 «Навчання психічного здоров'я (тренінг психологічної стійкості)» [3]; програма підготовки Battlemind (звіт НАТО RTO-MP-HFM-134) [4;5]; тренінг «Смуга перешкод для розвитку ментальної стійкості» (ВПС США), MFOC Instructions updated, 2019 [6;7].

Сучасні системи психологічної підготовки у країнах НАТО розвиваються за кількома ключовими тенденціями:

1) Інтеграція психологічної підготовки в загальну систему бойового навчання. Прикладом є доктрина FM 7-22 Holistic Health and Fitness (США), що об'єднує фізичну, когнітивну, емоційну та духовну стійкість у єдину концепцію. Психологічна готовність розглядається не як окремий напрям, а як фундаментальна умова ефективності бойових дій.

2) Системність та довготривалість впливу. Програма Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) передбачає багаторівневу структуру: індивідуальний рівень (через онлайн-платформу GAT), рівень підрозділу (через тренінги Master Resilience Training) і рівень командування (через аналітичні інструменти оцінки стану колективів). Це забезпечує постійний моніторинг психологічного ресурсу армії.

3) Орієнтація на розвиток адаптивного мислення та стресстійкості. Концепції Battlemind Training і Mental Fitness Obstacle Course (MFOC) демонструють зміщення фокусу з «реакції на стрес» до формування навичок мислення в умовах бойового хаосу, відновлення після втрат, збереження цілеспрямованості та самоконтролю.

4) Підкріплення психологічної підготовки науковими дослідженнями. Звіти RAND Corporation (2013), U.S. Army War College (2020) та NATO Science and Technology Organization HFM-203 (2020) наголошують на необхідності наукової валідації методів, міждисциплінарних підходів (нейропсихологія, психофізіологія, когнітивна наука тощо) та доказової оцінки ефективності програм.

5) Європейська тенденція до психофізіологічної інтеграції. Центр передового досвіду НАТО з військової медицини (NATO

MILMED COE, 2018) розвиває концепцію *resilience-based readiness*, що передбачає впровадження біомоніторингу, психофізіологічних тренінгів і технологій зворотного зв'язку (*biofeedback*) у процес підготовки.

6) Акцент на колективній психологічній готовності. У більшості армій НАТО запроваджено навчання командирів навичкам психологічного лідерства, що передбачає вміння оцінювати морально-психологічний стан підрозділу, створювати підтримувальне середовище, здійснювати кризове інформування та корекцію поведінкових моделей.

Системи психологічної підготовки у збройних силах країн НАТО демонструють перехід від класичної парадигми «психологічного тренінгу» до цілісної моделі формування психологічної стійкості як невід'ємної складової бойової готовності. Їхня ефективність базується на міждисциплінарності, науковій верифікації та гнучкій адаптації до сучасних умов бойових дій.

Спираючись на проведений аналітичний огляд, з точки зору практичної цінності для Збройних Сил України, можна визначити наступне – використання узагальненого досвіду країн НАТО дозволяє модернізувати систему психологічної підготовки у Збройних Силах України, зокрема: інтегрувати психологічну підготовку у всі етапи бойового навчання; запровадити постійну діагностику стану психологічної стійкості та готовності на основі стандартизованих інструментів; розробити українську модель «*resilience-based readiness*», яка включатиме психофізіологічний компонент; навчати командирів навичкам психологічного управління підрозділами, що забезпечить ефективну взаємодію та зниження рівня бойового стресу.

Таким чином, тенденції НАТО становлять не лише орієнтир, а й методологічну основу для вдосконалення системи психологічного забезпечення Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. NATO Research and Technology Organisation. (2008). *Final report of Task Group HFM-081: Stress and psychological support in modern military operations (Stress et aide psychologique dans les*

opérations militaires modernes). <https://www.sto.nato.int/document/psychological-support-across-the-deployment-cycle/>

2. Adler, A. B., Bailey, S. M., Delahajj, R., Fonne, V., Parmak, M., & Van den Berge, C. (2011). *Comparative analysis of NATO resilience training programs*. <https://www.sto.nato.int/document/comparative-analysis-of-nato-resilience-training-programs/>

3. NATO Research and Technology Organisation. (n.d.). *Implementation principles for mental health training*. <https://publications.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/RTO-MP-HFM-205/MP-HFM-205-02.doc>

4. Cawkill, P., & Adler, A. (2006). Military leader perspectives of psychological fitness. In *Human dimensions in military operations – Military leaders’ strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 11A-1–11A-8). RTO-MP-HFM-134, Paper 11A. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>

5. Castro, C. A., Hoge, C. W., & Cox, A. L. (2006). Battlemind training: Building soldier resiliency. In *Human dimensions in military operations – Military leaders’ strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 42-1–42-6). RTO-MP-HFM-134, Paper 42. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>

6. United States Air Force. (n.d.). *Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course (MFOC)*. <https://www.goodfellow.af.mil/Portals/5/Mental%20Fitness%20Obstacle%20Course.pdf>

7. Mullins, N. (2012). Obstacle course challenges: History, popularity, performance demands, effective training, and course design. *Journal of Exercise Physiology Online*, 15(2), 100–128.

Кравченко К.О.

канд.психол.н., ТВО начальника науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Юркова О.І.

канд.психол.н., старший науковий співробітник науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Беліченко Л.О.

канд.психол.н., науковий співробітник науково-дослідного відділу дослідження проблем психології НДУ ВГД НДЦ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

**КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ
ЗАВДАНЬ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ NATO – CSF2,
BATTLEMIND, MFOC**

Сучасні програми психологічної підготовки країн НАТО ґрунтуються на інтеграції когнітивних, емоційних, соціальних і фізичних чинників стійкості військовослужбовців. Їхня спільна мета – забезпечення високого рівня психологічної стійкості та готовності особового складу до виконання бойових завдань. Аналіз трьох ключових програм – Battlemind, Comprehensive Soldier and Family Fitness (далі – CSF2) та Mental Fitness Obstacle Course (далі – MFOC) – дозволяє виокремити системну логіку формування психологічної стійкості, яка поєднує навчальні, тренувальні та рефлексивні компоненти.

До основних джерел, які були покладені в основу аналітичного огляду психологічної підготовки армій країн НАТО

та інших країн належать: результати дослідження робочої групи НАТО HFM-081/RTG «Стрес і психологічна допомога в сучасних військових операціях» [1]; порівняльний аналіз програм навчання стійкості НАТО (робоча група НАТО HFM-205/RTG) [2]; заключний звіт науково-технологічної групи TR-HFM-205 «Навчання психічного здоров'я (тренінг психологічної стійкості)» [3]; програма підготовки Battlemind (звіт НАТО RTO-MP-HFM-134) [4;5]; тренінг «Смуга перешкод для розвитку ментальної стійкості» (ВПС США), MFOC Instructions updated, 2019 [6;7].

Програма *Battlemind* орієнтована на адаптацію військовослужбовців до умов бойових дій і повернення після розгортання. Її структура побудована за принципом поєднання досвіду бойової поведінки та мирного функціонування. Основними аспектами є робота з когнітивними схемами, розвиток навичок самоконтролю, управління тривою, агресією, збереження лідерських функцій і соціальної підтримки в підрозділі. У центрі підготовки – формування бойових навичок з подальшою трансформацією їх у конструктивні моделі поведінки після бою.

Програма *CSF2* реалізує п'ятивимірну модель розвитку стійкості: фізичну, емоційну, соціальну, сімейну та духовну. Кожен напрям має власні навчальні модулі, інтерактивні вправи й систему зворотного зв'язку. Програма спрямована не лише на військовослужбовця, а й на його сім'ю, що дозволяє зміцнювати соціальну підтримку, попереджувати емоційне виснаження та формувати спільну психологічну стійкість та готовність до служби. Важливим елементом є використання самодіагностики та електронних платформ (наприклад, Global Assessment Tool (далі – GAT)), що забезпечують постійний моніторинг стану.

Програма *MFOC* представлена як тренінг розвитку ментальної стійкості, що поєднує фізичні навантаження з когнітивними завданнями. Кожна станція курсу має подвійний характер: фізичне завдання (наприклад, присідання, вправи на прес, біг) супроводжується когнітивним випробуванням (розшифрування повідомлень, вирішення логічних задач, командна координація). Через такі вправи тренуються логічне

мислення, стресостійкість, комунікація, баланс, концентрація, лідерство. Тренування створює умови моделювання бойового стресу та формування швидких рішень у стані фізичного навантаження.

Ключовими спільними характеристиками цих програм є: наявність модульної структури, що дозволяє поетапно формувати психічну стійкість; використання когнітивно-поведінкових технік саморегуляції; оцінка ефективності на основі стандартизованих психодіагностичних методик; постійний зворотний зв'язок із учасниками та корекція навчального змісту залежно від результатів.

Узагальнюючи результати аналізу, можна визначити, що Battlemind фокусується на когнітивно-емоційній регуляції, CSF2 – на комплексному розвитку життєвих ресурсів, а MFOC – на інтеграції фізичної і ментальної готовності через тренінгову взаємодію. Разом вони демонструють послідовний перехід від навчання саморегуляції до формування командної резильєнс-моделі. Такий підхід забезпечує цілісне становлення військовослужбовця – від індивідуальної психологічної витривалості до ефективної групової взаємодії.

Отримані результати аналітичного огляду мають значну практичну цінність для удосконалення системи психологічної підтримки персоналу у Збройних Силах України. На основі аналізу зарубіжних програм психологічної підготовки можливе: створення цілісної моделі психологічної підготовки, що об'єднує досвід передових армій із реаліями російсько-української війни; впровадження поетапної системи формування психологічної стійкості до виконання бойових завдань, аналогічної до CSF2, із навчанням командирів навичкам «психологічного лідерства»; адаптація підходів Battlemind для післябойової реадaptaції, профілактики бойового виснаження та емоційного вигорання; інтеграція психофізіологічних тренінгів типу MFOC у програму спеціальної психологічної підготовки з урахуванням бойового досвіду українських військовослужбовців; розробка цифрової платформи самодіагностики та моніторингу психологічного стану військовослужбовців за аналогією з GAT.

Таким чином, впровадження узагальнених елементів програм психологічної підготовки армій країн НАТО до виконання бойових завдань здатне підвищити якість бойової підготовки особового складу підрозділів ЗС України, враховуючи те, що психологічна підготовка є однією з її основних складових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. NATO Research and Technology Organisation. (2008). *Final report of Task Group HFM-081: Stress and psychological support in modern military operations (Stress et aide psychologique dans les opérations militaires modernes)*. <https://www.sto.nato.int/document/psychological-support-across-the-deployment-cycle/>
2. Adler, A. B., Bailey, S. M., Delahajj, R., Fonne, V., Parmak, M., & Van den Berge, C. (2011). *Comparative analysis of NATO resilience training programs*. <https://www.sto.nato.int/document/comparative-analysis-of-nato-resilience-training-programs/>
3. NATO Research and Technology Organisation. (n.d.). *Implementation principles for mental health training*. <https://publications.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/RTO-MP-HFM-205/MP-HFM-205-02.doc>
4. Cawkill, P., & Adler, A. (2006). Military leader perspectives of psychological fitness. In *Human dimensions in military operations – Military leaders’ strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 11A-1–11A-8). RTO-MP-HFM-134, Paper 11A. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>
5. Castro, C. A., Hoge, C. W., & Cox, A. L. (2006). Battlemind training: Building soldier resiliency. In *Human dimensions in military operations – Military leaders’ strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 42-1–42-6). RTO-MP-HFM-134, Paper 42. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>
6. United States Air Force. (n.d.). *Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course (MFOC)*. <https://www.goodfellow.af.mil/Portals/5/Mental%20Fitness%20Obstacle%20Course.pdf>
7. Mullins, N. (2012). Obstacle course challenges: History, popularity, performance demands, effective training, and course design. *Journal of Exercise Physiology Online*, 15(2), 100–128.

Купер Олег Дмитрович
аспірант кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У сучасному світі, що характеризується високою динамікою змін, інформаційним перенасиченням та зростанням психологічного навантаження, здатність до ефективного подолання стресу стає однією з ключових компетенцій майбутніх фахівців у сфері психології. Студенти-психологи, перебуваючи на етапі професійного становлення, все частіше стикаються з численними стресогенними чинниками, що можуть негативно впливати на їхнє психоемоційне благополуччя та професійне становлення. Водночас здатність до стресостійкості є критично важливою для майбутніх фахівців, які працюватимуть з людьми у складних життєвих ситуаціях. Проблема полягає в тому, що рівень стресостійкості студентів значною мірою залежить не лише від їхніх індивідуальних особливостей, а й від соціального середовища, в якому вони навчаються, спілкуються та розвиваються як особистості.

Незважаючи на актуальність, проблема впливу освітнього середовища, зокрема підтримки з боку однолітків, викладачів, родини та академічного колективу на розвиток стресостійкості студентів-психологів залишається недостатньо дослідженим. Відсутність системного підходу до аналізу цього впливу ускладнює розробку ефективних освітніх та психопрофілактичних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості майбутніх фахівців.

Таким чином, постає необхідність глибшого наукового осмислення взаємозв'язку між соціальним середовищем та рівнем стресостійкості студентів, що й зумовило формулювання *мети* цієї статті: аналіз психологічних особливостей впливу

освітнього середовища на розвиток стресостійкості студентів-психологів.

Останні роки позначені активізацією досліджень, присвячених вивченню умов розвитку стресостійкості студентської молоді, зокрема майбутніх психологів. У наукових працях українських дослідників простежується чітка тенденція до розгляду освітнього середовища як ключового чинника формування адаптивних ресурсів особистості (Л. Воловик, Н. Гончаренко, І. Дворецька, О. Ковальчук, та ін.). Поняття стресостійкості в психологічній науці розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу, продуктивність та психічне здоров'я. Особливої актуальності це набуває у контексті професійної підготовки студентів-психологів, які в майбутньому працюватимуть із людьми в кризових станах і самі повинні володіти високим рівнем емоційної саморегуляції.

У процесі професійного становлення майбутніх психологів освітнє середовище виступає не лише як фон, а як активний чинник, що формує їхню здатність до подолання стресу. Це середовище включає академічну атмосферу, стиль взаємодії з викладачами, рівень підтримки з боку однолітків, а також вплив родини та соціальних мереж. Теоретичний аналіз свідчить, що стресостійкість студентів-психологів формується не ізольовано, а в тісному зв'язку з освітнім середовищем. Соціальна підтримка, якість міжособистісних контактів, академічна атмосфера та стиль взаємодії з викладачами – усе це є важливими чинниками, які можуть як зміцнювати, так і послаблювати здатність до подолання стресу. Розуміння цих взаємозв'язків є основою для подальших емпіричних досліджень і практичних інтервенцій у сфері психологічної освіти.

Зокрема, О. Ковальчук вважає, що стресостійкість є не лише індивідуальною рисою, а й результатом взаємодії особистості з соціальним середовищем. Здатність до подолання стресу формується під впливом зовнішніх чинників, зокрема соціальної підтримки, рівня згуртованості колективу та якості міжособистісних контактів. Дослідниця наголошує, що

соціальна підтримка в умовах нестабільності (зокрема воєнного стану) є критично важливою для збереження психоемоційного балансу студентів, і підкреслює роль академічного середовища як джерела стабільності та мотивації [4].

Н. Гончаренко підкреслює, що стресостійкість студентів є динамічною характеристикою, яка змінюється залежно від умов навчання, соціального статусу, рівня емоційної підтримки та наявності ресурсів для саморегуляції. Авторка звертає увагу на те, що освітнє середовище психологічного факультету може виступати як буфер, що знижує вплив стресогенних факторів, тобто створювати підтримуючі соціальні мережі, які позитивно впливають на здатність студентів долати стрес. Виявлено, що згуртованість академічного колективу, відкритість до діалогу та емоційна підтримка з боку викладачів створюють умови для зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у власних силах і прямо корелюють з рівнем стресостійкості студентів [2].

О. Ставицька та І. Воробей вказують на важливість соціальної взаємодії в студентському середовищі і зазначають, що позитивні міжособистісні контакти, зокрема, дружні стосунки, підтримка в групі, спільне подолання труднощів, сприяють формуванню емоційної безпеки, яка є основою для розвитку стресостійкості. Водночас конфліктні ситуації, ізоляція чи відсутність підтримки можуть виступати додатковими стресогенними чинниками. Здійснене дослідниками емпіричне дослідження продемонструвало, що високий рівень стресостійкості сприяє кращій академічній успішності та зниженню рівня тривожності у студентів. Водночас, соціальні чинники, такі як підтримка з боку викладачів і однолітків, виступають буферними механізмами у стресових ситуаціях. Таким чином, академічне середовище може бути як джерелом стресу, так і ресурсом для його подолання, залежно від рівня соціальної згуртованості [5].

Як зазначає І. Дворецька, саме соціальна взаємодія є ключовим ресурсом, який дозволяє студентам не лише адаптуватися до стресових ситуацій, а й розвивати навички саморегуляції, що є критичними для майбутньої професійної

діяльності. Адже якість соціальної підтримки визначає рівень адаптації до навчального навантаження, здатність долати труднощі та зберігати мотивацію [3].

У контексті підготовки майбутніх психологів важливо враховувати, що освітнє середовище не лише впливає на емоційний стан студентів, а й формує їхні професійні установки щодо роботи з клієнтами. Як зазначає Л. Воловик, соціальна взаємодія в навчальному процесі сприяє розвитку емпатії, толерантності та навичок саморефлексії – ключових компонентів стресостійкості [1].

Таким чином, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що освітнє середовище є одним із ключових чинників, що впливають на формування стресостійкості у студентів-психологів. Стресостійкість, як важлива професійна якість, не формується ізольовано, а розвивається в контексті міжособистісних взаємодій, академічного клімату та соціальної підтримки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що позитивне освітнє оточення, зокрема підтримка з боку однолітків і викладачів, сприяє розвитку адаптивних механізмів, зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стабільності.

Отже, формування стресостійкості студентів-психологів потребує комплексного підходу, який включає не лише індивідуальну психологічну підготовку, а й активне залучення соціальних ресурсів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та підвищення психологічної стійкості майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воловик Л. С. Психологічна стійкість у професійному становленні студентів. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 89–94.
2. Гончаренко Н. М. Психологічні особливості стресостійкості студентів. *Наукові записки ПНПУ ім. В. Г. Короленка*. 2023. № 73. С. 45–52.
3. Дворецька І. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості студентів. *Психопросвіта*. 2023. URL: <https://psychoprosvita.com.ua/article/2023/03/21/social-support-students> (дата звернення: 24.10.2025)

4. Ковальчук О. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Психологічний часопис*. 2024. № 4. С. 112–118.

5. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія і педагогіка: актуальні проблеми*. 2022. № 2. С. 26–33.

Кучеренко Ярослава Вячеславівна
студентка 1 курсу ОС «Магістр»,
ОП «Політична психологія»
Кафедра соціальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
ORCID 0009-0009-8016-9095

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНОЇ РЕКЛАМИ

Політична реклама є важливою складовою сучасної політичної комунікації, що поєднує в собі психологічні, медійні та соціальні механізми впливу на масову свідомість. Вона виконує функції інформування, переконання, мобілізації виборців і формування громадської думки, стаючи не лише засобом агітації, а й інструментом легітимації політичної влади. Політична реклама формує певну картину світу для виборця, де є свої герої, вороги, загрози й надії, тим самим створюючи уявну, але переконливу політичну реальність. Її *особливість* полягає в тому, що вона впливає не стільки через аргументи, скільки через емоції, символи та психологічні асоціації, апелюючи до потреб, страхів і цінностей людини.

Протягом історії політична реклама пройшла складний шлях розвитку – від усних форм агітації до високотехнологічних цифрових кампаній. Спочатку вона була просто способом донести ідеї через плакати, листівки чи виступи, але з розвитком телебачення, радіо та згодом інтернету перетворилася на комплексну систему, де реклама, піар, соціальний маркетинг і психологія впливу тісно переплітаються. Цифрова доба відкрила

можливості мікротаргетингу, персоналізованого контенту та аналітики даних, що дозволяє політичним командам точніше розуміти свою аудиторію і формувати індивідуальні повідомлення. Таким чином, технологічна еволюція створила умови для нових форм маніпуляції та посилення психологічного впливу на виборців.

Політична реклама сьогодні є не лише частиною виборчого процесу, а безперервним механізмом підтримки іміджу політичних акторів. Вона діє через систему стратегій і тактик, які визначають спосіб комунікації з електоратом. До таких стратегій належать іміджева, що спрямована на створення позитивного образу кандидата; програмна, яка акцентує увагу на політичних рішеннях і планах; ідеологічна, що апелює до цінностей і світогляду; антирекламна, орієнтована на дискредитацію опонентів; а також мобілізаційна, яка має на меті активізувати прихильників і залучити їх до участі у виборах. Усі ці стратегії реалізуються через певні тактики – використання традиційних та цифрових медіа, соціальних мереж, емоційних меседжів, контрастних кампаній, негативної реклами, вірусного контенту чи публічних заходів.

Психологічний аспект політичної реклами проявляється у використанні емоційних стимулів, які впливають на підсвідомість виборців. Найчастіше задіюються базові емоції – страх, надія, гордість, гнів чи співчуття. Через емоційні образи створюється відчуття близькості між кандидатом і виборцем, формується ілюзія спільних інтересів і цінностей. Маніпулятивні технології, такі як поширення фейків, використання стереотипів, дезінформація або часткова правда, дозволяють керувати сприйняттям подій і людей. Також велике значення має ефект соціального доказу, коли виборці схильні підтримувати того, хто виглядає популярним або має підтримку більшості. Усе це підсилює психологічний тиск і формує поведінкові установки, вигідні політичним акторам.

Розвиток соціальних медіа посилив персоналізацію політичної реклами. Алгоритми дозволяють визначати інтереси, вік, місце проживання, політичні вподобання користувачів, що відкриває можливості для точного націлення повідомлень.

Такий мікротаргетинг підвищує ефективність рекламних кампаній, але водночас створює загрозу маніпуляції та порушення приватності. Використання даних про емоційні реакції людей робить політичну рекламу ще потужнішим психологічним інструментом. У результаті вона здатна не лише формувати думки, а й змінювати поведінку виборців, впливаючи на підсвідомі рівні сприйняття.

Результати досліджень показують, що політична реклама може істотно змінювати структуру електоральної поведінки. Кампанії, побудовані на персоналізованому контенті та емоційних апеляціях, іноді здатні визначати підсумки виборів. Проте ефективність реклами залежить не лише від ресурсів, а й від психологічного розуміння аудиторії, уміння говорити її мовою, створювати ілюзію вибору та довіри. Успішна реклама – це не просто гасла чи ролики, а ретельно продумана система психологічного впливу, у якій продумано все: кольори, інтонація, образи, ритм, наратив.

Водночас політична реклама несе і ризики: маніпуляції, дезінформація, використання страху та агресії для мобілізації. Такі практики викликають етичні питання й потребують нормативного регулювання, адже межа між переконанням і обманом у політичних комунікаціях надзвичайно тонка. Етична відповідальність у політичній рекламі стає важливою умовою збереження демократичних принципів, оскільки вплив на свідомість виборців не повинен перетворюватися на психологічний примус.

Отже, політична реклама є багатовимірним феноменом, у якому поєднуються елементи психології, медіа, маркетингу й політичних технологій. Її ефективність залежить від здатності адаптуватися до нових умов інформаційного середовища, використовуючи як перевірені, так і інноваційні методи впливу. Вона є не лише інструментом політичної боротьби, а й важливим чинником демократичного процесу, що формує взаємодію між владою та суспільством. Саме тому політичну рекламу слід розглядати не лише як технічний елемент комунікації, а як складну психологічну систему, що потребує глибокого осмислення та відповідального використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кучеренко Я.В. (2025). *Тактичні засоби у політичній рекламі*: кваліфікац. робота бакалавра. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
2. Brader, T. (2006). *Campaigning for hearts and minds: How emotional appeals in political ads work*. University of Chicago Press.
3. Marcus, G. E., Neuman, W. R., & MacKuen, M. (2000). *Affective intelligence and political judgment*. University of Chicago Press.
4. McNair, B. (2017). *An introduction to political communication* (6th ed.). Routledge.

Лазоренко Борис Петрович

кандидат філософських наук, доцент,
провідний науковий співробітник
відділу соціальної психології особистості Інституту
соціальної та політичної
психології НАПН України, м. Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2113-0424

ПАРАДОКСАЛЬНА ІНТЕНЦІЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЗАГРОЗАМ ВІЙНИ

В умовах тривалої війни та ескалації російської воєнної агресії суттєво зростає чисельність загроз здоров'ю військових ЗСУ, представників інших силових структур, волонтерів та цивільного населення. У зв'язку з цим зростає потреба у забезпеченні психологічної готовності особистості протидії різного роду негативним психоемоційним та психосоматичним станам пов'язаним з цими загрозами, перш за все такими як страх, тривога розгубленість, непевність, болями різних частин тіла, тощо.

Метою тез є визначення алгоритму застосування авторського варіанту методики парадоксальної інтенції В. Франкла для зміцнення психологічної готовності особистості протидії загрозам війни [1].

Традиційно основним наміром у стосунку негативних станів є намагання їх позбутися, а найбільш поширеним засобами їх опанування є використання копінгів уникнення, відволікання, застосування дихальних та тілесно зорієнтованих психотехнік спрямованих на усунення чи зменшення їх дошкульних проявів. Авторський варіант застосування методики парадоксальної інтенції в опрацюванні негативних станів базується на оберненні наміру, а саме, сприйняття негативу як ресурсу, забезпечення за допомогою комплексу вербальної, тілесно зорієнтованої та дихальної психотехнологій актуалізації механізму парадоксальної реакції та набуття позитиву з подальшою його стабілізацією. Такий підхід є суголосним опрацюванню негативних психологічних проявів бойової травми. Стосовно них практикується психологічна їх нормалізація і сприйняття як нормальної первинної реакції на негативні стресові чинники бойових дій та подальше системне їх опрацювання.

Алгоритм застосування комплексу передбачає створення умов для включення механізму парадоксальної реакції. Для цього спочатку необхідно згадати та актуалізувати зумовлений воєнною загрозою негативний стан у якості певного почуття чи відчуття (страху, тривоги, болю, важкості, холоду, тощо), з'ясувати його епіцентр в тілі і, поклавши на нього руку, встановити з ним тілесний контакт. Надалі, зосередивши на ньому дихання, застосувати дихальну психотехнологію і «роздихати» цей стан з наміром збільшення і поширення його в тілі. Як правило, на цьому кроці включається механізм парадоксальної реакції і відбувається спонтанна трансформація негативного стану у позитивний (тепла, заспокоєння, розслаблення, легкості, тощо).

Наступним кроком алгоритму слід переключити увагу і дихання на позитивний станів і сприяти за допомогою дихання його зростанню до відчуття повноти і стабільності. В такому форматі отриманий стан є базовим для усвідомленого прийняття рішення щодо подальших дій в умовах реальних загроз. Таким чином формується первинне вміння позитивної психологічної готовності протидії загрозам війни, яке потребує тренінгових повторень для формування сталої навички, а надалі щодо

набуття звичної практики. Інколи, внаслідок підсвідомого небажання позитивного сприйняття негативу, може актуалізуватися спротив, який гальмує включення механізму парадоксальної реакції. За умови такого гальмування необхідно переключити увагу і дихання на прийняття і опрацювання спротиву за розглянутим вище алгоритмом [2].

Дана методика була використана при проведенні спецкурсу «Психологічні технології самодопомоги та супроводу військовим психологом особового складу в опрацюванні посттравматичних стресових станів» для курсантів першокурсників та магістрів Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка при. [3], а також була використана при підготовці військових психологів Східного територіального управління з персоналу Національної гвардії України при проведенні з ними практичних занять [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лазоренко Б.П. Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в умовах російсько-української війни. У В.Л. Зливков (відп. ред.). Збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду». Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022б. с. 37-40. bit.ly/3AeyGpC. (дата звернення: 27.10.2025).

2. Лазоренко Б.П. Готовність та психологічний добробут студентської молоді у протидії екологічним та епідемічним загрозам: методика забезпечення в умовах війни. Ментальне здоров'я № 3, 2025. С. 57-62 <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.10>

3. Лазоренко, Б. Навчально-методичний супровід опанування курсантами-психологами стресових станів: засоби само- та взаємопомоги. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (46 (49)). К. 2020. С. 159-167. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).165](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).165)

4. Довідка про впровадження наукових розробок Лазоренка Б. П. Від Східного територіального управління Національної гвардії України:

<https://www.facebook.com/personlab/photos/pob.100001010619356/2074634796009367>

Лещенок Катерина Валеріївна
Учитель Інна Борисівна
cat.leshenok2108@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ ГРУ НА СЦЕНІ

У статті розглядаються психологічні аспекти подолання посттравматичного стресу у військовослужбовців за допомогою сценічної гри, що базується на принципах психодрами та рольового відтворення травматичних подій. Визначено, що гра на сцені власних проблем сприяє емоційному розвантаженню, переосмисленню травматичного досвіду, розвитку самоприйняття та формуванню навичок адаптації до мирного життя. Показано, що цей метод є ефективним засобом психологічної реабілітації військових, оскільки поєднує елементи творчості, комунікації та терапії.

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості військовослужбовців, які зазнали не лише фізичних, а й глибоких психологічних травм. Одним із найпоширеніших наслідків участі в бойових діях є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється у вигляді тривоги, агресії, безсоння, пригніченості, порушення соціальної взаємодії. Для ефективного подолання цих наслідків важливо не лише медичне лікування, а й *психологічна підтримка*, спрямована на відновлення внутрішнього балансу та адаптацію до мирного життя.

Одним із ефективних інноваційних підходів у роботі з військовими є використання *сценічної гри*, або психодраматичних технік, коли військовослужбовці через гру відтворюють власні переживання, конфлікти чи травматичні ситуації.

Основна частина

Метод «*гри на сцені власних проблем*» ґрунтується на принципах психодрами, яку розробив Джейкоб Морено. Суть методу полягає у відтворенні на сцені реальних або символічних

життєвих ситуацій, що мають травматичне значення для учасника.

Через участь у грі військові отримують можливість:

- виразити пригнічені емоції (страх, провину, біль, втрату);
- переосмислити травматичну ситуацію, подивитися на неї з боку;
- зняти емоційне напруження та відновити психічну рівновагу;
- відчутти підтримку групи, що важливо для повернення довіри до людей;
- розвинути навички саморегуляції та самоконтролю;
- підвищити самооцінку та усвідомити власну силу.

Сценічна гра допомагає інтегрувати три рівні особистості – *емоційний, когнітивний і поведінковий*. У процесі рольового відтворення учасник не просто говорить про свої проблеми, а активно їх проживає, шукає нові варіанти дій і рішень.

Групова форма гри створює атмосферу взаємної підтримки, де військові відчувають себе почутими й зрозумілими. Така взаємодія сприяє розвитку емпатії, комунікації та соціальної згуртованості, які часто порушуються після бойового досвіду.

Психолог або фасилітатор виконує роль керівника процесу, який допомагає учасникам безпечно переживати складні емоції, спрямовує дію, формує позитивне завершення сцени.

Використовуються техніки:

- *«дзеркало»* – коли інший учасник відтворює поведінку героя, допомагаючи подивитися на себе з боку;
- *«обмін ролями»* – зміна позиції для глибшого розуміння ситуації;
- *«репліка минулого»* – повторення сцени з новим емоційним фіналом;
- *символічна реконструкція подій*, що сприяє зняттю психічного болю.

Практичний досвід свідчить, що після участі у таких сеансах військовослужбовці відзначають зменшення симптомів ПТСР, поліпшення сну, зниження рівня агресії, відновлення інтересу до життя та віри у власні сили.

Таким чином, гра на сцені власних проблем є ефективним психотерапевтичним методом роботи з військовослужбовцями, які пережили наслідки війни. Вона дозволяє не лише зменшити рівень емоційного напруження, а й сприяє переосмисленню травми, формуванню життєстійкості, відновленню особистісної цілісності та підвищенню адаптаційних можливостей.

Поєднання театральної діяльності та психологічної підтримки відкриває нові перспективи у системі реабілітації військових, створюючи простір, де кожен може віднайти себе, свої сили та сенс життя після пережитого.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко, О. Ф. (2015). *Основи психотерапії: Навчальний посібник*. Харків: Психотерапія.
2. Титаренко, Т. М. (2017). *Психологічні механізми подолання життєвих криз*. Київ: Педагогічна думка.
3. Пов'якель, Н. І. (2018). *Психологічна допомога військовослужбовцям із посттравматичними розладами*. Київ: Центр практичної психології.
4. Лебедєва, Н. М. (2019). Психологічна реабілітація військовослужбовців: досвід та перспективи. *Психологічний часопис*, 6(4), 22–31.
5. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
6. Kellermann, P. F. (1992). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London: Jessica Kingsley Publishers.
7. Holmes, P., Karp, M., & Watson, M. (Eds.). (1994). *Psychodrama Since Moreno: Innovations in Theory and Practice*. London: Routledge.
8. Krüger, A., & Nielsen, K. (2018). *Drama Therapy and Post-Traumatic Growth in Veterans: A Creative Path to Healing*. *Arts in Psychotherapy*, 59, 44–51.
9. van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
10. American Psychological Association. (2020). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)*. Washington, DC: APA.
11. Чорна, Л. О. (2021). Використання психодраматичних технік у реабілітації військовослужбовців. *Вісник психології і педагогіки*, 5(73), 58–65.

12. Rudstam, H., & Baim, C. (2019). *The Handbook of Psychodrama*. London: Routledge.

13. Кокун, О. М. (2020). *Психологічна адаптація учасників бойових дій: теорія та практика підтримки*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

14. Яковенко, С. І. (2022). Психодрама як засіб подолання наслідків бойового стресу. *Проблеми сучасної психології*, 3(67), 97–104.

Лещенок Катерина Валеріївна
Учитель Інна Борисівна
cat.leshenok2108@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЯ ОТРИМАННЯ ПОРАНЕНЬ

У статті розглядаються психологічні особливості прояву життєстійкості у військовослужбовців, які зазнали поранень під час війни. Проаналізовано основні чинники, що впливають на формування життєстійкості, її компоненти, а також індивідуально-психологічні відмінності в реагуванні на травматичні події. Визначено, що життєстійкість є інтегративною особистісною властивістю, яка допомагає людині долати наслідки травми, зберігати психічну рівновагу та здатність до самореалізації.

Сучасні воєнні дії в Україні супроводжуються значними людськими втратами та великою кількістю військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості. Після фізичного відновлення перед військовими постають складні психологічні виклики: переосмислення життєвих цінностей, адаптація до нових умов, подолання наслідків психотравмувальних подій. У цих умовах особливого значення набуває *життєстійкість* як здатність людини протистояти стресам, долати труднощі й зберігати психічну рівновагу.

Проблема життєстійкості (hardiness, resilience) активно досліджується у працях С. Мадді, Д. Бонанно, К. Ріфф, В. Франкла, в українській психології – Л. Карамушки,

О. Киричука, Т. Титаренко, Н. Пов'якель та ін. Проте в умовах війни і травматичного досвіду ця тема набуває нових акцентів – від розуміння життєстійкості як стабільності до трактування її як *динамічної системи адаптивних механізмів*.

1. *Поняття життєстійкості та її структура*

Життєстійкість розглядається як особистісна властивість, що визначає здатність людини долати стресові ситуації без деструктивних наслідків. Її ключовими компонентами є:

- *Залученість (commitment)* – активна участь у житті, відчуття сенсу власної діяльності;
- *Контроль (control)* – переконання, що людина може впливати на події свого життя;
- *Прийняття ризику (challenge)* – готовність діяти в умовах невизначеності та сприймати труднощі як можливість розвитку.

Для військовослужбовців, які пережили поранення, життєстійкість виявляється у *здатності не втратити внутрішню мотивацію*, прийняти зміни у фізичному стані, адаптуватися до нової соціальної ролі (інколи – інваліда, ветерана), зберегти почуття власної гідності та віри в майбутнє.

2. *Психологічні чинники, що впливають на рівень життєстійкості*

На формування життєстійкості поранених військових впливають як *внутрішні*, так і *зовнішні чинники*.

До *внутрішніх* належать:

- індивідуально-типологічні особливості (рівень емоційної стабільності, самоконтролю, відповідальності);
- наявність життєвих цілей і мотивації до відновлення;
- здатність до саморефлексії та саморегуляції;
- віра у власні сили, почуття гідності, патріотизм;
- когнітивна гнучкість – уміння знаходити нові рішення в складних ситуаціях.

Серед *зовнішніх* чинників – підтримка сім'ї, побратимів, фахівців, громадських організацій, а також доступ до психологічної та соціальної допомоги. Високий рівень соціальної підтримки значно підвищує життєстійкість та сприяє психологічній реабілітації.

3. *Особливості прояву життєстійкості у військових після поранення.*

У поранених військовослужбовців спостерігаються різні рівні життєстійкості.

Дослідження показують, що після пережитої травми одні військові демонструють активне прагнення повернутися до служби, відновити фізичну форму, реалізувати себе в нових умовах – це свідчить про високий рівень життєстійкості. Інші – мають труднощі з прийняттям нових обставин, проявляють емоційну нестабільність, тривожність, депресивні стани – що вказує на знижений рівень життєстійкості.

Важливим показником є *варіабельність життєстійкості*, тобто відмінності між військовими у способах реагування на травматичні події. Ця варіабельність залежить від типу поранення, ступеня втрати працездатності, попереднього життєвого досвіду, психологічної підготовки та рівня самосвідомості.

4. *Роль психологічної підтримки у відновленні життєстійкості*

Психологічна реабілітація має на меті допомогти військовослужбовцям відновити почуття контролю над власним життям. Ефективними є:

- *індивідуальне консультування* (переосмислення травматичного досвіду, робота з почуттям провини, страхом);
- *групові програми підтримки* (психологічна взаємодопомога побратимів);
- *арттерапія, тілесноорієнтована терапія, когнітивно-поведінкові методи*, які допомагають знизити рівень тривожності;
- *навчання навичкам саморегуляції, майндфулнес-практики*, спрямовані на збереження внутрішнього спокою.

Зміцнення життєстійкості можливе через розвиток у військових усвідомленості, віри в сенс життя, самоприйняття та ціннісної орієнтації на майбутнє.

Таким чином, життєстійкість військовослужбовців, які зазнали поранень, є складною багатовимірною властивістю особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові

аспекти. Її рівень залежить від індивідуальних особливостей, типу поранення, життєвого досвіду та соціального оточення.

Високий рівень життєстійкості сприяє ефективному подоланню наслідків поранення, поверненню до активного життя, підвищенню самооцінки та психологічного благополуччя. Тому важливим напрямом сучасної психології є розробка програм психосоціальної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості серед поранених військових.

Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні зв'язку життєстійкості з рівнем посттравматичного зростання, типами особистісної адаптації та ефективністю психологічної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондарчук, О. І. (2019). *Життєстійкість особистості як чинник психологічного здоров'я*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
2. Карамушка, Л. М., & Титаренко, Т. М. (2020). *Психологічні механізми подолання стресу в екстремальних умовах*. Київ: Педагогічна думка.
3. Пов'якель, Н. І. (2018). *Психологічна допомога особам із посттравматичними розладами: теорія і практика*. Київ: Центр практичної психології.
4. Титаренко, Т. М. (2017). *Життєстійкість особистості: ресурси самодопомоги та підтримки*. Психологічний журнал, 4(10), 22–31.
5. Франкл, В. (2018). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Львів: Астролябія.
6. Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The courage to grow from stresses*. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
7. Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
8. Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
9. Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). *Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). Washington, DC: APA.

10. Киричук, О. В. (2019). *Психологічна адаптація учасників бойових дій: ресурси життєстійкості*. Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія», 61, 95–104.

11. American Psychological Association (2020). *The Road to Resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

12. Зайцева, О. С. (2021). *Психологічна підтримка військовослужбовців у процесі реабілітації після поранень*. Вісник психології і педагогіки, 2(55), 45–53.

Лізавенко Олена,
студентка 3 курсу, факультету психології,
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРЕЖИВАНЬ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дослідження впливу переживань, що пов'язані з війною, на рівень тривожності в юнацькому віці зумовлена складною суспільно-політичною ситуацією в Україні, викликаною повномасштабною військовою агресією. Однією з визнаних причин тривоги є ситуації небезпеки, незахищеності та невизначеності в якій ми знаходимось. Неперервний потік інформації про воєнні дії, загрозу життю, вимушене переселення, втрату рідних несе за собою підвищення рівня тривожності, стресу та можливе порушення адаптаційних механізмів.

Метою дослідження є визначення особливостей зв'язку між рівнем тривожності та переживанням воєнних подій. Теоретичний аналіз показав, що феномен тривоги вперше описав З. Фройд, який стверджував, що вона виконує сигнальну функцію, вказуючи на можливу неспроможність успішно виконувати завдання. Він виділяв три основних види тривоги: об'єктивну, невротичну та моральну. К. Хорні розглядала коріння тривоги в браку відчуття безпеки і міжособистісних стосунках, вводячи поняття базальної тривоги, що проявляється всеохоплюючим відчуттям небезпеки, незахищеності,

безпорадності та слабкості. Е. Еріксон розглядав тривогу у контексті психосоціального розвитку особистості, підкреслюючи значення етапу базової довіри проти недовіри у ранньому дитинстві.

Важливим є диференціація понять тривоги та тривожності. Тривога розглядається як безпосередня емоційна реакція на конкретну загрозу, короткотривалий психічний стан. Тривожність виявляє собою стійку особистісну характеристику, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Ч. Х. Спілберг запропонував диференціювати ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан та особистісну тривожність як відносно стійку характеристику особистості, яка відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливих. Формування тривожності відбувається під впливом біологічних (генетичних, нейрохімічних та фізіологічних особливостей), психологічних (особистісних рис, когнітивних особливостей, копінг-стратегій) та соціальних чинників (сімейного середовища, міжособистісних стосунків, соціальної підтримки). Воєнні конфлікти створюють постійну атмосферу надзвичайного стану, яка пронизує всі рівні людського життя, формуючи «колективну травму», що охоплює все суспільство. Тривалий вплив стресогенних чинників війни призводить до порушень сну, зниження когнітивних функцій та емоційної бадьорості, емоційного виснаження. У дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Емпіричні методи включали стандартизовану методику «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Спілберга-Ю. Ханіна та анкету для збору соціально-демографічних даних та додаткових відомостей про суб'єктивні переживання пов'язаних з війною. Статистичні методи передбачали аналіз описових статистик, кореляційний аналіз, методи порівняння груп (однофакторний ANOVA). Дослідження виявило, що рівні як реактивної, так і особистісної тривожності серед молоді юнацького віку є високими, що свідчить про значний психоемоційний тиск, який переживає ця група в умовах війни. Середнє значення реактивної тривожності (46,9 балів) та особистісної (47,7 балів), що перевищує норму і вказує на високий рівень тривожності та загальну тенденцію до

тривожних станів. Статистичний аналіз показав, що стать є одним з ключових факторів, який впливає на рівень тривожності. Жінки демонструють значно вищі показники як реактивної, так і особистісної тривожності порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та соціокультурним особливостями переживання стресу. Однак вік не виявився значущим фактором: не було виявлено ні суттєвих кореляцій між віком і тривожністю, ні відмінностей між групами ранньої та пізньої юності. Важливим результатом є виявлення зв'язку між досвідом бойових дій та тривожністю.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) мають вищий рівень реактивної тривожності, що пояснюється додатковим стресом від вимушеної зміни місця проживання, невизначеності та адаптаційними труднощами. Також статистично значущим виявився вплив труднощів у спілкуванні, викликаних війною, на рівень тривожності. Це підтверджує, що соціальна дезінтеграція та порушення комунікації можуть посилювати ситуативну тривогу. Місце перебування під час війни також впливає на тривожність та її рівень вираженості, що пов'язано з різним доступом до ресурсів, рівнем безпеки та соціальною підтримкою. На відміну від реактивної, особистісна тривожність виявилась більш стійкою до впливів зовнішніх факторів, окрім очікувань майбутнього. Негативне або невизначене бачення майбутнього суттєво підвищує рівень особистісної тривожності, що свідчить про глибоку інтеграцію тривоги в особистісні риси за умов тривалого стресу спричиненого війною. Фізичні прояви, такі як порушення сну підвищене серцебиття чи м'язова напруга, мають сильніший вплив на рівень тривожності порівняно з емоційним станом. Це підкреслює важливість фізіологічних механізмів у формуванні тривожних розладів в умовах війни. Однак такі фактори, як суб'єктивне відчуття безпеки про їхню другорядну роль у порівнянні з більш глибоким психологічними та соціальними чинниками.

Таким чином, дослідження підтверджує, що війна суттєво впливає на стан молоді, викликаючи підвищену тривожність, яка проявляється, як в ситуативних так і в особистісних аспектах. Отримані результати свідчать, що люди юнацького віку, які мали

досвід бойових дій (особисто чи через близьких) та демонструють переживання пов'язані з війною, демонструють статистично значуще вищі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності порівняно з тими, хто такого досвіду не мав.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 10. – С. 120–128.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: навч. посібн. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
3. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків // Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». – 2024. – Вип. 8(42). – С. 832–844.
4. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

Матвєєва Дарья Олегівна

ад'юнкт Національного університету оборони України,
м. Київ, Україна

Осьодло Василь Ілліч,

доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Державного торговельно-економічного університету,
м. Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-2893-4721

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СПІЛЬНЕ Й ВІДМІННЕ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВО- МЕДИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійна діяльність лікаря є однією з найскладніших і психоемоційно напружених. Вона потребує високої саморегуляції, витривалості, здатності приймати рішення в умовах невизначеності. У військово-медичній сфері ці вимоги посилюються необхідністю працювати в екстремальних умовах,

під обстрілами, часто без достатніх ресурсів. Військові лікарі поєднують професійні обов'язки медичних фахівців і військовослужбовців, відповідаючи не лише за збереження життя пацієнтів, а й за результативність медичного забезпечення військових підрозділів.

Мета дослідження – виявити спільне та відмінне між поняттями «психологічна стійкість» і «резильєнтність» у контексті професійної діяльності військових лікарів, визначити психологічні чинники, що підтримують ефективність у бойових умовах.

У психологічній науці психологічна стійкість розглядається як властивість особистості протистояти дії стресових чинників без руйнування функціональних структур психіки. Вона включає емоційну стабільність, самоконтроль, толерантність до невизначеності.

Резильєнтність, своєю чергою, є динамічним процесом психологічного відновлення, адаптації та розвитку після пережитих криз або травмуючих подій. Якщо стійкість характеризує здатність утримувати рівновагу, то резильєнтність – здатність відновлювати її, зберігаючи продуктивність і мотивацію до діяльності, а також психологічно зростати.

Для військових медиків ці характеристики взаємодоповнюють одна одну: стійкість забезпечує функціонування під час бойових дій, тоді як резильєнтність – відновлення після них, підтримуючи готовність до нових стресових ситуацій.

Військово-медична діяльність характеризується високою інтенсивністю, багатофункціональністю та відповідальністю. Лікар має діяти в мінливих бойових умовах, організовувати евакуацію поранених, ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу й ресурсів [2].

Проведене авторське інтерв'ю з військовими лікарями (n=80), що виконують завдання у Донецькій, Луганській, Запорізькій і Дніпропетровській областях, засвідчило наявність низки стресогенних чинників: підвищений рівень відповідальності за життя і здоров'я пацієнтів; емоційна напруга, зумовлена необхідністю ухвалення складних рішень у

критичних умовах; психологічний тиск, пов'язаний із постійною загрозою для власного життя та життя підлеглих; емпатійне співпереживання стану пацієнтів; фактор невизначеності ситуаційної динаміки.

У військових лікарів часто проявляється вторинна травматизація, коли постійні контакти з травмованими пацієнтами викликають симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу [3]. Крім того, може розвиватися моральна травма – внутрішній конфлікт між професійним обов'язком і моральними переконаннями, що супроводжується почуттям провини, сорому, депресивними й тривожними станами [1].

Емпіричні дослідження свідчать, що військові лікарі з високим та середнім рівнем резильєнтності демонструють кращу працездатність і нижчий рівень емоційного вигорання. Резильєнтність виступає компенсаторним механізмом, який допомагає підтримувати психічне здоров'я через усвідомлення сенсу діяльності, використання соціальної підтримки та позитивну рефлексію досвіду [4].

Серед дієвих стратегій підвищення психологічної стійкості й резильєнтності – тренінги саморегуляції, психологічна підтримка, супервізія, дебрифінги після ротацій, формування довірчого клімату у медичних підрозділах.

Підготовка військових лікарів має бути організованою, структурованою та повторюваною, базуватися на комплексних програмах розвитку професійно важливих якостей, включати психотренінгові технології, етичну підготовку та системну підтримку як до, так і після виконання бойових завдань.

Підсумовуючи, варто зазначити, що психологічна стійкість і резильєнтність є взаємопов'язаними, але різними феноменами: психологічна стійкість характеризує здатність утримувати функціональну рівновагу в умовах стресу, тоді як резильєнтність відображає здатність відновлювати цю рівновагу після його впливу. Саме резильєнтність у військових лікарів забезпечує ефективну адаптацію до складних умов служби, зменшує ризик емоційного вигорання та підвищує продуктивність професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коқун О. М., Агаев Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ: КНТ, 2023. 168 с. ISBN 978-611-01-2854-4.
2. Організація медичного забезпечення військ: підручник для студентів вищих медичних закладів освіти України III–IV рівнів акредитації / за ред. М. І. Бадюка. Київ: МП «Леся», 2014. 528 с. ISBN 966-8126-630-7.
3. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. Battlemind debriefing and Battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011. Vol. 77, No. 5. P. 928–940.
4. Harbuzova V., Ulunova A., Mynenko S. Assessment of professional life quality and resilience of medical staff working at military treatment and rehabilitation facilities in the conditions of war in Ukraine. *Eastern Ukrainian Medical Journal*. 2024. Vol. 12, No. 3. P. 492–504. DOI: [https://doi.org/10.21272/eumj.2024.12\(3\).492-504](https://doi.org/10.21272/eumj.2024.12(3).492-504)

Матвєйкіна Оксана,

студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет педагогіки, психології та мистецтв,
Центральноукраїнський державний університет імені
Володимира Винниченка

Науковий керівник:

Галушко Любов Ярославівна,
кандидат психологічних наук, доцент

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Війна стала потужним стресогенним чинником, який спричинив масштабні соціальні, професійні та особистісні кризи в українському суспільстві. Особливої уваги заслуговує психоемоційний стан жінок у період дорослості, котрі вимушено адаптуються до нових умов життя – зміни місця

проживання, втрати близьких, перевантаження соціальними ролями та зростання відповідальності за сім'ю.

Метою дослідження є визначення копінг-стратегій як важливого чинника соціально-психологічної адаптації жінок у період воєнних викликів. Теоретичною базою виступають концепції стресу і подолання Р. Лазаруса та С. Фолькман [1, с. 37], у межах яких копінг розглядається як активна форма взаємодії особистості з кризовими обставинами. Згідно з підходом Р. Лазаруса, копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. Ці три групи стратегій охоплюють широкий спектр поведінкових реакцій – від активного пошуку шляхів розв'язання проблеми до внутрішнього переосмислення ситуації чи її тимчасового ігнорування. Важливий внесок у розвиток концепції копінгу зробив С. Хобфолл, який розробив теорію збереження ресурсів. На його думку, психологічне благополуччя людини залежить від здатності зберігати та поповнювати власні ресурси – емоційні, когнітивні, соціальні [2, с. 59]. У контексті воєнних подій особливого значення набуває ресурс соціальної підтримки: жінки, що мають стабільні соціальні зв'язки, демонструють вищий рівень адаптивності та стресостійкості. У працях сучасних українських дослідників (Л. Карамушка, Г. Чуйко, І. Кулик) підкреслюється, що копінг-стратегії є показником сформованості особистісної зрілості та внутрішньої гнучкості [3, с. 42]. Жінки у період дорослості мають потенціал до конструктивного подолання труднощів, однак у кризових умовах війни часто стикаються з психологічним виснаженням, емоційною лабільністю та потребою у професійній допомозі.

Емпіричні спостереження показують, що серед домінуючих стратегій жінок в умовах війни є планове розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Ці копінг-стратегії сприяють формуванню відчуття контролю над ситуацією, що є важливим чинником збереження психічного здоров'я. Разом із тим, поширеним залишається використання емоційно-фокусованих реакцій – плачу, ізоляції, уникнення, які тимчасово знижують рівень напруги, але не сприяють довготривалій адаптації.

З практичної точки зору, особливого значення набуває розробка програм психологічної допомоги, спрямованих на формування конструктивних копінг-механізмів. Серед ефективних форм можна виокремити групові тренінги емоційної стійкості, когнітивно-поведінкові техніки, індивідуальні консультації, спрямовані на усвідомлення власних ресурсів та розвиток навичок самопідтримки. Для жінок, які пережили втрату, вимушене переселення або посттравматичні прояви, важливою складовою є підтримка від спільнот і волонтерських організацій.

Отже, копінг-стратегії виступають ключовим психологічним механізмом подолання життєвих криз у жінок у період війни. Їхнє вивчення дозволяє не лише глибше зрозуміти процеси адаптації, а й сприяти розробці ефективних програм підтримки, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та відновлення особистісної рівноваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
2. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 1989. Vol. 44. P. 513–524.
3. Карамушка Л. М. Психологічні механізми подолання стресу: монографія. К.: Либідь, 2017. 240 с.
4. Чуйко Г. В. Психологія адаптації особистості в умовах соціальної невизначеності. Харків: ХНПУ, 2020. 312 с.
5. Кулик І. М. Копінг-стратегії в умовах воєнних подій: соціально-психологічний аналіз. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка*, 2023. Вип. 54. С. 97–104.

Мельник О. А.,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри загальної психології факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Фактори бойової обстановки здійснюють виражений психотравмуючий вплив на особистість. До того ж, психічні розлади, що пов'язані зі стресом під час бойових дій є найважливішою перешкодою на шляху адаптації до мирного життя, коли на наявний, пов'язаний з бойовим стресом розлад, нашаровуються нові, пов'язані з соціальною дезадаптацією військовослужбовців. Ознаки посттравматичних стресових розладів зберігаються на протязі багатьох років і навіть десятиліть після участі у бойових діях.

На сьогодні наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених не вичерпали проблему адаптації військовослужбовців, які пережили бойовий стрес, а навпаки показали її багатомірність. У зв'язку з цим соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, які пережили бойовий стрес продовжує набирати обертів актуальності.

Бойовий стрес – це багаторівневий адаптаційний процес активності людського організму та особистості в умовах бойової обстановки, що супроводжується психічними і фізичними навантаженнями, які значно перевершують повсякденний рівень за тривалістю та інтенсивністю. Бойовий стрес супроводжується психогенними впливами поранень, травм та захворювань, переживанням спостереження випадків загибелі людей, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних та особистісних змін.

Бойовий стрес є особливою формою стресу, що протікає за всіма закономірностями описаного Г. Сельє загального адаптаційного синдрому з однією лише різницею – бойовий

стрес у більшості випадків, носить характер дистресу, причому відрізняється дуже високою, часто позамежною для організму інтенсивністю впливу, і тому завжди супроводжується психічними розладами, як передпатологічного, так і патологічного характеру.

До чинників, що провокують бойовий стрес відносяться:



Рис. 1. Провокуючі чинники при бойовому стресі

Особливості прояву бойового стресу залежать від інтенсивності подій, індивідуальних особливостей і тривалості впливу стресових чинників. Ключовими фізичними ознаками бойового стресу можна зазначити:

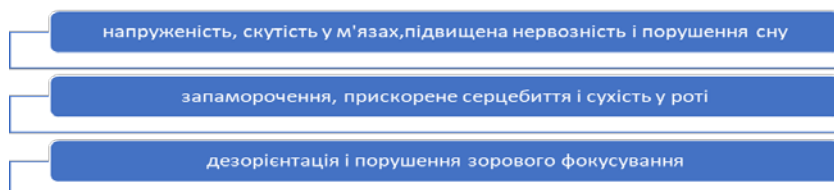


Рис. 2. Фізичні ознаки бойового стресу

Психологічні прояви бойового стресу залежать від характеру бойових дій, тривалості перебування у бойовій обстановці та інтенсивності боїв. Внаслідок екстремальної дії, бойовий стрес виникає у будь-якої людини, яка перебуває в

умовах бойових дій. До психічних наслідків бойового стресу відноситься велика різноманітність реакцій та станів, що вивчаються або як специфічні прояви

психічних розладів, або як неспецифічний симптомокомплекс, що пов'язаний з переживанням психічної

травми та екстремальних ситуацій загалом – посттравматичний стресовий розлад [1].

Незалежно від підходу до класифікації психічних розладів, викликаних бойовим стресом, описуються деякі загальні психологічні та психічні зміни, котрі властиві постстресовому стану:

- виражена мінливість настрою з експресивним виразом почуттів на фоні напруги, внутрішньої настороженості;
- стійкі зміни у роботі психічних процесів, тривога, порушення соціальної адаптації;
- суттєві зрушення в особистісній організації, в системі відносин;
- зміни змістовних і динамічних характеристик життєдіяльності особистості.

Переживання бойового стресу суттєво змінює реакції на сприйняття оточуючого. Ці зміни зачіпають емоційну, поведінкову, когнітивну і комунікативну сфери військовослужбовців і виявляються у наступному:

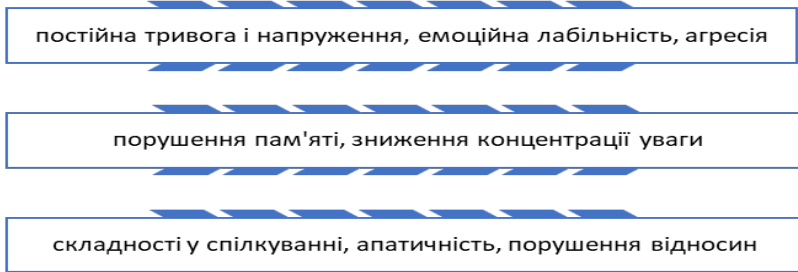


Рис.3. Психологічні ознаки бойового стресу

Пережитий бойовий стрес може спричинити появу посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Про наявність розладу свідчить наявність нав'язливих спогадів подій, їх зміст, підвищена тривожність та емоційна лабільність. Військовослужбовець може відчувати сильний страх або гнів навіть за відсутності реальної загрози, а будь-яке нагадування про бойові

події в обов'язковому порядку викликає гостру психоемоційну реакцію. Також наслідком ПТСР можуть стати і серйозні психічні розлади: депресія, біполярний розлад, психози, шизофренія

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців, які отримали бойові фізичні та психічні травми. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. 2016. Вип. 19. С. 146 – 152.

Меркулова Анастасія Валеріївна

студентка 1 курсу ОС «Магістр»,

ОП «Політична психологія»,

Кафедра соціальної психології,

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

ORCID 0009-0005-3932-8315

ОСОБЛИВОСТІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану громадянська та національна ідентичності набувають особливого значення, адже вони безпосередньо пов'язані з рівнем громадянської активності. Сьогодні українське суспільство переживає виклики, які зумовлюють посилення ролі колективної відповідальності, солідарності й відчуття належності до спільноти. Ці чинники безпосередньо впливають на формування психологічної стійкості суспільства та сприяють мобілізації суспільних ресурсів для забезпечення національної безпеки.

Громадянська ідентичність, як психологічний конструкт, репрезентує правову та політичну приналежність, прийняття державних норм і цінностей, готовність до участі в демократичних процесах та усвідомлення себе як активного суб'єкта суспільних змін [2]. Натомість національна ідентичність більше ґрунтується на символічній та емоційній приналежності до політичної нації зі спільною історією, інституціями та цінностями [3]. Саме ці форми

ідентичності значною мірою визначають емоційно-поведінкову залученість до суспільного життя та готовність підтримувати соціальні ініціативи.

Зважаючи на це, актуальність теми полягає в необхідності дослідження особливостей громадянської та національної ідентичностей з метою виявлення їхнього впливу на мотивацію до участі та реальну громадянську активність в умовах воєнного стану. З огляду на окреслену проблематику було проаналізовано результати емпіричного дослідження, яке дало змогу порівняти вплив громадянської та національної ідентичностей на рівень громадянської активності. Крім того, було проаналізовано зворотний вплив громадянської активності на вираженість громадянської та національної ідентичностей. Результати дали змогу більш чітко розмежувати поняття *громадянської* та *національної* ідентичностей за їхнім фокусом і функціональністю у структурі громадянської активності.

Обидві ідентичності актуалізуються в умовах воєнного стану, однак відрізняються за силою зв'язку та характером впливу на різні форми громадянської участі. *Громадянська ідентичність* є процесуальною та змінюється під впливом досвіду участі, взаємодії та самоорганізації. Вона є найбільш чутливою до контексту і водночас – найбільш залученою до практик неформальної активності характерних для воєнного часу. На противагу, *національна ідентичність* виступає більш сильним та стабільним мобілізаційним чинником завдяки глибшому емоційному ототожненню зі спільнотою. Демографічні змінні (вік, освіта, регіон проживання, досвід волонтерства) виявилися фоновими умовами, що здатні посилювати або послаблювати взаємозв'язки, не змінюючи їхньої загальної структури. Також підтверджено зворотний вплив громадянської активності на структуру ідентичностей: громадянська та національна ідентичності посилюються під впливом досвіду участі, спільної діяльності й емоційної включеності, що свідчить про їхній динамічний і взаємопідсилювальний характер.

Отримані результати свідчать, що громадянська активність в умовах воєнного стану формується не під впливом однієї

домінантної ідентичності, а через взаємодію кількох соціальних вимірів. Безпосередньо поєднання національної та громадянської ідентичностей забезпечує як ціннісну мотивацію, так і практичну орієнтацію на дії в межах громадянського простору.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом психологічних механізмів, що опосередковують зв'язок між ідентичністю та громадянською активністю. Зокрема, варто зосередити увагу на ролі емоційного залучення, почуття особистої ефективності, рівня довіри до соціальних інституцій і впливу інформаційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Меркулова, А. В. (2025). *Особливості громадянської ідентичності українців* : кваліфікац. робота бакалавра. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
2. Петровська, І. В. (2021). *Роль громадянської ідентичності в умовах соціальних трансформацій*. Вісник НАН України, 10(5), 35–42.
3. Smith, A. D. (1991). *National Identity*. Reno : University of Nevada Press.

Миц Олеся,
здобувачка освіти 1 курсу магістратури, факультет
психології, Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Юрчинська Ганна Кирилівна,
канд. психол. наук, доцент факультет психології, Київський
національний університет імені Тараса Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Особливої актуальності в цей час набувають питання як самотності, так і адиктивної поведінки серед населення України, яке переживає травматичні події, внаслідок воєнного стану. Втрата стабільності, незмога контролювати ситуацію,

відсутність почуття безпеки мають негативний вплив на психоемоційний стан особистості. У даній роботі буде розглядатись стан суб'єктивного почуття самотності та адиктивну поведінку, пов'язану з вживанням ПАР.

У сучасній психологічній науці самотність розглядається як багатовимірне явище, що поєднує когнітивний, емоційний та соціальний аспекти. Вона може бути результатом не лише фактичної ізоляції, але й суб'єктивного відчуття відчуженості від соціуму. В умовах воєнного стану цей феномен набуває екзистенційного виміру – адже втрата безпеки, близьких, дому чи звичних життєвих орієнтирів може створити глибоке почуття самотності навіть у соціально активній молоді [3, с. 34–50].

Молодь в умовах воєнного стану стикається з хронічним стресом, невизначеністю та фрустрацією базових потреб у стабільності. При цьому сутність адиктивної поведінки полягає в намаганні уникнути реальності, створивши ілюзію безпеки та рівноваги шляхом штучного впливу на психіку. Зазначена поведінка спрямована на задоволення нестримної потреби у певних видах активності, які викликають приємні відчуття або змінюють стан свідомості, але водночас негативно впливають на психічне й фізичне здоров'я, а також на функціонування особистості та її стосунки. Це дає можливість припустити те, що умови воєнного стану можуть вплинути на розвиток адиктивної поведінки у молоді [1, с. 24].

В контексті даної проблематики доцільно розглянути статистику вживання алкоголю та ПАР серед населення України. Останній звіт щодо наркотичної ситуації було опубліковано у 2024 році за даними 2023 року Центром громадського здоров'я МОЗ України. Було виявлено зростання попиту на дешеві та переважно синтетичні наркотики та синтетичні канабіноїди, а також зростання кількості випадків психозів, викликаних вживанням наркотиків, переважно серед молоді. Також було зазначено, що зміна шляхів трафіку наркотиків внаслідок широкомасштабного вторгнення росії в Україну призвела до збільшення кількості внутрішніх нелегальних лабораторій з виробництва наркотиків, у першу чергу синтетичних.

Останній звіт щодо вживання алкоголю було проведено Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) за підтримки ВООЗ у 2024 році за даними 2023 року. Дані з приводу вживання алкоголю є неоднозначними та складно порівнюваними з довоєнними, насамперед через масштабну еміграцію значної частки населення, переважно жіночої статі. Проте в загальному 42 % респондентів зазначили, що їхня алкогольна поведінка не змінилась, 22,4 % помітили збільшення вживання, а 24,6 % – зменшення. Такі результати свідчать про амбівалентний характер змін: частина молоді в умовах воєнного стресу схильна до збільшення споживання, тоді як інші, навпаки, відмовляються від алкоголю як деструктивного способу подолання тривоги[2].

Взаємозв'язок між самотністю та адиктивною поведінкою має складну, багаторівневу структуру. Теоретичні моделі доводять, що почуття самотності може виступати предиктором зловживання психоактивними речовинами, оскільки дефіцит соціальних контактів посилює потребу в емоційній компенсації. Молоді люди, які відчувають себе ізольованими або не мають стабільних стосунків підтримки, частіше використовують алкоголь чи наркотики як спосіб зменшення емоційного болю або тривоги[4, с. 903–925].

Під час воєнного стану, коли система соціальних зв'язків ослаблена, а доступ до підтримки обмежений, цей механізм стає ще більш актуальним. Самотність може стати фоном для неадаптивних способів саморегуляції, серед яких – адиктивна поведінка.

Таким чином можна припустити, що воєнний стан створює умови, що одночасно підсилюють почуття самотності та збільшують ризики адиктивної поведінки серед молоді. Психологічні механізми цього взаємозв'язку полягають у пошуку емоційного захисту, втраті соціальної підтримки та спробі саморегуляції через деструктивні засоби. Теоретичний аналіз дає підстави для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, підтримку соціальних зв'язків та формування адаптивних копінг-стратегій у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Максимова Н. Психологічні фактори виникнення адиктивної поведінки. Наука і суспільство. 20011. № 7/8. С. 24–25.
2. Оприлюднено звіт про наркотичну та алкогольну ситуацію в Україні за даними 2024 року | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/oprilyudneno-zvit-pro-narkotichnu-ta-alkogolnu-situaciyu-v-ukraini-za-danimi-2024-roku> (дата звернення: 29.10.2025).
3. Albrecht, A., Thorup, A. A. E., & Kim, Y. (2022). Social media use and loneliness: A systematic review of longitudinal studies. *Journal of Adolescence*, 94, 34–50.
4. Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2021). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 903–925.

Моргун Ярослав Ігорович,

кандидат психологічних наук,

офіцер відділення психологічного забезпечення

Київського інституту Національної гвардії України,

м. Київ, Україна; sunglory86@gmail.com,

0009-0006-5054-5705

ГРУПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ «РІВНИЙ РІВНОМУ» В СИСТЕМІ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Проблема переживання травматичного досвіду під час участі у бойових діях є актуальною та злободенною. Статистика останніх років свідчить про постійне зростання кількості осіб з досвідом участі у бойових діях, у тому числі і серед абітурієнтів та курсантів вищих військових навчальних закладів.

Досвід участі здобувачів освіти у бойових діях безумовно є перевагою, що мотивує тих хто навчається старанніше підходити до навчального процесу та ідентифікувати себе як майбутніх бойових офіцерів та лідерів. Однак, варто зауважити і негативні аспекти переживання бойового досвіду, що часто виявляються у когнітивних, емоційних та поведінкових порушеннях.

Шляхом вивчення вітчизняного та міжнародного досвіду соціально-психологічної підтримки та допомоги ветеранам можемо стверджувати про ефективність груп самопомоги «рівний-рівному», що дозволяють побудувати мережу підтримки та дати відчуття причетності, якого бракує військовослужбовцям [2].

У багатьох випадках у роботі в групі ветеран може ефективніше налагодити стосунки з іншими, отримати додаткову емоційну підтримку, якої бракує у традиційних службах.

Засади функціонування групи самопомоги: усі учасники добровільно беруть участь у групі самопомоги й мають однакові права; кожен учасник бере участь у ГСД, аби передусім допомогти собі, а тоді іншим; ГСД передбачають активну та безперервну співпрацю учасників протягом тривалого періоду; зустрічі регулярні, відбуваються у визначений час (наприклад раз на тиждень, два рази на місяць); ГСД функціонують на підставі анонімності та нерозголошення особистої інформації й усього, що відбувається в групі, третім особам; кожен учасник проявляє ініціативність та несе відповідальність за самого себе і за те, що відбувається в групі. Групи самопомоги мають наступні переваги: у групі набагато легше змінювати свою поведінку: тут працює принцип «рівний-рівному», адже група складається з людей, які мають подібні проблеми, життєві сценарії та спільні життєві цілі; у групі працює як негативний, так і позитивний досвід учасників: будь-який із них допомагає іншим знайти правильні рішення; група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один і що твоя проблема цікавить інших; невелика кількість учасників – для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле. Принцип «рівний-рівному» – це підтримка, яку учасники надають один одному без участі фахівців/за мінімальною участю (модерація). Це може бути соціальна, емоційна чи практична підтримка, яка базується на спільному особистому досвіді та співпереживанні, зосереджується на сильних сторонах людини і працює на її благополуччя та відновлення [1].

На базі Київського інституту Національної гвардії України у межах психологічного супроводу особового складу нами був

розроблений проект групи самопомоги що, відповідно до тематичної спрямованості, має на меті роботу з травматичним досвідом отриманим внаслідок участі у бойових діях, полегшення симптомів дезадаптації, зміцнення соціальних контактів та психічного здоров'я учасників [3]. У випадку наявності запиту, до роботи у групі можуть бути додатково залучені медики, юристи, психологи, військові капелани, фахівці служби соціального супроводу з метою надання консультативної допомоги учасникам групи. Залучення учасників планується здійснювати шляхом поширення інформації про групу серед перемінного та постійного особового складу за сприяння заступників начальників підрозділів по роботі з особовим складом, психологів, медичних працівників. Враховуючи залученість особового складу до навчального процесу та/або виконання службово-бойових завдань проведення ГСД планується два рази на місяць у визначений та погоджений час. Тривалість заняття – 1,5 години.

Тут варто зауважити, що специфіка групи самопомоги за принципом «рівний-рівному» полягає у тому, що тематика зустрічей груп залежить від конкретних запитів учасників та тих проблем, що притаманні саме цій групі. Тому поданий вище перелік тем є орієнтовним і може змінюватися залежно від особливостей внутрішньо-групової взаємодії.

Отже, на нашу думку, групи самопомоги є дієвим інструментом подолання соціально-психологічної дезадаптації особистості. Маємо сподівання, що вмiла модерація ГСД дозволить побудувати середовище безбар'єрної взаємодії та оптимізувати психоемоційний стан учасників. Про досвід використання ГСД та практичні результати її діяльності мова піде у наступних публікаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Групи самопомоги: теорія і практика [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupu-samodopomohu-teoriya-i-praktyka>. – Назва з екрана.
2. Організація ветеранських груп самопомоги «рівний-рівному» [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_ПД_Рівний_рівному.pdf. – Назва з екрана.

3. Наказ командувача Національної гвардії України № 555 від 01.09.2017 про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України – К.: Іміджево-видавничий центр Національної гвардії України, 2017 – 37с.

Науменко Анастасія Вікторівна
Аспірантка кафедри психодіагностики та клінічної
психології, Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова,
м. Одеса, Україна

ІНДЕКС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ОПИТУВАЛЬНИК СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВИВЧЕННІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військова служба в умовах бойових дій є одним із найпотужніших стресогенних чинників, які впливають на психічний стан людини. Постійна небезпека, втрата побратимів, сенсорне перенавантаження, порушення сну та ізоляція спричиняють глибокі зміни у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах військовослужбовців [4, с. 195]. Ці зміни можуть призвести до виникнення бойового стресу, емоційного виснаження, тривожних розладів або посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [4, с. 200].

В умовах сучасної війни проблема психологічної адаптації військовослужбовців набуває стратегічного значення для системи національної безпеки. Відновлення ментального здоров'я після повернення з фронту є не лише клінічним завданням, а й соціальним процесом повернення людини до життя, взаємин і праці [5, с. 190]. Саме тому оцінка психічного стану військовослужбовців має включати як традиційні індикатори емоційного благополуччя, так і аспекти, що часто залишаються поза увагою – зокрема, сексуальність як компонент загальної якості життя [1, с. 20].

Метою дослідження є обґрунтування застосування індексу ментального здоров'я (ІМЗ-38) та опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя (В. Гупаловської, 2021) як інтегральних інструментів у вивченні адаптаційних процесів військовослужбовців після бойових дій.

Індекс ментального здоров'я (ІМЗ-38) дозволяє оцінити співвідношення між психологічним дистресом і благополуччям, виявити наявність тривожних, депресивних або соматоформних симптомів, а також виміряти рівень життєвої задоволеності [2, с. 203]. Методика базується на концепції двовимірного підходу до ментального здоров'я, де відсутність хвороби не тотожна наявності благополуччя. Це особливо актуально для військових, які зовні демонструють стійкість, проте мають приховані ознаки емоційного виснаження.

Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя розглядає сексуальність як індикатор психосоматичної гармонії [1, с. 25]. Його шкали дозволяють виміряти рівень задоволеності інтимними стосунками, тілесністю, самооцінкою, довірою та здатністю до близькості. За даними ВООЗ, сексуальне благополуччя є невід'ємною частиною ментального здоров'я, що визначає здатність людини будувати здорові емоційні зв'язки й підтримувати психічну рівновагу [3, с. 12]. Для військових, які пережили травматичний досвід, ця сфера часто є заблокованою через сором, вину або пригнічення бажань.

У ході емпіричного дослідження передбачається використання обох інструментів у комплексній моделі, що включає також оцінку копінг-стратегій, рівня тривоги та керівних принципів життя. Поєднання цих методик дозволить простежити взаємозв'язки між психічним і сексуальним благополуччям, з одного боку, та ефективністю адаптаційних механізмів – з іншого.

Попередні результати свідчать, що військовослужбовці з високим рівнем прийняття власного тіла, задоволення від стосунків і відкритості до емоційної близькості мають нижчі показники за шкалами тривоги й депресивності [1, с. 28; 2, с. 206]. Натомість придушення бажань, сором і відчуження корелюють із підвищеним рівнем психологічного дистресу. Це

підтверджує, що сексуальність є не лише біологічною, а й психосоціальною змінною, яка відображає ступінь інтегрованості особистості після стресу.

Практичне значення дослідження полягає у створенні науково обґрунтованих підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців. Отримані результати можуть бути використані для розроблення індивідуальних програм психокорекції, що поєднують роботу з емоційною, тілесною та сексуальною сферами [4, с. 210]. Такий підхід сприяє підвищенню рівня життєвої задоволеності, покращенню міжособистісних стосунків та зниженню ризику розвитку ПТСР.

Висновки. Інтеграція показників ментального та сексуального благополуччя в систему психологічного супроводу військовослужбовців відкриває нові можливості для комплексної діагностики й відновлення. Поєднане використання ІМЗ-38 та опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя дозволяє розглядати адаптацію не лише як відсутність симптомів, а як процес відновлення життєвої енергії, сенсу і здатності до любові – тобто справжнього психічного здоров'я [5, с. 193].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гупаловська В.А. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: Розробка та валідація. *Psychological journal*. Volume 7, Issue 8 (52). 2021. С. 18–39.
2. Фокін А.С. Адаптація шкал оцінки ментального здоров'я. *Габітус*. №65. 2024. С. 202–208.
3. Lyon B. Stress, Coping, and Health. *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory and Practice*. Sage. 2012. pp. 1–20.
4. Приходько І.І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2021. С. 193–213.
5. Рева М.М. Особливості психологічного благополуччя учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього. *Габітус*. №58. 2024. С. 189–193.

Ніженська Маргарита Андріївна
здобувач вищої освіти військового
факультету соціальних та поведінкових наук
Військового інституту Київського національного
університету імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Сучасні воєнні події в Україні висувають надзвичайно високі вимоги до психологічної стійкості та реагування військовослужбовців на подолання наслідків екстремальних ситуацій. Переважно на досвід участі у бойових діях, як правило, впливають такі стресогенні чинники: постійною загрозою життю, втратою побратимів, фізичним та емоційним виснаженням. Цей досвід може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, але в той же час може бути використаний як основа для посттравматичного зростання (ПТЗ).

Посттравматичне зростання означає позитивні зміни в особистості, що виникають у результаті подолання тяжких травматичних подій. Це виражається через нових життєвих цінностей, більше усвідомлення власної сили, підвищенні емпатії, зміцненні міжособистісних стосунків і зростанні відчуття професійної значущості [25, с. 63].

У військовій психології посттравматичне зростання розглядається як той ресурс, який дозволяє трансформувати травматичний досвід у фактор підвищення боєготовності, психологічної стійкості та загальної працездатності військовослужбовців. Як зазначається у «Збірнику стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України», своєчасна психологічна підтримка, методи саморегуляції та супровід бойового складу дозволяють адаптивно переробляти бойовий досвід, що згодом може стати основою для посттравматичного зростання. [13, с. 87].

До ключових проявів посттравматичного зростання у військовослужбовців відносяться: усвідомлення власної

стійкості та витривалості після бойових випробувань; підвищення здатності приймати відповідальні рішення в умовах стресу; зростання готовності підтримувати побратимів у кризових ситуаціях; переоцінка життєвих цінностей і військового обов'язку; формування мотивації до подальшого професійного розвитку [25, с. 70].

Посттравматичне зростання не відбувається автоматично. Це залежить як від індивідуально-психологічних особливостей бійця (рівня оптимізму, здатності до рефлексії, уміння долати стрес), так і від зовнішніх умов: соціальної підтримки, психологічної підтримки, ефективності керівництва командира. У «Посібнику з психологічного забезпечення в Збройних Силах України» наголошується на важливості своєчасного надання первинної психологічної допомоги, організації реабілітаційних заходів та створення атмосфери довіри та згуртованості у військовому колективі [25, с. 95].

Важливим чинником формування посттравматичного зростання є системна психологічна підготовка. Зокрема, тренування в умовах, наближених до бойових (подолання смуги перешкод, обкатка бронетехнікою, дії під час артилерійських обстрілів), дозволяють бійцям поступово адаптуватися до екстремальних впливів, а відтак – зміцнювати впевненість у власних силах [13, с. 85]. Після бойових дій критичне значення мають програми психологічної реабілітації, які включають когнітивно-поведінкові методики, групові заняття взаємопідтримки, розвиток навичок саморегуляції. Ці програми спрямовані на перетворення травматичного досвіду з чинника руйнування у джерело внутрішнього розвитку.

Посттравматичне зростання у військовослужбовців не лише сприяє їхній особистій стабілізації, але й забезпечує формування більш стійких та згуртованих підрозділів. Бійці, які пройшли через досвід посттравматичного зростання, здатні ефективніше взаємодіяти з побратимами, виявляють вищий рівень дисципліни, відповідальності та готовності до подальшої служби [25, с. 112]. Таким чином, посттравматичне зростання можна розглядати як стратегічний ресурс збереження та розвитку людського потенціалу Збройних Сил України.

Можемо зробити *висновок*, що феномен посттравматичного зростання має суттєве значення для подальшої військової служби. Він дозволяє військовослужбовцям не лише долати негативні наслідки бойових травм, але й формувати нові цінності, мотивацію і життєві орієнтири. Системна психологічна підготовка, своєчасна допомога та соціальна підтримка є ключовими умовами трансформації травматичного досвіду у джерело розвитку, що безпосередньо впливає на боєздатність армії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник / За ред. генерал-майора В. Клочкова. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2023. – 337 с.
2. Посібник. Психологічне забезпечення у Збройних Силах України / За ред. В. Стасюка. – Київ: МОУ, 2022. – 412 с.
3. Гуменюк Г. І. Психологічна допомога військовослужбовцям у подоланні наслідків бойових дій. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. – 215 с.
4. Мушкевич М. В. Посттравматичне зростання як феномен військової психології. – Київ: НУОУ, 2021. – 198 с.

Опанащенко Олена Анатоліївна

магістрантка 1 року навчання ОНП»Політична психологія»,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID 0009-0004-3146-6599

Павлюк Оксана Дмитрівна

доктор філософії (PhD), асистент кафедри соціальної
психології, Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID 0000-0003-1066-1235

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ ТА ОКУПАЦІЮ: УКРАЇНСЬКИЙ І ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ВІДНОВЛЕННЯ

Психологічна підтримка дітей, які пережили війну, є одним із ключових завдань сучасного суспільства. Такі діти часто

стикаються з наслідками тривалої травматизації: страхом, втратою довіри, емоційною нестабільністю та порушенням базових почуттів безпеки.

Н. Пророк наголошує, що для ефективного відновлення важливо поєднувати український досвід із перевіреними європейськими підходами, що вже довели свою дієвість у післявоєнних країнах [1, с. 11].

В українському контексті ключовим залишається створення системи довіри між школою, сім'єю та суспільством. Відновлення дитини має ґрунтуватися на відчутті безпеки, підтримці, прийнятті досвіду без осуду та поступовому поверненні інтересу до життя.

Європейський досвід післявоєнної реабілітації демонструє, що системний підхід і міждисциплінарна співпраця дають найкращі результати. У Хорватії після війни 1990-х років були створені міжвідомчі центри психосоціальної підтримки, де одночасно працювали психологи, соціальні педагоги та лікарі. Особливу увагу приділяли дітям, які втратили батьків або тривалий час перебували в окупації [4].

У Чорногорії на рівні шкіл запроваджено програми емоційного розвитку, що допомагають дітям опанувати саморегуляцію, комунікацію та побудову довірчих стосунків [3].

Окремого значення набуває досвід Великої Британії, де діє модель «Trauma-Informed Schools». Її мета навчити педагогів розуміти поведінку дитини через призму травми, а не дисципліни. Учитель стає не лише носієм знань, а й посередником у відновленні емоційного контакту зі світом [2].

Досвід показує, що відновлення дітей після війни, це не разова допомога, а тривалий процес, який має включати державну політику, освітні стандарти та суспільну культуру підтримки. Коли вчителі, батьки й громади діють узгоджено, створюється середовище, у якому дитина знову може відчувати себе захищеною, зрозумілою та важливою.

Поєднання українських і європейських практик формує основу для побудови сучасної системи ментального здоров'я дітей у поствоєнний період. Її стратегічна мета не лише

подолати наслідки травми, а й сформувати покоління, здатне жити без страху, будувати довіру й відновлювати країну.

Така підтримка є чинником національного відновлення та гуманітарного відродження України.

Узагальнення українського та європейського досвіду свідчить, що ефективна допомога потребує системного, міждисциплінарного й культурно чутливого підходу. Українська практика розвивається у напрямі створення безпечного середовища, використання терапевтичних методів (арт-, ігро-, казкотерапії), а також підготовки педагогів до роботи з травмованими дітьми. Європейські моделі, зокрема «Trauma-Informed Schools», демонструють значення співпраці освітніх і психологічних інституцій, орієнтації на розуміння поведінки через призму травматичного досвіду.

Отже, інтеграція українських ініціатив із перевіреними міжнародними підходами створює підґрунтя для формування сучасної системи психосоціальної підтримки дітей. Така система має бути спрямована не лише на подолання наслідків війни, а й на формування в дітей відчуття безпеки, довіри та внутрішньої сили, що є основою для розвитку зрілого, стійкого та емпатійного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Пророк Н. В., Честер О. Ю. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024 р. – с. 15-23. Переглянути PDF у бібліотеці НАПН України Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>
2. Ministry of Health of Croatia. Mental Health Care Reform in Croatia: Past, Present and Future. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 85–92, 2012. Режим доступу: <https://hrcak.srce.hr/en/83384>
3. Ministry of Education of Montenegro & UNICEF. My Values and Virtues – Development of Social and Emotional Skills. Podgorica, 2020. <https://www.unicef.org/montenegro/en/reports/my-values-and-virtues-development-social-and-emotional-skills>
4. Department for Education (UK). Mental health and wellbeing provision in schools. London, 2023. <https://www.gov.uk/government/publications/mental-health-and-wellbeing-provision-in-schools>

Оропай Анна

студентка факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

ФОРМИ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Втрата військовослужбовця на війні є глибокою травмою, яка має руйнівні наслідки для сім'ї. Психологічна допомога таким сім'ям є критично важливою для їхнього відновлення, адаптації до нової реальності та запобігання довготривалим негативним наслідкам.

Переживання втрати військовослужбовця ускладнюється раптовістю та насильницьким характером події. Це може викликати комплексне горе, яке включає травматичні емоції, такі як шок, гнів, провину та депресію. Дослідження свідчать про високу поширеність депресії та ПТСР серед членів сімей загиблих військових (Ćosić et al., 2024).

Вплив втрати торкається всіх членів сім'ї. Дружини та партнери часто переживають глибоке горе й фінансові труднощі (Zasiekina et al., 2023). Діти реагують на втрату по-різному, проявляючи регресію у поведінці або соціальну ізоляцію. Батьки загиблих можуть відчувати глибоке почуття провини. Ставлення суспільства до сімей загиблих може бути амбівалентним, що ускладнює процес горя.

Практичний досвід у наданні психологічної допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців демонструє, що *комплексні підходи* є найбільш ефективними. У багатьох країнах, зокрема в США, розробляються програми підтримки, які інтегрують психологічне консультування та соціальну допомогу (Kennis & Brake, 2022). В Україні важливим є мультидисциплінарний підхід, що включає кризове психологічне консультування відразу після втрати [Карпенко, С. В., & Белавіна, А. В.].

Одним з *найефективніших методів* є *групи підтримки*, які створюють середовище для обміну досвідом та емоційної підтримки [Мороз, В. М.]. В Україні активно функціонують групи

взаємодопомоги для вдів військовослужбовців, що допомагає їм подолати ізоляцію [Малихіна, І. С., & Яремчук, А. О.].

Для дітей, які переживають втрату, використовуються ігрові методи та арт-терапія, що дозволяє їм виразити свої емоції й адаптуватися до змін [Калюжна, М. В., & Нечипоренко, К. В., Кобеза, В. В.]. Психологічна освіта грає важливу роль у розумінні переживань та зменшенні стигматизації [Іваненко, І. В.].

Також важливою є робота з пам'яттю та ритуалами, які допомагають сім'ям інтегрувати втрату та зберегти зв'язок з померлим [Шевченко, О. М.].

Незважаючи на прогрес, у сфері психологічної допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців залишаються виклики. Серед них – нестача кваліфікованих фахівців, труднощі з доступом до допомоги та недостатня обізнаність населення про психологічні послуги. Перспективи розвитку включають подальше впровадження мультидисциплінарних команд [Левадний, А. А.], розвиток онлайн-платформ для психологічної підтримки та проведення досліджень ефективності програм допомоги [Ковальчук, Л. В.].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Kennis, M., & Brake, H. (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes.
2. Кузнєцова, О. В. Психологічні особливості переживання втрати члена сім'ї в умовах війни.
3. Карпенко, С. В., & Белавіна, А. В. Кризове психологічне консультування сімей військовослужбовців, які пережили втрату.
4. Мороз, В. М. Групи підтримки як форма психологічної допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців.
5. Малихіна, І. С., & Яремчук, А. О. Психологічні особливості психологічної допомоги вдовам військовослужбовців з ветеранським ПТСР.
6. Хомік, Т. В. Застосування когнітивно-поведінкової терапії в роботі з особами, які переживають втрату.
7. Сорокіна, Ю. М. Терапія прийняття та відповідальності у роботі з горем та втратою.
8. Мельник, Л. А. Травма-фокусована психотерапія у роботі з особами, які пережили втрату.

9. Калюжна, М. В., & Нечипоренко, К. В. Особливості психологічної допомоги дітям, що пережили втрату батька на війні.

10. Кобеза, В. В. Психологічний супровід та допомога дітям, які переживають втрату батька на війні.

11. Шевченко, О. М. Методи роботи з пам'яттю та ритуалами у психологічній допомозі сім'ям, які пережили втрату.

12. Дерев'яно, О. В. Підготовка фахівців для роботи з горем та травмою військових втрат.

13. Левадний, А. А. Мультидисциплінарний підхід у наданні психологічної допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців.

14. Ковальчук, Л. В. Дослідження ефективності програм психологічної допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців.

Павленко Валерія Ігорівна

студентка магістратури
Національного університету біоресурсів і
природокористування України, м. Київ, Україна

Шмаргун Віталій Миколайович,

д.псих. н., професор,
професор кафедри психології Національного університету
біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

На медичних працівників під час воєнного стану посилюється вплив негативних факторів професійної діяльності. Якщо у мирний час працівники медичної сфери знаходились під впливом безлічі психотравмуючих обставин – характер організації праці; тиск з боку пацієнтів, колег, керівництва; постійні зіткнення з чужими проблемами, стражданням та горем; постійне перенавантаження, перевтома; негативні емоційні відгуки, то під час війни до цього переліку додалися загроза обстрілів, робота в умовах постійної потенційної чинниками небезпеки та повітряних тривог, необхідність чіткого дотримання регламентів проведення усіх санітарно-медичних процедур, підвищення вимог до психофізичних ресурсів, екстрене прийняття рішень, збільшення кількості пацієнтів

у зв'язку з переселенням з небезпечних територій, почастищення тяжких випадків та випадків осколково-кульових вогнепальних поранень.

Окрім того, під час війни на медичний персонал почали діяти такі негативні впливи, як: порушення сну; нав'язливі думки про психотравмуючі події (звуки вибухів, ракетні та артилерійські обстріли, смерть, поранення); прагнення особистості уникати тригерів, що нагадують про психотравмуючі події; труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті; стан постійної готовності та настороженості; втрата інтересу до значимих форм діяльності [1, с. 320, 321].

Науковець О. Шевченко наголошує на важливості формування у медичних працівників такої якості як резильєнтність. Цей феномен визначається як «індивідуальна здатність до динамічної адаптації й саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях, що стає можливою завдяки механізму управління власними ресурсами – емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища» [6].

О. Шевченко також пропонує розглядати досліджуваний феномен у єдності таких компонентів, як: ціннісно-мотиваційний (потреба працювати з хворими, прагнення психологічно підготуватися до роботи, розвивати психологічну стійкість (резильєнтність), ціннісні переконання щодо прихильності світу, його контрольованості й осмисленості, власної цінності та здатності управління подіями життя); когнітивно-рефлексивний (сформованість розуміння сутності резильєнтності умов її розвитку, рефлексія особливостей власної резильєнтності в роботі з хворими й можливостей її розвитку під час навчально-професійної діяльності); комунікативно-регулятивний (готовність гнучко діяти в непередбачуваних умовах спілкування з хворими, уміння демонструвати толерантність у складних умовах спілкування з хворими, особливо терпимість до їхніх дискомфортних станів, здатність до швидкого відновлення після спілкування з хворими [6].

Медичним працівникам варто приділяти увагу формуванню й підвищенню резильєнтності. Цьому можуть сприяти

насамперед забезпечення своїх базових потреб. Це якість сну, позитивні емоції та задоволеність життям [7]

Особлива увага до резильєнтності медичних працівників під час війни зумовлена їх важливою роллю у збереженні здоров'я населення, наданні медичних послуг та рятуванні життів. Вони мають справу з пораненими, психічними травмами, фізичними хворобами, а також з високим рівнем стресу, викликаним непередбачуваними ситуаціями, постійною загрозою для життя і відсутністю необхідних ресурсів.

На резильєнтність медичних працівників під час війни впливає ряд чинників. Це рівень психологічної підготовки медичного працівника. Адже дослідженнями доведено, що медики, які проходять спеціальне навчання з психологічної стійкості, краще справляються зі стресом. Це включає тренування на стресостійкість, техніки саморегуляції та підтримки здоров'я. Важливою під час війни є підтримка серед колег і керівництва. Це сприяє збереженню психічної стійкості. Спільна робота з іншими медичними працівниками дозволяє зменшити рівень стресу, обмінюватися досвідом та розв'язувати проблеми. Не менш важливою є емоційна підтримка з боку близьких людей дозволяє справлятися з негативними емоціями і відновлювати ресурси. Іншим не менш важливим чинником є інфраструктурна підтримка, адже загальновідомо, що під час війни відчувається нестача ресурсів (ліків, обладнання, транспортних засобів). Забезпечення доступу до необхідних інструментів і ресурсів сприяє утриманню досягнутого рівня резильєнтності медиків [2, с. 106; 18].

Медичні працівники часто стають свідками або учасниками травматичних подій, що може призвести до розвитку ПТСР. Постійне перебування в умовах війни може призвести до накопичення емоційного навантаження і психічних травм. У війні медичні працівники стикаються з етичними дилемами, такими як вибір між порятунком одного життя за рахунок іншого або надання допомоги людям, яких важко порятувати. Це може викликати відчуття провини, сумнівів у своїй професійній діяльності і психічний стрес [3; 5; 4, с. 130].

Отже, під час війни медичні працівники стикаються з зокрема фізичними, психологічними і емоційними викликами, які впливають на їх резильєнтність. Це безпосереднє споглядання травматичних ситуацій, необхідність прийняття рішень в умовах недостатнього ресурсу й інформації, розв'язання морально-етичних дилем під час надання медичної допомоги пораненим. Проте вплив негативних чинників воєнного часу на медиків залежить від їхніх особистісних характеристик, від психологічної підготовки, підтримувального робочого середовища, їх доступу до необхідного ресурсу для ведення професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кок Г. М. Особливості емоційного вигорання у медичних працівників в умовах воєнного стану. The XVI International Scientific and Practical Conference «Integration of scientific solutions and methods into practice», April 24 – 25, Paris, France. С. 319-322.

2. Сердюк О.І., Парфьонова І.І., Просоленко Н.В., Крупеня В.І. Особливості забезпечення безперервного професійного розвитку лікарів в Україні в умовах воєнного стану. Освіта медичних фахівців: реалії та виклики сьогодення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Львів, 27 квітня 2023 р. Львів, 2023. С. 105–106.

3. Слабкий Г.О. Вплив війни з російською федерацією на громадське здоров'я в Україні та оптимізація підготовки спеціалістів з громадського здоров'я та клінічної психології здатних вирішувати глобальні медичні виклики, які зумовлені війною. 2022. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/46530> (дата звернення: 20.04.2025)

4. Фейса С.В. Вплив війни на фахову підготовку лікарів-лаборантів. Особливості підготовки спеціалістів по збереженню та зміцненню здоров'я населення в надзвичайних ситуаціях глобального характеру: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, Ужгород, 9 червня 2023 р. Ужгород, 2023. С. 125–131.

5. Чік В.М. Вплив війни на громадське здоров'я: наслідки для населення та системи охорони здоров'я України. Роль системи громадського здоров'я в імplementації «Стратегії розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року»: матеріали другої всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю, Ужгород, 3–4 жовтня 2024 р. Ужгород, 2024. С. 151–155.

6. Шевченко О.Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 23 с.

7. Bozdağ, F., & Ergün, N. (2020). Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567–2586.

8. Kalaitzaki, A. E., Tamiolaki, A., & Rovithis, M. (2020). The Healthcare Professionals Amidst COVID-19 Pandemic: A Perspective of Resilience and Posttraumatic Growth. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102172.

9. Son, H. S., Kim, K., Cho, I. K., Lee, J., Choi, J. M., Kil, K. H., Kim, J., Hong, Y., Ahn, M. H., & Chung, S. (2022). Healthcare Workers' Resilience Mediates the Influence of Organizational Commitment and Anxiety Response to Viral Epidemic on Their Quality of Life in the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 735016.

Павлюк Оксана Дмитрівна

доктор філософії (PhD),

асистент кафедри соціальної психології Київський
національний університет імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1066-1235>

РОЛЬ ЛІДЕРСЬКИХ СТРАТЕГІЙ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМЦІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

У сучасних умовах складних суспільних трансформацій, спричинених війною, глобалізаційними викликами та зміною соціокультурних орієнтирів, проблема збереження й розвитку національної ідентичності набуває особливого значення. Національна ідентичність виступає не лише маркером культурної та історичної спадкоємності, але й важливим ресурсом суспільної згуртованості та стійкості. Водночас саме лідерські стратегії – політичні, соціальні, освітні та культурні – відіграють ключову роль у процесі її формування й підтримки. Лідерство забезпечує мобілізацію суспільного потенціалу,

створює умови для консолідації громадян та сприяє пошуку перспектив розвитку в умовах невизначеності. Дослідження взаємозв'язку між лідерськими стратегіями та національною ідентичністю відкриває нові можливості для розуміння механізмів суспільної адаптації, посилення демократичних практик та зміцнення національної єдності.

Важливу роль у процесах формування та підтримки національної ідентичності відіграють лідерські стратегії, що реалізуються як на рівні державного управління, так і у громадському секторі. Лідерство в умовах війни вимагає поєднання рефлексивних, автентичних та емоційних стратегій, що здатні забезпечити не лише оперативне реагування на виклики, але й довготривале бачення майбутнього. *Рефлексивне лідерство* (М.Кононець, В. Вакуленко, Л. Курносенко, І. Черленяк, Н. Пойда-Носик, S. D. Göker, K. Bozkuş, P. Castelli, E. McDaniel, H. DiBella-McCarthy, I. Robson та ін.) дозволяє лідерам швидше та гнучко реагувати на невизначені ситуації війни: аналізувати помилки, коригувати комунікацію, враховувати соціокультурні контексти, оцінювати власний внесок у підтримання національних цінностей. *Автентичне лідерство* (В. Зливков, В. Михайличенко, В. J. Avolio, W. L. Gardner, В. George, С. С. Coglisier, F. Luthans та ін.) у воєнних умовах сприяє тому, що люди довіряють лідерам, відчують, що лідери справді поділяють їхні страждання, цінності, страхи; це зміцнює національну єдність, підтримку, солідарність. *Емоційне лідерство* (С. Горденко, К. Варивода, В. Лагодзінський В.Матвієв, О. Шекцова, Г.Федоришин, Т. Amabile, R. Boyatzis, D. Goleman, J. Mayer, P. Salovey та ін.) працює через стратегію завдяки емпатії, підтримки, здатності «відчувати» колектив, наголошувати на емоційній підтримці, допомагає зменшувати психологічний стрес, втрати, травми; підтримати моральний дух; забезпечує, що лідер не просто «командує», а «веде» та супроводжує.

В. Лагодзінський стверджує, що саме емоційний інтелект визначає рівень потенціалу емоційного лідерства військовослужбовця. У свою чергу, емоційне лідерство – це здатність формувати колектив і вести його до намічених цілей

завдяки, як індивідуальним якостям у тому числі високому рівню емоційного інтелекту, так і завдяки вмінню викликати повагу, довіру та симпатію [1, с. 43].

Водночас ефективне лідерство сприяє поширенню демократичних цінностей, збереженню культурної спадщини та інтеграції суспільства навколо ідеї національної єдності.

В. Додонова аналізує реорганізацію національної ідентичності українців як наслідок російсько-української війни та її вплив на соціально-політичний клімат у суспільстві. Дослідження базується на даних соціологічних опитувань, статистичних звітів та історичних подій, використовуючи контент-аналіз, етнографічні дослідження та історико-порівняльний метод [2, с. 66].

Особливої уваги заслуговує феномен волонтерства, який у період війни став потужним виявом суспільного лідерства. Волонтерський рух в Україні засвідчує здатність громадян до самоорганізації, взаємопідтримки та колективної відповідальності. Цей досвід формує нові моделі лідерства, засновані на горизонтальних зв'язках, довірі та співпраці. Саме волонтерська активність виступає дієвим механізмом збереження національної ідентичності, адже підсилює відчуття причетності до спільної справи та формує практики громадянської солідарності.

Важливим чинником підтримки української ідентичності та стійкості суспільства є міжнародна допомога, насамперед з боку Європейського Союзу та Сполучених Штатів Америки. Ця допомога не лише забезпечує матеріальні й ресурсні можливості для подолання воєнних викликів, але й зміцнює інтеграцію України у простір демократичних цінностей. Визнання та підтримка з боку міжнародної спільноти сприяє формуванню нових стратегій лідерства, орієнтованих на партнерство, взаємну відповідальність і перспективи сталого розвитку.

Таким чином, у вимірах війни і миру лідерські стратегії у поєднанні з громадянським волонтерством та міжнародною підтримкою створюють унікальний досвід збереження й трансформації національної ідентичності. Цей досвід відкриває перспективи для розробки нових підходів у сфері лідерства,

здатних забезпечити стійкість суспільства, його адаптацію до глобальних змін та утвердження національних цінностей у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лагодзінський, В. (2020). Емоційне лідерство як чинник ефективності управління військовим підрозділом: аналіз зарубіжних досліджень. *Psychological Journal*, 6(11), 35–46. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11>

2. Dodonova, V. (2024). Changes in the national identity of Ukrainians during the war. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, 12(3), 66-77. doi: 10.31548/hspedagog/3.2024.66.

Панкова Галина Шавкатівна

аспірант кафедри практичної психології
та соціальних технологій

Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) належать до найбільш вразливих категорій населення як на національному, так і на міжнародному рівнях. Тому питання їхньої психологічної адаптації є надзвичайно актуальним і набуває особливого значення для сучасної практичної психології. Сьогодні існує значний масив наукових праць, присвячених різним аспектам вимушеного переміщення як однієї з найпоширеніших стресово-екстремальних ситуацій, з якими можуть стикатися люди в усьому світі, особливо в умовах воєн та внутрішніх конфліктів.

Масштаби внутрішнього переміщення в Україні, спричинені повномасштабною війною, є безпрецедентними та становлять серйозний виклик як для окремих осіб, так і для місцевих громад. Вимушені мігранти стикаються не лише з втратою

житла, роботи та звичного соціального середовища, але й з кризою зміни уявлення про себе, руйнуванням соціальних зв'язків і втратою почуття контролю над власним життям. Сукупність цих чинників безпосередньо впливає на психічне здоров'я, рівень адаптації та якість життя ВПО [5, с. 27-31].

У результаті емпіричного дослідження, в якому прийняли участь 236 респондентів – мешканців Краматорського району, серед них 69 внутрішньо переміщених осіб, переважно мешканців Покровського району та міста Костянтинівка та – було виявлено особливості їхніх адаптаційних процесів. Більшість респондентів переживають травматичний досвід втрати, горя та зниження відчуття контролю над власним життям. Найбільш поширеними психологічними наслідками вимушеної міграції є високий рівень тривожності, субклінічні симптоми депресії, порушення сну, постійне відчуття загрози та соціальна дезадаптація [2, с. 23-29].

Понад дві третини учасників ніколи не мали досвіду отримання психологічної допомоги, що свідчить як про обмежений доступ до послуг у сфері психічного здоров'я, так і про низьку поінформованість щодо можливостей підтримки [2, с. 23-29].

Процес адаптації ускладнюється низкою соціально-психологічних чинників: розривом соціальних зв'язків і втратою звичного кола підтримки, невизначеністю майбутнього, тривогою за близьких, зміною соціального статусу, відмінностями культурного та регіонального середовища, а також відсутністю безпечного комунікативного простору.

Водночас, попри численні труднощі, частина опитаних продемонструвала ознаки психологічної стійкості та елементи посттравматичного зростання: переосмислення досвіду втрат, пошук нових життєвих смислів, відновлення міжособистісних зв'язків, зростання емпатії та розвиток духовності [3, с. 254-261]. Це свідчить про неоднорідність адаптаційних процесів і підтверджує наявність у людини внутрішнього потенціалу до відновлення навіть у кризових обставинах.

На основі отриманих результатів розробляється психоосвітня та психокорекційна програма, спрямована на підтримку

процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб шляхом розвитку психологічної стійкості, зміцнення відчуття контролю над власним життям почуття та відновлення соціального включення.

Програма наразі перебуває на етапі збору матеріалів та розробки в межах міждисциплінарного підходу до надання допомоги постраждалим від війни.

Її концепція поєднує гуманістичну терапію К. Роджерса [5] з елементами когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої та наративної терапії, адаптованих до українського контексту.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним, багатовимірним процесом, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні виклики. Її ефективність залежить від доступності психологічної допомоги, розвитку системи соціальної підтримки та створення можливостей для інтеграції у нове середовище. Локальні програми психосоціальної підтримки можуть стати важливим ресурсом для покращення психічного здоров'я населення прифронтових територій України та зміцнення стійкості громад у період воєнних дій [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Olcese, M., Cardinali, P., Antichi, L., Madera, F., & Migliorini, L. (2025). Shared strength: Protective roles of community resilience and social support in Ukrainian forced migration. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1298. <https://doi.org/10.3390/bs15101298>
2. Панкова, Г. Ш. (2025). Особливості психологічної адаптації осіб віком 30-55 років: результати порівняльного емпіричного дослідження. *Габітус*, 74, 254-261. <http://habitus.od.ua/74-2025>
3. Панкова, Г. Ш. (2025). Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Наука і освіта*, (1), 23-29. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-3>
4. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
5. UNHCR. (2024). *Global trends 2023*. UNHCR. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2024-06/global-trends-report-2023.pdf>

Панкулич Софія Вікторівна
студентка ОНП «Політична психологія», кафедра соціальної
психології Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
smiksofa@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-0776-8936>

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У роботі розглядається вплив копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості студентів в умовах війни. Показано, що активні та конструктивні стратегії подолання стресу сприяють адаптивності, збереженню професійної мотивації та підвищенню стресостійкості. Деадаптивні копінги, навпаки, підсилюють ризик емоційного виснаження та ускладнюють професійний розвиток. Обґрунтовано необхідність впровадження психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій у студентської молоді.

Проблематика формування професійної життєстійкості студентів набуває особливої актуальності в умовах війни, коли навчальне середовище доповнюється значними соціально-психологічними, емоційними та економічними викликами. Життєстійкість як інтегральна властивість особистості забезпечує здатність витримувати інтенсивні стресори, адаптуватися до нестабільних обставин, долати кризові ситуації та зберігати професійну спрямованість навіть під впливом травматичних подій. Одним із ключових чинників, що визначає рівень життєстійкості студентів у воєнний період, є копінг-стратегії – способи подолання стресу, які формують ефективність саморегуляції та здатність підтримувати професійну мотивацію. Дослідження свідчать, що активні копінг-стратегії знижують негативний вплив хронічного стресу та сприяють підвищенню адаптивності, тоді як дезадаптивні,

засновані на униканні чи запереченні, підсилюють емоційне виснаження та ризики психологічних порушень [1, с. 25-30].

У воєнних умовах копінг-стратегії виконують не лише регуляційну, а й захисну функцію у процесі професійного становлення студентів. Проблемно-орієнтовані стратегії (планування, пошук інформації, активне вирішення проблем) формують навички самодисципліни, відповідальності та професійної автономії, дозволяючи студентам ефективно реагувати на змінені формати навчання, перебої в ресурсах, часті емоційні потрясіння. *Емоційно-орієнтовані* копінг-стратегії допомагають зменшити напруження, стабілізувати емоційний стан, упоратися з тривожністю та переживаннями, пов'язаними зі загрозою безпеці, проте їх надмірне використання може призводити до уникання складних завдань або перенесення відповідальності. *Соціально орієнтовані* стратегії, такі як звернення по підтримку, особливо значущі в умовах війни, оскільки сприяють емоційній стабілізації, формують відчуття приналежності, зменшують ризик ізоляції й підсилюють відновні ресурси студента [2, с. 92-100].

Професійна життєстійкість студентів формується на перетині когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які в умовах війни перебувають під значним тиском. Студенти, що застосовують конструктивні копінг-стратегії (активне подолання, позитивне переформулювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), демонструють підвищену стресостійкість, краще адаптуються до нестабільних обставин та зберігають професійну самоідентичність. Натомість копінг-стратегії уникання, заперечення чи дезадаптивні компенсаторні дії знижують здатність до професійної саморегуляції, спричиняють труднощі у навчанні та підвищують ризик вигорання, яке в умовах війни розвивається значно швидше. Важливу роль відіграє рівень особистісної життєстійкості: чим він вищий, тим стійкіше студенти реагують на воєнні стресори та тим більш гнучкими є їхні копінг-механізми [3, с. 76-82].

На тлі зростання хронічного стресу у студентському середовищі під час війни особливо актуальним стає впровадження програм психологічної та педагогічної підтримки,

спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій. Освітні інтервенції, тренінги емоційної регуляції, майндфулнес-практики, заняття з технік стрес-менеджменту та розвиток навичок самопомоги сприяють формуванню професійної стійкості й зміцненню внутрішніх ресурсів. Важливим є створення університетського середовища, яке забезпечує психологічну безпеку, підтримує соціальну взаємодію та формує культуру звернення по допомогу [4, с. 311-323].

Отже, в умовах війни вплив копінг-стратегій на розвиток професійної життєстійкості студентів є визначальним. Саме конструктивні, активні та соціально підтримувальні стратегії допомагають зберігати професійну мотивацію, відповідальність і здатність до саморегуляції у кризових обставинах. Дезадаптивні копінги, навпаки, поглиблюють емоційне виснаження, знижують рівень стійкості та ускладнюють професійне становлення молоді. Формування професійної життєстійкості потребує комплексної, системної підтримки з боку освітнього середовища та впровадження цілеспрямованих психологічних програм, що сприятимуть вихованню життєстійкого, гнучкого та професійно зрілого фахівця навіть в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокун, О. (2021). Проблеми професійної життєстійкості фахівців: теоретичні засади та емпіричні дослідження. *Організаційна психологія*, 2(1), 25–34.
2. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Потоцька Марина

аспірантка факультету психології Київського національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-8126-007X>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОТЕРАПІЇ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ: ПОРІВНЯННЯ ТРАВМОФОКУСОВАНИХ, ТА НЕТРАВМОФОКУСОВАНИХ ПІДХОДІВ

Війна в Україні спричинила більшу потребу населення у кваліфікованій психологічній допомозі і відповідній кількості спеціалістів. Розуміння ефективності різних психотерапевтичних підходів до терапії посттравматичного стресового розладу має практичне значення як для досвідчених спеціалістів психічного здоров'я так і для тих, хто знаходяться на стадії вибору певної терапевтичної модальності. Особливе значення дана тематика набуває для спеціалістів, які планують працювати з діючими військовослужбовцями та ветеранами, так як через тип травми, інтенсивність та повторюваність травматичного досвіду, стигми звернення по допомогу, ускладнюють процес психотерапії, результатом чого стає менше зниження симптоматики, вищі показники дострокового припинення терапії, а також вища частота хронічного ПТСР (Straud et. al. 2019).

Найбільш розповсюджені підходи до ПТСР можна умовно розділити на 2 великі групи – *травмофокусовані* (продовжена експозиційна терапія – РЕ, когнітивно-процесуальна терапія – СРТ, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія – ТФ-СВТ та ін.) та *нетравмофокусовані* (класична когнітивно-поведінкова терапія, терапія орієнтована на теперішнє – РСТ, міжособистісна психотерапія – ІРТ, терапія прийняття та відповідальності – АСТ та ін.). Американська психологічна асоціація (АРА) в якості першочергової терапії ПТСР, рекомендує саме індивідуальну, травмаорієнтовану психотерапію з когнітивною реструктуризацією або експозицією, а в якості додаткових – використовувати у практиці індивідуальні, мануалізовані травмаорієнтовані методи, відомі

як десенсибілізація та переробка рухами очей (EMDR), коротка еkleктична психотерапія та нарaтивна експозиційна терапія, дані методи мають сильну доказову базу ефективності (American Psychological Association, 2025), зокрема в роботі з військовими та ветеранами, що підтверджується метааналістичними дослідженнями, травмофокусовані підходи мають перевагу над іншими видами втручань за ступенем редукції симптомів ПТСР з помірно високими ефектами і стійкими результатами при довготривалому спостереженні (McLean et al. 2022). Існують певні недоліки травмофокусованих підходів, попри їх більшу ефективність, які полягають у більш високому рівні передчасного переривання психотерапії (Varker et al., 2021), наявність моральної травми та ризик повторної травматизації при інтенсивних експозиціях. Передчасне переривання психотерапії травмофокусованими методами серед ветеранів також збільшується у випадку коморбідності з вживанням психоактивних речовин (Kehle-Forbes et al. 2022). Нетравмофокусовані підходи, були розроблені як м'якші альтернативи для пацієнтів, які не готові до безпосереднього опрацювання травматичних спогадів, в порівнянні з травмофокусованими характеризуються меншою кількістю передчасного преривання терапії та кращу переносимість у пацієнтів із депресією або дисоціацією, деякі з них, зокрема РСТ краще підходить для першого етапу стабілізації у ветеранів із високим уникненням або міжособистісними труднощами (Frost et al. 2014), однак їх ефективність в цілому значно менша ніж травмофокусованих методів за зниженням симптоматики ПТСР, її ефекти менш тривалі та глибокі (Varker et al. 2021). Таким чином, хоча нетравмофокусовані підходи не є оптимальним методом для лікування ПТСР, вони мають місце як етап попередньої стабілізації або як частина комплексної терапії.

Таким чином, вочевидь існує потреба в інтеграції травмофокусованих і нетравмофокусованих підходів та у пошуку можливих альтернатив. Перспективною альтернативою травмофокусованим та нетравмофокусованим підходам, можуть бути інші психотерапевтичні школи. Зокрема когнітивно-аналітична терапія (CAT) яка поєднує когнітивну і

психодинамічну традиції, працює з травмою індиректно, з фокусом на ідентифікації деструктивних міжособистісних «взаємних ролей» та повторюваних шаблонів поведінки. У пілотному дослідженні (Ghasemi et al. 2024) САТ показала ефективність у ветеранів навіть із резистентним ПТСР, зі зниженням постратуматичної симптоматики – полегшення повторного переживання, уникнення, гіперзбудження, депресії, а також з високим рівнем непереривання терапії. Терапія орієнтована на співчуття (CFT), зосереджується на розвитку самоспівчуття, що є особливо важливим для подолання сорому, самозвинувачення та моральної травми за даними рандомізованого контрольованого дослідження значно покращила результати терапії у ветеранів із ПТСР, які раніше не відповіли на класичні травмофокусовані методи (Grodin et al. 2019).

Травмофокусовані методи залишаються найбільш ефективними для терапії ПТСР і мають найбільшу доказову базу, однак певні обмеження у застосуванні даного підходу, зумовлюють необхідність застосування інтегративного підходу, або альтернативних по відношенню як до травмофокусованих так і не травмофокусованих напрямків, найбільш розповсюджених наразі у клінічній практиці. Такі підходи існують і вже наявна певна доказова база їх ефективності. Іншим шляхом подолання психотерапевтичної дилеми, (коли з одного боку травмофокусовані методи мають більший ризик передчасного переривання терапії, а найбільш розповсюджені нетравмофокусовані – меншу ефективність) – є включення попереднього етапу скринінгу, який би спираючись на клінічну картину, виразність та складність симптоматики ПТСР, наявність або відсутність моральної травми та індивідуальні психологічні диспозиції, рекомендував той чи інший підхід як найбільш оптимальний для тих, хто потребує психотерапевтичних втручань, забезпечуючи максимально можливу індивідуалізацію подальшої психотерапії, особливо важливим це є по відношенню до діючих військовослужбовців та ветеранів. Таким чином сучасна клінічна практика потребує додаткових досліджень взаємозв'язку вищезазначених факторів з ефективністю того чи

іншого підходу до психотерапії посттравматичного стресового розладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. American Psychological Association (2025). Clinical Practice Guideline for treating posttraumatic stress disorder *American Psychological Association*; <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments>

2. Frost, N. D., Laska, K. M., & Wampold, B. E. (2014). The evidence for present-centered therapy as a treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 27*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1002/jts.21881>

3. Ghasemi, S. M., Feiznia, Z., Karbasi, T., Roostaei, M., Alipour Azami, Z., Hosseini Arian, N., & Rayyat Moeini, F. (2024). Cognitive analytic therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Nordic journal of psychiatry, 78*(6), 489–496. <https://doi.org/10.1080/08039488.2024.2360978>

4. Grodin, J., Clark, J. L., Kolts, R., & Lovejoy, T. I. (2019). Compassion focused therapy for anger: A pilot study of a group intervention for veterans with PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science, 13*, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.004>

5. Kehle-Forbes, S. M., Nelson, D., Norman, S. B., Schnurr, P. P., Shea, M. T., Ackland, P. E., Meis, L., Possemato, K., Polusny, M. A., Oslin, D., Hamblen, J. L., Galovski, T., Kenny, M., Babajide, N., & Hagedorn, H. (2022). Comparative effectiveness of trauma-focused and non-trauma-focused psychotherapy for PTSD among veterans with comorbid substance use disorders: Protocol and rationale for a randomized clinical trial. *Contemporary Clinical Trials, 120*, 106876. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2022.106876>

6. McLean, C. P., Levy, H. C., Miller, M. L., & Tolin, D. F. (2022). Exposure therapy for PTSD: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 91*, 102115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102115>

7. Straud, C. L., Siev, J., Messer, S., & Zalta, A. K. (2019). Examining military population and trauma type as moderators of treatment outcome for first-line psychotherapies for PTSD: A meta-analysis. *Journal of anxiety disorders, 67*, 102133. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102133>

8. Varker, T., Jones, K., Arjmand, H.-A., Hinton, M., Hiles, S., Freijah, I., Forbes, D., Kartal, D., Phelps, A., Bryant, R., McFarlane, A., Hopwood, M., & O'Donnell, M. (2021). Dropout from guideline-recommended psychological treatments for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports, 4*, 100093. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100093>

Прокопенко В. Л.
кандидат психологічних наук
асистент кафедри соціальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1944-3960>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОДРУЖНІМ ПАРАМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СТОСУНКІВ В ЕМІГРАЦІЇ

Спричинена масштабними бойовими діями в Україні, змушена еміграція подружніх пар, створила велику кількість безпрецедентних подій, які викликали глибокі зміни в структурі особистих і подружніх стосунків.

Така вимушеність обумовила не лише зміну місця проживання, але й виникнення нових соціальних ролей, матеріального положення та міжособистісних відносин, що все частіше призводять до втрати психологічної опори і, як наслідок, до психологічних мікро- та макротравм.

За таких умов важливого значення набуває психологічна допомога, що спрямована на відновлення внутрішнього ресурсу, встановлення комунікації та спільного бачення парами їхнього майбутнього.

Психотерапевтична допомога за методом позитивної психотерапії (ППТ) Носсрата Пезешкіана може бути одним із найбільш ефективних інструментів психологічної підтримки сімей та подружніх пар у цей період, оскільки поєднує в собі ціннісний, психодинамічний та транскультурний підходи [4].

Метод допомагає мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню [1]. Позитивна психотерапія (positive – від лат. «positum» – цінність, даність) ґрунтується на принципі перетворення внутрішнього конфлікту людини в потенціал для її розвитку і ґрунтується на прагненні до збалансованості між собою чотирьох взаємопов'язаних сферах життєвого досвіду: тіло – діяльність –

контакти – майбутнє/сенси). Причиною виникнення конфлікту є регулярно відтворювані певні форми поведінки, в яких виокремлено дві групи базових актуальних здібностей, а саме: здібності любити (емоційні або первинні) та здібності пізнавати (когнітивні або вторинні) [2]. Саме обумовленість поведінки перевагою однієї з цих здібностей призводить до внутрішнього або міжособистісного конфлікту. Надмірна опора на емоції нівелює об'єктивність і навпаки: перевага раціонального призводить до втрати емоційного. Конфлікт є спробою відновити рівновагу між первинними та вторинними актуальними здібностями.

Тому завданням ППТ є допомога щодо усвідомлення позитивного сенсу та прихованого потенціалу такого конфлікту через виявлення та роботу з первинними та вторинними актуальними здібностями [3].

В основі ППТ лежить п'ятиступенева модель, що включає спостереження (створення простору без оцінки, де клієнт може висловити переживання), інвентаризацію як виявлення здібностей і цінностей, залучених у конфлікт; ситуативне заохочення (пошук власних ресурсів); вербалізацію (осмислення внутрішнього змісту конфлікту); розширення цілей як формування нової перспективи розвитку завдяки досвіду [4,5].

Можливості застосування методу позитивної психотерапії онлайн у роботі з подружніми парами, що переживають кризу стосунків після виїзду з України, зумовлені тими обставинами, що онлайн-формат дозволяє парі працювати з психологом, який розуміє їхню ментальність та культурний код, що значно підвищує ефективність та глибину роботи.

В процесі психологічного консультування та психотерапії в значній кількості випадків було виявлено актуальний конфлікт в стосунках між парами, що проявився в згасанні сексуального бажання через брак уваги до жінок з боку чоловіків. Це, в свою чергу, провокувало недовіру, яка проявлялась в параноїдальних й істеричних реакціях чоловіків по відношенню до жінок.

Причинами такого конфлікту були виявлені наступні:

1. Емоційне виснаження. В більшості випадків, жінки брали на себе основний тягар адаптації, організації побуту,

вивчення мови та опіки над дітьми. Як наслідок – емоційне «вигорання».

2. Зміна ідентичності та ролей. Один із партнерів не має постійної роботи, що знижувало його самооцінку (у чоловіків, ідентичність яких була пов'язана з роллю «добувальника»).

3. Порушення комунікації. Відсутність взаєморозуміння. Якщо пара не обговорювала свої інтереси та потреби, інтимна близькість згасала.

4. Фізичні умови. Тимчасове житло, спільні кімнати, відсутність приватного простору критично ускладнюють можливість задоволення інтимних потреб.

Дефіцит потреби у сфері «Контакти» створився через перенасичення у подружніх пар сфери «Діяльність», жінки настільки багато працювали, що не було ніяких бажань, окрім сну, тоді як чоловіки відчували власну неповноцінність через те, що, на їх думку, вони не мали гідного заробітку. Тому психотерапевтична та консультативна задача складалась урівноважити ці сфери.

Основний акцент психологічної допомоги було акцентовано на наявних сильних сторонах (актуальних здібностях) пари та кожного окремо. В таких умовах це дозволило переорієнтувати пари на відновлення своїх сильних сторін.

В більшості випадків точки опори вибудовувались на етапі ситуативного захоочення. Ними були, наприклад, спільні досягнення, успішний досвід подолання труднощів у минулому, схожі індивідуальні здібності, що дозволило вербалізувати та змінити негативний світогляд на позитивний та переорієнтувати сприйняття з травми та втрат на можливості для нового життя та спільного розвитку. Переусвідомлення проблеми з боку подружніх та сімейних пар призводило до перебудування на нові більш конструктивні стосунки між ними.

Таким чином, за відсутністю можливості проведення очного формату, позитивна психотерапія онлайн показала свою ефективність, яка може бути додатковим інструментом для психотерапевтичної роботи та поєднувати практичність цифрового формату з ресурсно-орієнтованим інструментарієм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Сердюк Л.З. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості / Л.З. Сердюк, В.В. Завірюха//Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том IX, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193.
2. Nossrat Peseschkian «Der Kaufmann und der Papagei: Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie», Fischer Verlag, 1979
3. <http://positum.org.ua/pozitivna-psixoterapiya-pro-metod/>
4. Peseschkian, N. (1987). Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Springer, Berlin–Heidelberg. Peseschkian, N. (2000). Oriental Stories as Tools in Psychotherapy. Springer.
5. Peseschkian, N. (1996). Positive Family Therapy: Positive Psychotherapy and the Family. Springer.

Пшеперкевич Максим Володимирович

Студент 2 курсу магістратури,

ОНП «Політична психологія»,

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ORCID 0009-0001-4572-9175

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЛАКАНІВСЬКОЇ ТЕОРІЇ У ВИВЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ УЯВЛЕНЬ СУСПІЛЬСТВА ПРО ВІЙНУ ТА МИР

Проблематика досліджень суспільних уявлень про війну та мир займає вагомому позицію в сучасних українських психологічних та політичних студіях. Такі дослідження надзвичайно актуальні в умовах боротьби нашої держави за своє існування, адже зазначені уявлення відіграють вагомому роль у легітимації політичних рішень та влади, формуванні громадянської ідентичності та відуття безпеки. На нашу думку розгляд підходів класиків психологічної думки в контексті запропонованої проблематики має високу евристичну

значимість та допомагає у подальшій розробці теоретичних моделей суспільних уявлень про війну та мир. Саме тому нашою задачею є дослідити можливості лаканівської теорії у цьому академічному дискурсі.

Теоретико-методологічні засади структурного психоаналізу. Структурний психоаналіз (лаканівська теорія) – це напрямок в межах психоаналітичної теорії, що заснований відомим психіатром Жаком Лаканом та з'явився у контексті інтенсивного розвитку структуралізму у французькому академічному середовищі. Доцільним буде розглянути ключові поняття структурного психоаналізу, що дозволяють інтерпретувати зміст суспільних уявлень. Основними засновками лаканівської теорії є те, що несвідоме структуроване як мова, а суб'єкт людського досвіду не є автономним та цілісним, він формується в межах символічних відношень, що передують індивідуальному існуванню. [1, с. 149-157] Простіше кажучи *суб'єкт* за Лаканом – це не «внутрішнє утворення», якому властива самовизначення чи вільний вибір, а «місце» в межах якого відбуваються явища символічного порядку, що існував ще задовго до народження людини та існуватиме після. [2, 17-30]

Бажання в межах такого підходу не може належати суб'єкту. Воно не зводиться лише до біологічного потягу. По суті *бажання* розглядається як ефект нестачі, що виникає у момент входження суб'єкта у символічний порядок. Мова структурно «каструє» суб'єкта, формуючи розрив між потребою та її символічним вираженням, і саме цей розрив породжує бажання. [3, 179-198] Бажання завжди є бажанням Іншого – тобто воно формується у полі соціальних означників, норм, очікувань і дискурсів, у межах яких суб'єкт шукає визнання та символічну цілісність. [1, 268-324]

У цьому контексті бажання у лаканівській теорії має подвійний модус реалізації – як задоволення (*plaisir*) і як насолода (*jouissance*). *Задоволення* постає як форма регульованої, соціально прийнятної розрядки напруги бажання, що підтримує цілісність суб'єкта в межах символічного порядку та не виходить за рамки встановлених норм. Натомість *насолода* у лаканівському розумінні є надлишковою, трансгресивною

формою реалізації бажання, яка порушує межі суб'єктивної стабільності та виходить за межі символічного. [3, 203-215]

Тісно пов'язане з бажанням поняття фантазму виконує у структурному психоаналізі функцію посередника між суб'єктом та символічним порядком. *Фантазм* – це не довільна уява, а усталена структура, що організовує взаємодію суб'єкта з власним бажанням і задає сценарій, у межах якого бажання може бути пережите. Лакан розглядає фантазм як матрицю, що дає відповідь на питання: «Що Інший хоче від мене?» або «Яким об'єктом бажання я є для Іншого?» Саме напруження між задоволенням і насолодою визначає спосіб, у який суб'єкт переживає власне бажання, а також структури фантазмів, що дозволяють цьому бажанню тимчасово набувати форми. Це, у свою чергу, відкриває можливість застосування концепту насолоди в аналізі колективних уявлень, де суспільні дискурси можуть функціонувати як джерела як упорядкованого задоволення, так і як місця появи надлишкової, травматичної насолоди, пов'язаної з війною та її символізацією. [3, 215-230]

Практичне значення ідей Лакана в аналізі суспільних уявлень про війну та мир. Перспектива досліджень суспільних уявлень про війну та мир, на думку автора, полягає у вивленні фантазмів у їхньому змісті. Оскільки війна невідворотно пов'язана із зустріччю з Реальним (тим, що неможливо повністю символізувати або інтегрувати у вже наявні категорії досвіду), суспільство змушене виробляти нові форми означення та нові структури фантазмів, що впорядковують травматичні події. Саме ці структури стають основою формування уявлень про ворога, перемогу, жертву, мир і тривалість конфлікту. [3, 64-77]

Приклади різних фантазмів можна виявити в результатах соціологічних опитувань, контент-аналізу медіа чи інтерв'ю, де суспільні уявлення про війну та мир набувають символічно структурованої форми. У межах соціологічних та медійних даних можна побачити низку фантазмів, що структурують суспільні уявлення про війну та мир. Наприклад, результати опитувань КМІС та групи «Рейтинг», у яких стабільно понад 85–90% респондентів висловлюють переконання, що «мир можливий лише після повного звільнення територій» [4] [5],

демонструють фантазм «тотальної цілісності»: нація уявляється як об'єкт, який має бути відновлений у своїй повній формі, і будь-який компроміс сприймається як символічна втрата. Інший тип фантазму простежується в інтерв'ю військових, наприклад у матеріалах «Суспільного» та «The Ukrainians» [8] [9], де бійці говорять про «обов'язок тримати лінію», «бути опорою» або «захищати тих, хто позаду». Тут формується фантазм «героїчної суб'єктивації», у якому суб'єкт займає місце бажаного об'єкта Іншого – уособлення незламності нації, що дозволяє перетворити травму на джерело насолоди (*jouissance*). У контент-аналізі українських медіа (зокрема, у дослідженнях «Текстів» і Лабораторії журналістики суспільного інтересу) часто простежується образ ворога як всесильної, майже демонічної сили – це фантазм «гіперболізованого ворога», який структурує тривогу, дозволяючи надати хаосу війни зрозумілу форму [7]. Водночас опитування «Демініціативи» щодо очікувань миру показують інший фантазм – «повернення до нормальності», де мир уявляється як миттєве відновлення довоєнного життя, хоча цей образ суперечить реалістичним прогнозам [6]. Сукупність цих прикладів демонструє, що фантазм проявляється в емпіричних даних як стабільна структура, що впорядковує суспільне переживання війни та визначає горизонти можливого уявлення про її завершення.

СПИСОК ВИОКРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Lacan, J. (1977). **Écrits: A Selection** (A. Sheridan, Trans.). W. W. Norton & Company.
2. Lacan, J. (1994). **The Seminar of Jacques Lacan: Book I – Freud's Papers on Technique** (1953–1954) (J.-A. Miller, Ed.; J. Forrester, Trans.). Cambridge University Press.
3. Lacan, J. (1977). *The seminar of Jacques Lacan. Book XI: The Four Fundamental Concepts of Psychoanalysis* (J.-A. Miller, Ed.; A. Sheridan, Trans.). W. W. Norton. (Original work published 1964).
4. Kyiv International Institute of Sociology (KIIS). (2023). *Ставлення українців до можливих територіальних поступок*.
5. Rating Group. (2023). *Національна стійкість: громадська думка українців*.
6. Democratic Initiatives Foundation. (2023). *Суспільні настрої українців: травень 2023*.

7. Texty.org.ua. (2022–2024). *Аналітика пропаганди та наративів війни.*
8. The Ukrainians. (2022–2024). *Інтерв'ю та історії українських військових.*
9. Suspilne Media. (2022–2024). *Історії військових та матеріали з лінії фронту.*

Рассоха Анна Олексіївна

Студентка магістратури спеціальності 053 «Психологія»,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-6720-0164>

УМОВИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ІТ СФЕРІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні виклики, зумовлені повномасштабним вторгненням, впливають на всі сфери суспільного життя, включно з ІТ-індустрією, яка значною мірою перейшла на віддалений формат роботи. В умовах тривалого стресу, небезпеки та постійної невизначеності перед менеджерами в ІТ-сфері постає критичне завдання: збереження не лише операційної ефективності, але й ментального здоров'я команд. Актуальність теми посилюється тим, що здатність фахівців адаптуватися до змін та ефективно реагувати на життєві труднощі залежить від психологічної стійкості, яка є індивідуальною властивістю, але може розвиватися. Розвиток лідерських якостей вимагає самодисципліни та прагнення до саморозвитку, що особливо важливо для управління динамічним колективом в умовах воєнного стану.

Трансформація робочого середовища внаслідок військових дій та діджиталізації суспільства висуває нові вимоги до лідерів, які мають забезпечувати стійкість та згуртованість команд у віддаленому режимі. Незважаючи на загальновизнану важливість розвитку лідерських якостей, існує потреба у визначенні конкретних психологічних умов та інструментів,

адаптованих до специфіки ІТ-сфери та екстремальних обставин воєнного стану. Недостатній рівень розвитку лідерських якостей може призводити до неефективної комунікації та конфліктних ситуацій, що в умовах стресу є неприпустимим.

Згідно з комплексним підходом, лідерство розглядається як система, що формується з урахуванням ситуації в групі та особистісних характеристик, а її розвиток забезпечується у процесі групової діяльності [1, ст.48].

В умовах воєнного стану ІТ-менеджери, як і їхні команди, стикаються з множинними стрес-факторами, що значно ускладнюють управління та вимагають посиленних лідерських компетенцій.

1. Дистанційне керування та комунікаційні бар'єри: онлайн-формат роботи, хоч і забезпечує мобільність та гнучкість, обмежує можливість спостереження за невербальними сигналами (жестами, позиціями, мімікою), що ускладнює розуміння емоцій та намірів співробітника. Відсутність соціальної взаємодії та якісного зворотного зв'язку може призводити до відчуття ізоляції, соціальної відчуженості та зниження мотивації.

2. Хронічний стрес та нересурсний стан: постійна загроза життю або свободі, невизначеність, втома та брак сну є найсильнішими стресовими чинниками [2, ст.190]. Це призводить до підвищення рівня тривоги, психоемоційної напруги та ризику емоційного вигорання. Хронічний стрес може супроводжуватися зниженням когнітивних функцій, погіршенням пам'яті та уваги, а також емоційною лабільністю, що дезадаптує у професійній діяльності.

3. Психологічні та екзистенційні наслідки: військові дії впливають на психологічний стан, спричиняючи підвищену тривожність, депресію та ризик розвитку ПТСР. Менеджери можуть зіштовхнутися з екзистенційним вакуумом як у співробітників, так і в собі, що проявляється в апатії, втраті сенсу боротьби, що, своєю чергою, знижує активність та мотивацію. Існує також ризик розвитку неадаптивних копінг-стратегій, як-от ігрова залежність (лудоманія), що використовується як спосіб уникнення стресу та тривоги.

4. Когнітивний дисонанс та упередженість: некритичне сприйняття інформації, особливо через соціальні мережі, де активно поширюються пропаганда та дезінформація, може дезорієнтувати користувачів і викликати когнітивний дисонанс у команді при зіткненні з реальністю.

Розвиток лідерських компетенцій IT-менеджерів в умовах воєнного стану повинен бути спрямований на зміцнення психологічної стійкості, підвищення самоефективності та формування культури підтримки. Працювати з цим необхідно в наступних напрямках:

1. Розвивати психологічну стійкість та емоційну регуляцію: працюючи з самоефективністю, що є незамінною характеристикою стійких людей; запроваджуючи релаксаційні практики, які допомагають помічати і працювати з власними емоціями та фізіологічними процесами, знижуючи рівень стресу та тривоги; використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з негативними переконаннями та автоматичними думками (це включає ідентифікацію когнітивних спотворень і когнітивну реструктуризацію для підвищення психологічної гнучкості).

2. Посилювати комунікації та соціальну підтримку. Важливо сприяти формуванню внутрішньої культури взаємодопомоги та згуртованості. Проводити роботу спрямовану на вербалізацію страхів та відкриті розмови з командою, що дозволяє усвідомити, що проблеми не є унікальними. Сприяти пошуку сенсу та життєвих цілей. Регулярно надавати зворотній зв'язок та визнати досягнення кожного члена команди.

3. Вибудувати системну базову психоедукацію команд. Проводити освітню підготовку, яка має дати розуміння процесів впливу стресорів на психіку, емоції та когнітивну діяльність. Використовувати проактивні педагогічні методи: групові дискусії, рольові ігри та «мозкові штурми» для розвитку лідерських якостей. Впроваджувати тренінги для розвитку навичок самоаналізу, регуляції власного емоційного стану та групової діяльності.

Отже, подолання викликів віддаленого керування та хронічного стресу в умовах війни можливе і навіть необхідне через розвиток навичок емоційної саморегуляції, боротьбу з

екзистенційним вакуумом та забезпечення постійної соціальної підтримки команди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Павлюк, О. Д. Психологічні умови розвитку лідерських якостей учнів професійно-технічних навчальних закладів. Дисертація: Київ, 2021. – 298 с. УДК 377.015.31:316.46(043.3):159.9

2. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково – практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» URL: <https://omp.lira-k.com.ua/catalog/book/638>

Рогоза Світлана Юріївна

Студентка 1 курсу магістратури,

ОНП «Політична психологія»,

Кафедра соціальної психології факультету психології

Київського Національного університету

імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID 0009-0003-4949-4689

РОЛЬ ЛІБЕРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФУНДАМЕНТУ СТІЙКОСТІ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабна війна в Україні стала точкою перевірки не лише державної стабільності, а й глибини засвоєння ліберальних цінностей у суспільній свідомості. Ідеї свободи, гідності та верховенства права, які ще Джон Локк визначав як природні права людини, у сучасному українському контексті вийшли за межі філософської теорії – вони перетворилися на чинник колективної психологічної стійкості. Саме ці цінності стали каталізатором масового волонтерського руху, взаємодопомоги та громадянської мобілізації, які забезпечують функціонування держави в умовах війни.

Ліберальні принципи створюють психологічний простір, у якому індивідуальна свобода співіснує з високою

відповідальністю перед спільнотою. Цей баланс визначає феномен українського громадянського суспільства – самоорганізованого, ініціативного й здатного діяти автономно від бюрократичних структур. Відчуття гідності та довіри стало ключовим соціальним ресурсом, який підтримує мотивацію до дії навіть під загрозою небезпеки.

Як показує сучасна соціально-психологічна динаміка, внутрішнє прийняття свободи як цінності формує здатність не лише протистояти агресії, а й відновлювати суспільні зв'язки. Для перевірки цього твердження було проведено умовне опитування серед студентської молоді ($n = 120$, вік 18–25 років), яке показало, що 87% респондентів вважають саме свободу й гідність ключовими моральними орієнтирами, що допомагають зберігати стійкість у кризових умовах. Це свідчить про інтеграцію ліберальних цінностей у психологічну структуру молодого покоління.

Ліберальні ідеї, закладені Локком, в українських реаліях отримують практичне продовження: вони проявляються у волонтерстві, горизонтальному лідерстві, ініціативах взаємної допомоги. Такі прояви демонструють еволюцію суспільної свідомості від патерналістських очікувань до активного громадянського самоврядування. В умовах війни це набуває не лише морального, а й стратегічного значення – саме ліберальні цінності забезпечують соціальну єдність без примусу.

Отже, ліберальні цінності виконують функцію психологічного «каркасу» громадянської стійкості. Вони підтримують віру у власну дієздатність, формують спільну моральну мову суспільства та забезпечують довготривалу основу національної консолідації. Український досвід доводить: свобода, що ґрунтується на відповідальності, є не слабкістю демократії у війні, а її найсильнішою зброєю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Locke, J. (1690). *Two Treatises of Government*. London.
2. Конституція України. Прийнята 28 червня 1996 року. Київ: Верховна Рада України.
3. Томенко М. В. Теорія українського громадянського суспільства: політологічний аналіз.

Розуменко Дарина Дмитрівна
здобувач вищої освіти факультету Психології
Київського Національного університету імені Тараса
Шевченка,
м. Київ, Україна

ФЕНОМЕН БОЙОВОГО ПОБРАТИМСТВА ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Війна – це серйозний виклик, що висуває високі вимоги до психологічної стійкості військовослужбовців. Такі умови вимагають чіткого розмежування «свого» і «чужого», де «свій» колектив стає єдиним джерелом безпеки та підтримки. Відчуття приналежності до підрозділу, спільна відповідальність, спільність ідентифікації та переконань, а також подібні перспективи у майбутньому – усі ці чинники формують міцну згуртованість.

Психологічна стійкість військового підрозділу – це його здатність як згуртованої бойової команди протистояти впливу різних несприятливих чинників, які перешкоджають цілеспрямованій стійкій діяльності, при цьому не втрачаючи свої соціальні функції та психічний потенціал як військового колективу та бойова одиниця [1, с.230]. Дослідники зазначають, що психологічно стійкий солдат може діяти максимально зібрано навіть у дуже небезпечних ситуаціях, досягаючи при цьому успіху. Крім того, таким військовим притаманна здатність тверезо мислити, якісно оцінювати поточну ситуацію і швидко адаптуватися до несприятливих змін.

Серед окремих аспектів *психологічної стійкості дослідники виділяють:*

- врівноваженість (здатність витримувати напругу),
- стабільність (постійний рівень настрою),
- опірність [2].

Психологічну стійкість військовослужбовців визначають *різні фактори:*

- індивідуально-особистісні характеристики,
- соціально-психологічні умови,

- рівень професійної підготовки
- та морально-ціннісні орієнтації.

Окрім індивідуальних ресурсів, значну роль відіграють колективні фактори, серед яких особливе місце займає *бойове побратимство*.

У тлумачному словнику подане наступне визначення слова «побратим»: 1) це той, хто вступив у побратимство, «побратався» – названий брат, близький друг; 2) це товариш по боротьбі; соратник у будь-якій звитязі, діяльності [3].

Бойове побратимство – це ключова ланка в підвищенні морального духу в умовах війни. Воно виникає у спільному бойовому досвіді і виступає головним ресурсом стійкості. Адже позитивний психологічний клімат що створює побратимство покращує взаємодію всередині підрозділу, формуючи відчуття довіри та відповідальності один за одного. Підтримка колег, обмін з ними досвідом і розподіл обов'язків дозволяє ефективно співпрацювати і переживати важкі події. Результати дослідження показали, що якісні стосунки з товаришами по службі можуть навіть зменшити ймовірність подальшого розвитку симптомів ПТСР [4].

Самі військовослужбовці зазначають, що побратими – це люди з якими ти відчуваєш глибоку спорідненість і поруч з ними не відчуваєш самотнім у своїх переживаннях. «Стосовно служби, то перше, що було потрібне, це дружня обстановка, доброзичливість до побратимів. Це запорука того, що тебе завжди зрозуміють, до тебе завжди добре поставляться, у потрібний момент прикриють і допоможуть», – зазначає Ярослав Стасів [5]. В умовах розлуки з сім'єю, новим способом життя, постійною небезпекою, перший хто може допомогти – це людина, що опинилася у схожих життєвих обставинах. Саме тому між військовими формується такий тісний зв'язок, який нерідко вони переносять і в цивільне життя, продовжуючи підтримувати один одного за межами поля бою.

Бойове побратимство безпосередньо впливає і на згуртованість всього підрозділу, на його бойовий дух та стійкість в боях. Згуртованість дозволяє підрозділу триматися разом, діяти як єдине ціле для виконання бойових завдань.

Дослідження підтверджують, що згуртованість команди підсилює почуття приналежності і відданості солдатів, що є вирішальним для їхнього благополуччя. Саме згуртованість дозволяю, незважаючи на зовнішні загрози, досягати поставлених цілей і ефективно виконувати бойові завдання. Американські та ізраїльські військові психологи доводять, що згуртованість забезпечує високу ефективність підрозділу, підвищує мотивацію та зменшує бойові втрати. А також є превентивним фактором проти бойового стресу [6].

Таким чином, побратимство, що формує довіру, щирість, спільні норми й традиції, не просто зміцнює зв'язки між окремими військовими, а й підсилює єдність усього підрозділу. Воно стає тією рушійною силою, яка допомагає абсолютно різним людям стати згуртованою і ефективною командою.

Побратимство – це не просто дружба на війні, це фундаментальний механізм, який не тільки зміцнює моральний духу, а й підвищує бойову готовність. Побратими в умовах війни стають тим надійним плечем, на яке можна спертися, тим якорем, що забезпечує відчуття сталості. Взаємопідтримка, взаємовиручка і спільна мета є найміцнішою бронєю, яка не лише допомагає військовослужбовцю витримати тиск бойового стресу, але й забезпечує підрозділу рішучість та волю до перемоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. А. Ю. Кілар. (2020). Бойове побратимство (на прикладі інтерв'ю з учасниками російсько-української війни: *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*.
2. В. Бусел (Ред.). (2005). Великий тлумачний словник сучасної української мови. Перун.
3. Василь Ягупов. (2023). Військова психологія: методологія, теорія та практика. Psychobook.
4. Зоран Комар. (2017). Психологічна стійкість воїна.
5. Корольчук М. С., & Крайнюк В. М. (2009). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Ніка-Центр.
6. Nevarez, M. D., Yee, H. M., & Waldinger, R. J. (2017). Friendship in War: Camaraderie and Prevention of Posttraumatic Stress Disorder

Рябченко Крістіна В'ячеславівна
студентка 1 курсу ОС «Магістр»,
ОП «Політична психологія»,
Кафедра соціальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
ORCID 0009-0004-5559-662X

СТРЕС ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНАНТА РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану освітня сфера України функціонує в надзвичайно напруженому соціально-психологічному середовищі. Постійна небезпека, зміни у форматах навчання, необхідність швидкої адаптації до нових вимог і обставин значно підвищують рівень стресу педагогічних працівників. Високий рівень психоемоційного напруження стає не лише фоновим чинником їхньої діяльності, а й ключовою детермінантою виникнення рольових конфліктів у професійному середовищі.

Рольові конфлікти педагогів проявляються у зіткненні професійних, особистісних і соціальних ролей, коли очікування, вимоги та внутрішні переконання працівника не узгоджуються між собою. У воєнних умовах ці суперечності загострюються через посилення відповідальності, емоційне виснаження, брак ресурсів для відновлення та невизначеність майбутнього. Високий рівень стресу в таких ситуаціях виступає пусковим механізмом, що знижує психологічну стійкість, порушує комунікацію в педагогічному колективі та погіршує якість освітнього процесу.

Отже, актуальність теми полягає в необхідності глибокого вивчення високого рівня стресу як основної психологічної

детермінанти рольових конфліктів педагогічних працівників у закладах освіти в умовах воєнного стану. Розуміння цих взаємозв'язків дозволить визначити шляхи психологічної підтримки педагогів, підвищити їхню адаптивність і забезпечити стабільність функціонування освітнього процесу в кризових умовах.

Проблема взаємозв'язку стресу та рольових конфліктів у професійній діяльності педагогічних працівників перебуває у фокусі уваги сучасної психологічної науки. У своїх дослідженнях П. П. Горностай розглядає рольові конфлікти як складне психологічне явище, що виникає внаслідок суперечності між соціальними очікуваннями та особистісними смислами педагога [2, с. 118]. А. М. Пайнс підкреслює, що хронічний стрес у професіях соціальної взаємодії є ключовим чинником емоційного виснаження, яке у свою чергу провокує виникнення міжрольових і внутрішньоособистісних суперечностей [5, с. 36]. Дослідження П. П. Горностая вказують на взаємозв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та схильністю до виникнення рольових конфліктів у професійній діяльності, зумовлений суперечністю між особистісними орієнтаціями та соціальними очікуваннями [2, с. 124]. Отже, узагальнюючи наукові підходи зазначених авторів, можна стверджувати, що результати нашого емпіричного дослідження узгоджуються з їхніми висновками, підтверджуючи визначальну роль стресу у виникненні та загостренні рольових конфліктів серед педагогічних працівників.

У ході емпіричного дослідження було використано шкалу сприйнятого стресу SPS-10 Ш. Коена [4, с. 389-390] та опитувальник «Локус рольового конфлікту» П. П. Горностая [3, с. 36-37]. Результати показали, що більшість педагогічних працівників мають високий рівень стресу, який супроводжується емоційним виснаженням і внутрішньою напругою. Виявлено, що саме підвищений рівень стресу посилює прояви рольових конфліктів і ускладнює ефективне виконання професійних ролей.

Отримані результати свідчать, що високий рівень стресу в умовах воєнного стану є ключовою психологічною детермінантою виникнення рольових конфліктів педагогічних працівників. Стрес і емоційне виснаження порушують рольову гармонію, знижують саморегуляцію та посилюють внутрішні суперечності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу емоційної стійкості, копінг-стратегій і соціально-психологічної підтримки на подолання цих конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Рябченко К. В. (2025). *Психологічні детермінанти рольових конфліктів педагогічних працівників у закладах освіти* : кваліфікац. робота бакалавра. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.
2. Горностай П. П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. – Вип. 1. – К., 1997. – С. 116-125.
3. Горностай, П. П. (2004). Психодіагностична методика «Локус рольового конфлікту». *Практична психологія та соціальна робота*, № 6, с. 36-38.
4. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
5. Pines A.M. Burnout: An existential perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33-51.

Сайфутдінова Валентина Лінарівна

Студентка I курсу ОС «Магістр»
спеціальності С4 «Психологія»

Кафедра психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРАХУ МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність цього дослідження зумовлена зростаючими викликами, які постають перед жінками у контексті воєнного стану. З одного боку, материнство є природним етапом у житті багатьох жінок, що асоціюється з турботою, відповідальністю та емоційним зв'язком із дитиною. З іншого боку, війна змінює

життєві пріоритети, змушує жінок переосмислювати свою роль у суспільстві та родині, викликаючи сумніви у доцільності народження дитини в умовах нестабільності. Дослідження цього феномену дозволяє зрозуміти, як саме військові дії впливають на психологічний стан жінок, які планують або вже стали матерями, а також які чинники можуть сприяти зниженню рівня страху та тривожності.

Метою даної роботи є визначити психологічні чинники страху материнства в умовах воєнного стану та проаналізувати їхній вплив на психоемоційний стан жінок.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено виконання таких *завдань*:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз страху материнства як психологічного феномена та його чинників;
2. Встановити рівень вираженості страху материнства, загального стресу, тривожності, депресії, життєстійкості та провідних копінг-стратегій у жінок віком 18–24 років;
3. Виявити зв'язки між рівнем страху материнства та психологічними показниками досліджуваних;
4. Проаналізувати ключові психологічні предиктори страху материнства в умовах воєнного стану;
5. Визначити можливі шляхи психологічної підтримки жінок, спрямовані на зменшення рівня тривожності та подолання страху материнства.

Об'єктом дослідження є страх материнства.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що зумовлюють страх материнства в умовах воєнного стану.

Методи дослідження використані в ході реалізації відзначених завдань роботи:

- теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, аналіз психологічної літератури з теми дослідження);
- емпіричні методи: українська адаптація опитувальника «Brief-COPE» (Carver et al., 1997, адаптація: Тетяна Яблонська, Олексій Верник, Гліб Гайворонський), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (Петер Ловібонд та Сідней Ловібонд, 1995, адаптація: Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.), анкета ставлення до пологів «CAQ» (Areskog, Kjessler, and Uddenberg, 1981, подальша

адаптація: Лоу), шкала сприйнятого стресу PSS-10 (за Шелдоном Коеном, 1983, адаптація: Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І.), методика диспозиційного оптимізму «LOT-R» (Lee, 2022; Zou, 2022, адаптація: Лукова С. В.).

- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією (описових статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції рангу Спірмена, виявлення статистично значущих відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні та регресійного аналізу за коефіцієнтом регресії).

У дослідженні взяли участь 55 респондентів, серед яких всі жінки громадянки України, що перебувають в умовах воєнного часу, віком від 18 до 24 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form. *Результати дослідження:*

1. Рівень страху та емоційна вразливість. Найбільша частка учасниць має помірний рівень страху материнства, проте високий рівень зафіксовано у кожній шостої респондентки. Вибірка демонструє загальну емоційну вразливість, виражену у помітно підвищених рівнях тривожності та суб'єктивного стресу (PSS-10, DASS-21), що є віддзеркаленням хронічної нестабільності та невизначеності майбутнього.

2. Кореляційні зв'язки та копінг-стратегії. Встановлено прямі статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом материнства та негативними психоемоційними факторами (тривожністю, стресом та депресивними симптомами). Вищий рівень страху асоціюється з переважанням неефективних копінг-стратегій (уникнення, заперечення, самозвинувачення). Натомість, нижчий рівень страху характерний для жінок, які застосовують адаптивне подолання (активне прийняття, пошук підтримки, конструктивна переоцінка), що підтверджує буферну роль особистісних ресурсів та життєстійкості.

3. Прогностична сила чинників. Результати регресійного аналізу спростовують нульову гіпотезу, підтверджуючи, що депресія, стрес та окремі копінг-стратегії («відмова», «самозвинувачення», «активне подолання») мають статистично значущу прогностичну силу щодо рівня страху материнства.

Практичне значення. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, підвищення життєстійкості та формування конструктивних стратегій подолання у молодих жінок в умовах війни для збереження їхнього здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Apr. 44. – P. 279-298.
2. Maddi S. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // *Journal of Research in Personality*. – 2002. – №36. – 72-85.
3. Фомінова О.М. Життєстійкість особистості., – М.: Прометей, 2012.- 121 с
4. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // *Studia Psychologica*. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. 390-392
5. Баженова О.В., Баз Л.Л., Копил О.А. «Готовність до материнства: виділення факторів, умов психологічного ризику для майбутнього розвитку дитини». Сінапс. 2003. № 4.і
6. Березіна О.О. Вплив тривалої соціальної ізоляції на формуванні страхів та фобій. Актуальні проблеми психології. Том 9, випуск 13. 2020. С. 19-25. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/4.pdf>
7. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 3(53). 2019. С. 24-29.
8. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>
9. Гулійчук Д. А. Катастрофічне падіння народжуваності: як зміниться чисельність населення в Україні після війни. ТСН.ua. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/katastrofichne-padinnya-narodzhuvanosti-yak-zminitsyachiselnist-naselennya-v-ukrayini-pislya-viyini-2231155>.
10. Дмитерко І.(2018). КІТ розладів сексуальних функцій у жінок. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.

Соколова Єлизавета Сергіївна
студентка 2 курсу магістратури
ОНП «Політична психологія»,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
sokolovaelizaveta@knu.ua
ORCID: 0009-0002-0448-1043

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

В умовах повномасштабної збройної агресії РФ питання конструювання «образу ворога» у свідомості українського суспільства та військовослужбовців набуває все більшої актуальності в контексті державотворення та обороноздатності. Гібридний тип війни передбачає не тільки військові дії певного характеру, а й включає в себе цілеспрямоване конструювання «образу ворога», який стає важливим інструментом інформаційно-психологічного впливу на масову свідомість та складовою воєнної стратегії.

На відміну від «образу ворога», який маніпулятивно продукується агресором, український «образ ворога» виступає як засіб загальнонаціональної мобілізації. Історично українська ідентичність формувалася через відмежування від «іншого» [4, с. 57]. Сучасна війна спричинила трансформацію образу «іншого» в більш чіткий образ «Ворога», який виступає одним з чинників суспільної консолідації. Формування ворожих образів ґрунтується на розмежуванні між внутрішньою групою «ми» та зовнішньою групою «вони» і часто підсилюється давніми ідеологічними дихотоміями між нами (добром) та ними (злом). Такі морально-оцінні дихотомії мають тривалу історію у багатьох міфах і виявилися дієвим інструментом національної консолідації [2, с. 2].

У контексті збройного протистояння формування образу ворога може розглядатися як інструмент державної політики,

покликаний забезпечити суспільну згуртованість і мобілізацію ресурсів для ефективного стримування агресора та припинення його наступальних дій.

Сформований в свідомості «образ ворога» є необхідною умовою для подолання моральної дилеми застосування сили військовослужбовцями, перетворюючи дії, спрямовані на оборону країни, на легітимні і морально прийнятні. В мирний час заборона на вбивство є одним з найглибших етичних принципів, тому військові неминуче стикаються з когнітивним та моральним конфліктом, перебуваючи в ситуації бойових дій.

Гібридний тип війни передбачає процес формування образу ворога в свідомості населення. Цей процес є невіддільним від державних комунікацій та медійного простору. У демократичних державах ЗМІ традиційно виступають ключовим інструментом формування образу ворога в масовій свідомості. В умовах інформаційної епохи їхній вплив на політичні, соціальні та економічні процеси відчутно зростає. Медіа здатні не тільки відображати реальність, а й активно конструюють її, формуючи емоційні реакції аудиторії та задаючи межі допустимого щодо ворога [1, с. 76].

У контексті російського суспільства роль медіа та державних комунікацій у формуванні образу ворога передбачає системний, тоталітарний характер. Україна систематично описується як «фашистська», «зовнішньо керована», «ворожа» держава, яку необхідно «нейтралізувати» заради безпеки самої росії. Такий образ «ворога», що методично повторюється в засобах масової інформації, перетворюється на стійкий конструкт, який не лише виправдовує агресію, а й легітимізує напад на іншу державу.

Окремим аспектом постає проблема дегуманізації, яка є одним з компонентів формування ворожого образу. Радикальна дегуманізація стає небезпечною в контексті систематичного її застосування. Дегуманізоване сприйняття ґрунтується на зниженні здатності приписувати «іншому» ментальні стани, емоції й наміри, що виводить його за межі морального простору [3, с. 2]. З одного боку, вона виконує мобілізаційну функцію, знижуючи психологічні бар'єри щодо застосування сили проти агресора, а з іншого – здатна мати руйнівні довгострокові наслідки. До прикладу, російська

сторона системно застосовує дегуманізаційні наративи щодо українців, закріплюючи їх у масовій свідомості росіян як «неповноцінних», «неправильних» або «нелегітимних». У цьому сенсі російський інформаційний простір демонструє класичний приклад того, як радикальна дегуманізація перетворюється на механізм легітимації геноцидних практик.

Для України ризики мають інакшу природу. «Образ ворога» в свідомості громадян України виникає як відповідь на реальну агресію та масові злочини. Проте засвоєння механізмів дегуманізації як норми поведінки може призводити до загального підвищення толерантності до насильства та корозії моральних меж у суспільстві навіть після закінчення війни. Радикальна дегуманізація може сприяти внутрішнім психологічним деформаціям, адже чим ширшим стає коло тих, кого ми несвідомо виключаємо з «людського» простору, тим легше виправдовувати насильство і тим важче інтегрувати досвід війни в мирне життя у майбутньому. Це створює можливі ризики для ветеранів і цивільних, які можуть зіткнутися з тривалими симптомами травматизації, почуттям провини, коли внутрішня система моральних норм стикається із запереченням людяності, яке колись було необхідним для виживання [3, с. 7].

«Образ ворога», сформований у свідомості українського суспільства та військовослужбовців, на сьогоднішній день виконує важливу мобілізаційну та захисну функцію. Військова агресія росії створила умови, у яких чітка ідентифікація загрози є необхідною для збереження державності, стійкості та координації колективних дій. Водночас його конструювання не є нейтральним і несе потенційні ризики для післявоєнного розвитку. Серйозним викликом постає радикальна дегуманізація противника. Цей компонент сформованого «образу ворога» має короткочасний мобілізаційний ефект, але здатний до часткового руйнування моральних норм всередині суспільства в майбутньому. У зв'язку з цим, проблематика формування «образу ворога» у свідомості населення є надзвичайно складним і актуальним питанням, що потребує подальшого вивчення з урахуванням довгострокових соціальних, психологічних та політичних наслідків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Левченко, Л. О., & Ракчєєва, С. М. (2016). Технології формування образу зовнішнього ворога у демократичних та недемократичних режимах. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]. Серія: Політологія*, (273, Вип. 261), 74-78.
2. Bahador, B. (2011). Mapping the Enemy Image through Different Conflict Stages.
3. Harris, L. T., & Fiske, S. T. (2015). Dehumanized perception. *Zeitschrift für Psychologie*.
4. Kryvda, N., & Storozhuk, S. (2020). Image of an «Enemy» as a Factor of Constructing the Ukrainian National Identity. *IDEAS. PHILOSOPHICAL JOURNAL. SPECIAL SCIENTIFIC ISSUES*, (1 (15)-2 (16), 57-66.

Соснюк Олег Петрович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-7558-8879

Остапенко Ірина Віталіївна,

кандидат психологічних наук,
завідувач лабораторії психології
політичної поведінки молоді,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-6710-5964

«ПАСТКА ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ» ЯК ЧИННИК ВРАЗЛИВОСТІ МОЛОДІ ЩОДО ІНФОРМАЦІЙНИХ ВПЛИВІВ

Розвиток медіаграмотності та медіакомпетентності громадян України залишається одним з пріоритетних завдань, які потребують свого вирішення в умовах активного проведення інфораційно-психологічних операцій (ІПСО). Аналіз сучасних

досліджень свідчить про загальне зростання рівня медіаграмотності населення в період після повномасштабного вторгнення російських військ в Україну [1; 4; 5].

Найбільш помітною ця тенденція є серед українців віком 18–25 років, які демонструють найвищий рівень цифрової компетентності (85% мають вищий за середній і високий показники даного субіндексу), пов'язаний з інтенсивністю використання інтернету, розумінням особливостей функціонування й термінології нових медіа, практиками цифрової безпеки, володінням сучасними гаджетами, вмінням створювати та розміщувати власний контент [4].

Досвід наших досліджень та практичної роботи свідчить, що це змістовно співпадає з аутостереотипами молоді і розглядається нею як виняткова риса покоління «Z», яка відрізняє його від представників інших поколінь. Звісно для таких уявлень про себе у молоді є певні об'єктивні підстави. Однак наслідком цього є надмірна самовпевненість і завищена оцінка молоддю власної готовності протистояти маніпулятивним впливам в інформаційному просторі. Водночас, на практиці в більшості ситуацій, коли необхідно застосовувати наявні компетентності при сприйманні інформації, молоді люди цього не роблять. Зазначені моменти знаходять своє підтвердження в соціологічних дослідженнях, за даними яких лише 18% респондентів роблять перевірку інформаційних повідомлень систематично, а більше 40% не роблять цього взагалі [5].

Таким чином, молодь потрапляє у своєрідну «пастку цифрової компетентності» і, маючи розвинуті корисні навички, майже не використовує їх в реальному житті. Насамперед, через довіру до джерел, з яких вони отримують інформацію. Найбільш референтними серед них для молоді є Telegram-канали, YouTube-канали, TikTok, інші соціальні мережі (Instagram, Facebook, «X»). Однак саме через ці комунікаційні канали здійснюється переважна більшість ПСО, орієнтованих на молодь, яка, попри компетентнісну озброєність, залишається вразливою для зовнішніх впливів. Адже до значної кількості інформаційних повідомлень з соціальних мереж молоді люди ставляться

некритично, і таким чином маніпуляторами легко долаються фільтри недовіри до них [2].

Для підвищення реального рівня готовності молоді протистояти інформаційним впливам доцільно робити акценти на оцінці та критичному ставленні до комунікаційних каналів, ознайомленні з маніпуляційними техніками та тонкощами їх використання в інформаційному просторі [6; 7], опануванні навичок створення власного медіаконтенту [3] для більш глибокого розуміння соціально-психологічних механізмів впливу та практики їх використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. *Індекс медіаграмотності українців за 2024 рік (5 хвиля)*. ГО «Детектор медіа», 2024. – URL: <https://detector.media/infospace/article/240621/2025-05-06-indeks-mediagramotnosti-ukraintiv-za-2024-rik/>
2. Остапенко, І. В. Довіра до соціальних медіа як умова ефективної взаємодії. *Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського Конгресу II із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»*, 7-8 листопада 2019 року, К.: ІСПП НАПН України, 2019. С.266-269.
3. Остапенко, І. В. *Медіаконтент як засіб розвитку громадянської компетентності молоді : методичні рекомендації*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022, 36 с.
4. Плющ В. *Оцінка рівня медіаграмотності населення України в умовах повномасштабної війни*. Інститут соціології НАН України, 2025. – URL: https://isnasu.org.ua/popsci/033_Pliusch_-_Otsinka_rivnia_mediagra-motnosti.php?fbclid=IwY2xjawM2YZNleHRuA2FibQIxMQABHvuSkaA8qoJD6Juu5ORVxhZJ_lAeSBq_oq1gF0VUuDK6HGRFC5DcAflWlHr_aem_gOW99mB4UyKegmJncDpLw
5. Результати соціологічного дослідження «Українці довіряють телеграму та ютубу більше, ніж традиційним медіа. СГ «Рейтинг»», 2025, – URL: https://cdn.prod.website-files.com/685c279caf66f4023ad2cab4/68b5542573e2e714d15001d9_RG%20LMF%20IMS%20mediares%20aug%202025.pdf
6. Соснюк, О. П. Психологічні технології протидії використанню маніпуляційних технік. *Актуальні проблеми психології, Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2008, Том 10, №6 (2), С.241-244.
7. Соснюк, О. П. Психологічний тренінг як засіб профілактики використання маніпуляційних технік в мас-медіа. *Актуальні проблеми*

психології. Проблеми психології творчості та обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2007. № 12 (3). С.157-167.

Ставицька Анна Олегівна

студентка магістратури спеціальності 053 «Психологія»
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
0009-0005-7036-3493

ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі трансформації у всіх сферах суспільного життя, зокрема у професійній діяльності військовослужбовців, які сьогодні є не лише захисниками держави, але й носіями її духовних, моральних та екзистенційних цінностей. В умовах постійної небезпеки, стресу та невизначеності особливого значення набуває система ціннісно-сміслових орієнтацій, що визначає рівень психологічної стійкості, професійної ефективності та загальної життєвої мотивації. Саме вона формує здатність особистості зберігати внутрішній баланс і цілісність у складних обставинах служби.

Ціннісно-сміслова сфера визначає зміст і спрямованість професійного самовизначення військовослужбовця. Згідно з підходом Ш. Шварца, цінності є універсальними орієнтирами поведінки, що впливають на вибір людини у важливих життєвих ситуаціях [1, с. 28]. Для військових, які виконують завдання у бойових умовах, найважливішими є цінності безпеки, патріотизму, відповідальності, взаємодопомоги та гідності. Вони створюють психологічну основу для подолання страху, виснаження й невизначеності, а також формують відчуття професійного покликання.

Професійна мотивація у військових має подвійний характер – зовнішній (службовий, дисциплінарний) та внутрішній (екзистенційний, ціннісний). Як зазначає В. Осьодло, її стійкість залежить від усвідомлення соціальної значущості завдань і можливості реалізувати власні смисли через професійну діяльність [2, с. 145]. У цьому контексті духовність розглядається не лише як релігійна, а як морально-ціннісна категорія, що надає сенсу щоденним діям і підтримує внутрішню рівновагу.

Збереження психологічної стійкості та екзистенційного сенсу стає центральною умовою ефективності в умовах війни. Як підкреслює В. Франкл, навіть у найскладніших обставинах людина здатна зберігати внутрішню свободу через усвідомлення смислу власних дій [3, с. 112]. Для військовослужбовця це означає прийняття місії служіння вищим цінностям – життю, свободі та Батьківщині. Таке розуміння допомагає підтримувати моральну стійкість, запобігати емоційному вигоранню та зберігати бойову готовність.

Психологічна підтримка військових у сучасних умовах має бути спрямована на розвиток рефлексії власних цінностей, усвідомлення сенсу діяльності та формування внутрішньої опори. Ефективними є ціннісно-сміслові консультування, групові тренінги з розвитку життєстійкості, елементи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з переконаннями, а також екзистенційні техніки, що допомагають відновити відчуття значущості життя.

Отже, професійна мотивація військовослужбовців у період воєнного стану нерозривно пов'язана з їхньою ціннісно-духовною сферою. Усвідомлення власної місії, наявність життєвого сенсу та духовної опори виступають ключовими чинниками підтримання психологічної стійкості, моральної витримки та професійної надійності в умовах екстремальної реальності війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Шварц, Ш. (2012). Загальний огляд теорії базових цінностей Ш. Шварца. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2, 1. DOI: [10.9707/2307-0919.1116](https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116).

2. Осьодло, В. І. (2007). Методика діагностики професійної мотивації. *Вісник Національної академії оборони України*, 2(4), 142–151.

3. Франкл, В. (2022). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ : Книгоноша.

Станіславська Тетяна Олексіївна,
PhD-студентка, Київський інститут
сучасної психології та психотерапії,
м. Київ, Україна

ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНА ТРАВМА ЯК ФАКТОР УСКЛАДНЕННЯ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ: ДІАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ НІТТ-Q ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

ПТСР у ветеранів України розгортається на тлі кумулятивної історичної травматизації, що включає Голодомор, радянські репресії та попередні війни [11]. Повномасштабна війна реактивує ці історичні травми, створюючи «подвійний фронт» – поєднання індивідуальної бойової травми з міжпоколінними чинниками вразливості сім'ї [2]. Зокрема, моральна травма, порушення комунікативних патернів та трансгенераційні стилі виховання виступають додатковими чинниками ризику для розвитку ПТСР [3, 10].

Дослідження українських вибірок демонструють високу поширеність ПТСР: за різними оцінками, цей розлад діагностується у 25-30% цивільного населення та 27,7% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях [5, 6]. Особливістю українського контексту є унікальний профіль трансгенераційних процесів, що характеризується кумулятивним ефектом історичних травм, тригерним впливом сучасної війни на родову пам'ять та високим моральним компонентом травми, пов'язаним із почуттям провини, сорому та синдромом вцілілого [2, 7, 10].

Опитувальник НІТТ-Q (Historical Intergenerational Trauma Transmission Questionnaire) – перша комплексна крос-популяційна методика, що одночасно вимірює вразливість і

ресурси резиліентності на рівні як сім'ї, так і нащадків [1]. Методика була розроблена на основі моделі НІТТ (Historical Intergenerational Trauma Transmission Model) та первинно валідизована на вибірці нащадків переживших Голокост (N = 1104) [1].

НІТТ-Q включає п'ять вимірів вищого порядку з 12 факторними шкалами [1]: I) Вразливість сім'ї – дисрегульована та травмо-пов'язана комунікація, виховання під впливом травми, страх, дистрес; II) Резиліентність сім'ї; III) Вразливість нащадків – втеча (уникнення), підвищена відповідальність, травмо-пов'язаний дистрес; IV) Резиліентність нащадків – адаптація (копінг), приналежність, цінності; V) Історична моральна травма [1]. Модель також включає контекстуальну змінну латентної травми (insidious trauma), що впливає на наслідки історичної травми для ментального здоров'я та функціонування [9].

Результати конфірматорного факторного аналізу підтвердили 12-факторну структуру опитувальника з прийнятними показниками внутрішньої валідності; порівняння з існуючими методиками оцінки трансгенераційної травми показало хорошу конкурентну валідність [1]. НІТТ-Q продемонстрував предиктивну валідність щодо симптомів психічного здоров'я (ПТСР, комплексний ПТСР, тривожність, депресія) та поточного рівня резиліентності [1]. Методика є цінним інструментом як для досліджень, так і для травма-інформованої практики [4].

Психометричні підстави для використання з ветеранами. Українська адаптація НІТТ-Q (n=299; ретест n=142) підтвердила прийнятну факторну структуру (CFA: CFI=0,840; TLI=0,826; RMSEA=0,059) та статистично значущі факторні навантаження >0,40 [8]. Кореляції з Connor–Davidson Resilience Scale підтверджують конструктну валідність: адаптивні шкали позитивно пов'язані зі стійкістю, дисфункціональні – негативно. Інструмент продемонстрував надійність більшості шкал ($\alpha > 0,70$), зокрема для центральних конструктів – дисрегульованої комунікації, травмо-впливового виховання та дистресу. Створено валідний засіб діагностики трансгене-

раційних процесів, критично важливий під час затяжної війни для планування допомоги військовослужбовцям і цивільним.

Крос-культурні орієнтири. Порівняння української (n=299, 2025) та угорської (n= 1104, 2021) вибірок засвідчило статистично значущі відмінності за всіма 12 шкалами [8]: в українців – вищі показники сімейної вразливості (дисрегульована комунікація, виховання під впливом травми, страх, дистрес), частини показників у нащадків (втеча, підвищена відповідальність), а також вищі бали адаптації за умови нижчих традиційних форм резиліентності, приналежності та цінностей. Це підтверджує реактивацію трансгенераційної травми у війні та «парадокс резиліентності» – мобілізацію альтернативних копінг-ресурсів попри низькі класичні індекси стійкості.

Клінічно значущі домени для ветеранів. Сімейна система: високі бали за шкалами дисрегульованої комунікації та травмо-впливового виховання вказують на потребу терапевтичної роботи з кордонами, емоційною грамотністю, передачею безпеки та батьківськими практиками в умовах війни. Моральна травма: підвищені показники історичної моральної травми (досвід кривди, несправедливості з боку влади/інших груп) формують окремий вектор ускладнення ПТСР (провина, сором, гнів, втрата сенсу), що потребує специфічних інтервенцій із фокусом на відновлення ціннісної системи та приналежності.

Алгоритм використання НІТТ-Q у роботі з ветеранами:

1. Скринінг НІТТ-Q: визначити профіль ризику за кластерами.
2. Формулювання випадку та планування опори на наявні ресурси.
3. Сімейна/партнерська терапія – робота з комунікацією, кордонами, емоційною регуляцією, узгодженням ролей після демобілізації; батьківські програми; робота з моральною травмою – відновлення цінностей і приналежності, нарративна реконструкція, ритуали визнання та/або справедливості; інтеграція духовних ресурсів.
4. Культурно-сенситивний підхід: врахування українського контексту війни й історичної пам'яті у змісті психотерапії.

Висновок. НІТТ-Q у валідованій українській версії – надійний інструмент для виявлення трансгенераційних факторів, які ускладнюють перебіг та лікування ПТСР у ветеранів. Його профільна діагностика дозволяє точніше будувати план допомоги: поєднувати роботу з особистими симптомами ПТСР і системними впливами (сім'я, батьківство, моральна травма, приналежність), активувати альтернативні ресурси стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бекес В., Старрс К. Дж. Оцінка трансгенераційної передачі травми: розвиток та психометричні властивості історичного опитувальника передачі травми між поколіннями (НІТТ-Q) // Європейський журнал психотравматології. 2024. Том 15, No 1. Стаття 2329510. DOI: 10.1080/20008066.2024.2329510.
2. Горбунова В. Трансгенераційна передача колективної травми: історичні та психологічні аспекти // Громадське. 2023.
3. Засекіна Л. С. Моральна травма: психологічні аспекти та шляхи допомоги. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023.
4. Історичний опитувальник передачі травми між поколіннями (НІТТ-Q). [Електронний ресурс]. URL: <https://hitt-q.com> (дата звернення: 12.11.2025).
5. Комарова Н. М., Романів О. Я., Маркова М. В. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону // Здоров'я України. 2024. No 7. С. 14-18.
6. Маренич К. М., Терлеєва Я. О. Частота ПТСР у військових і переселенців на етапі первинної медичної допомоги // Міжнародний неврологічний журнал. 2025. No 3. С. 45-52.
7. Підлісна О. В. Від шани до стигматизації: ставлення до ветеранів і трансгенераційна травма // Форпост. 2025.
8. Станіславська Т. О. Трансгенераційний досвід як фактор психологічної стійкості військовослужбовців. Київ, 2025. (у друці).
9. Старрс К. Дж., Бекес В. Історична та трансгенераційна травма: концептуальна основа // Травматологія. 2024. Том 30, No 2. Р. 143-153.
10. Сухоборова Т. Моральна травма під час війни: внутрішній конфлікт та його наслідки // Репортер. 2025.
11. Франко М. Колективна травма: соціальні явища після травматичних подій // Сенс. 2023.

Стахурська Марина Геннадіївна
студентка 2 року навчання ОС «Магістр»
освітньої програми «Психологія»
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ

Професійне вигорання є глобальною проблемою, що особливо гостро стоїть у сфері послуг через інтенсивну взаємодію з клієнтами та високе емоційне навантаження. В умовах сучасної нестабільності, зокрема в Україні, вплив екзогенних чинників, таких як хронічний стрес, спричинений війною, посилює ці ризики (Клуменко & Черпуко, 2024; Tsybuliak et al., 2023). Розуміння складної взаємодії внутрішніх робочих чинників та зовнішнього стресу є критично важливим для розробки ефективних стратегій профілактики професійного вигорання працівників.

З огляду на це, ми ставили за мету теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив соціально-психологічних чинників (рольового конфлікту, сприйнятої соціальної підтримки) та суб'єктивно сприйнятого хронічного стресу на інтенсивність прояву професійного вигорання у працівників сфери послуг.

Для досягнення поставленої мети нами було опитано 29 респондентів – працівників сфери послуг, – серед яких 17 жінок (58,6%) та 12 чоловіків (41,4%), віком від 25 до 55 років. В якості психодіагностичного інструментарію були використані: опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (Чабан, О., Хаустова, О., Омелянович, В., 2025), шкала сприйняття стресу (PSS-10) (Veldbrekht, O., & Тавровецька, Н. І., 2022), опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» (Горностай П.П., 2004), MSPSS – Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2023).

Виявлено, що більшість опитаних працівників сфери послуг (65.5% та 10.3%) мають середній або високий рівень

професійного вигорання (середній бал $M=38,31$, $SD=12,50$). При цьому значна частина вибірки (90%) перебуває у стані високого хронічного стресу ($M=28,00$, $SD=4,50$). Дані дослідження засвідчили, що високий рівень сприйнятого стресу та рольового конфлікту сильно пов'язаний з підвищенням професійного вигорання, що узгоджується з «процесом погіршення здоров'я» моделі вимог-ресурсів (А. В. Bakker, Е. Demerouti, 2014). *Водночас*, прямиий захисний ефект соціальної підтримки від вигорання не був статистично підтверджений у дослідженні.

Встановлено, що співробітники, які переживають значний стрес у поєднанні із високим рівнем рольового конфлікту, демонструють значно вищий рівень професійного вигорання порівняно з тими, хто має низький рівень цих вимог. Отже, комбінація цих чинників створює особливо руйнівний вплив.

Дослідження підтверджує, що професійне вигорання у працівників сфери послуг є актуальною проблемою. Особливо коли вони стикаються з високими робочими вимогами та хронічним стресом. Отримані дані розширюють модель вимог – ресурсів, демонструючи, як екзогенні стресові чинники можуть накопичуватися, посилюючи негативний вплив ендогенних робочих вимог. Це підкреслює необхідність комплексних підходів до підтримки працівників, що враховують як умови праці, так і загальний психологічний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bakker A. B. Job Demands–Resources Theory / A. B. Bakker, E. Demerouti. // *Work and Wellbeing: Wellbeing: A Complete Reference Guide*. – 2014. – № 3. – С. 37–64.
2. Bowling, N. A., Khazon, S., Alarcon, G. M., Blackmore, C. E., Bragg, C. B., Hoepf, M. R., Barelka, A. J., Kennedy, K. D., Wang, Q., & Li, H. (2017). Building better measures of role ambiguity and role conflict: The validation of new role stressor scales. *Work & Stress*, 31(1). <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1292563>
3. Dambi, J.M., Corten, L., Chiwaridzo, M. *et al.* A systematic review of the psychometric properties of the cross-cultural translations and adaptations of the Multidimensional Perceived Social Support Scale (MSPSS). *Health Qual Life Outcomes* 16, 80 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0912-0>

4. Van der Doef, M., & Maes, S. (1999). The Job Demand-Control (-Support) Model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research. *Work & Stress*, 13(2), 87–114. <https://doi.org/10.1080/026783799296084>

5. Klymenko, O., & Chepurko, G. (2024). Formation of social trauma under the influence of stressful conditions in employees of the private sector of the economy of Ukraine during the war. *Актуальні Проблеми Філософії Та Соціології*, 50, 129.

<https://doi.org/10.32782/apfs.v050.2024.22>

6. Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L. et al. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Sci Rep* 13, 17975 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>

7. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Журнал сучасної психології*, (2), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

8. Горностаї П.П. (2004). Психодіагностична методика «Локус ролівого конфлікту». *Практична психологія та соціальна робота*, №6. С.36-38.

9. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. 12 с.

10. Чабан, О., Хаустова, О., & Омелянович, В. (2025). Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(1). <https://doi.org/10.26766/pmpg.v10i1.598>

Тиндик Яна Миколаївна

кандидат психологічних наук,

асистент кафедри загальної психології,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні Україна внаслідок війни переживає найбільшу психологічну кризу в своїй історії. Складність пристосування до умов війни обумовлює гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної

адаптації та успішної самореалізації в змінених умовах. Актуальність проблеми полягає ще й в тому, що емоційний інтелект є ключовим моментом у досягненні успіху та почуття щастя людиною. Якщо в XX столітті у всіх сферах на головних позиціях стояв логічний інтелект, то в XXI столітті на перше місце виходить емоційний інтелект. Це вимагає осмислення з різних боків нового психологічного феномену – емоційного інтелекту, який останнім часом ідентифікується американськими психологами як проблема психології особистості. Цей феномен заслуговує увагу не тільки тому, що це достатньо нове поняття, але й тому, що його оголосили особистісною властивістю, яка зумовлює успішність всілякої діяльності людини за будь-яких умов.

Розглянемо складові емоційного інтелекту, що можуть позитивно впливати на стресостійкість під час війни за умов наявності його високого рівня.

Високий рівень самосвідомості. Людина, з розвиненим емоційним інтелектом усвідомлює власну ідентичність незалежно від зовнішніх впливів. Тож труднощі, які пов'язані з неминучістю внутрішніх конфліктів та непорозумінням на перших етапах адаптації, не зможуть похитнути «Я-концепцію» такою людиною. Точне знання своїх здібностей дозволяє людям повноцінно використовувати свої сильні сторони. Вони не втрачають відчуття реальності, володіють почуттям власної гідності. Така особистість більш резистентна та стійка до труднощів та випробувань.

Емоційна стійкість. Це властивість, за допомогою якої ми надаємо собі сили сприймати негаразди як тимчасові і продовжувати розвиватися через біль і страждання. Це вміння відмежовуватись від стресової події і не дозволити їй впливати на нашу внутрішню мотивацію. Стійкість – це прийняття того факту, що життя змінилося, але розвиток особистості продовжується. Ця риса допомагає об'єктивно оцінювати ситуації та продовжувати вишукувати нові можливості. Таким чином не дає можливості стресу зменшувати когнітивні здібності та перехоплювати увагу. Така людина, заряджена оптимізмом, вона завжди знайде вихід з важких обставин, позитивно сприймає інших людей.

Висока мотивація. Мотивація таких людей більше обумовлена їх внутрішніми амбіціями, ніж зовнішніми факторами. Вони працелюбні і амбіційні, прагнуть знати себе та самовдосконалюватись та мають ширий інтерес до людей.

Адаптивність. Легко підлаштовуватися під регулярні зміни – корисне вміння у будь-якій справі. Небажання приймати нововведення призводять, як мінімум, до регресу. Дуже важливо не стояти на одному місці, а значить розвиватися. Розвиток – це регулярні та неминучі зміни. Тому люди з високим емоційним інтелектом легше приймають зміни і ростуть протягом всього життя, використовуючи зміни як можливості. Завдяки такій гнучкості, вони легше пристосовуються до оточуючого середовища, яке змінилося.

Комунікативні здібності. Люди з високим емоційним інтелектом вміють визначати, що подобається і не подобається оточуючим. Це допомагає вибудовувати міцні і стійкі відносини в соціумі і в особистому житті. Розвиток емоційного інтелекту відкриває здатність «читати» мову тіла і вираз обличчя співрозмовників, це дозволяє краще взаємодіяти і правильно спілкуватися. Такі навички дозволяють побудувати кращі відносини з оточуючими.

Емпатія. Психологічна складова особистості, як здатність до нераціонального розуміння емоційного стану іншої людини, до самоусвідомлення власних емоцій, самоконтроль проявів емоційного життя і емоційне спонукання до певної активності(мотивування) себе та інших учасників соціальної взаємодії.

В цілому встановлено, що людина з високим рівнем емоційного інтелекту більш глибоко усвідомлює емоції, використовує їх в процесі мислення, розуміє їх значення і керує емоціями більш ефективніше, ніж інші люди. Рішення емоційних проблем при цьому вимагає менше когнітивних зусиль. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту схильна бути більш відкритою, ніж інші. Схильність до соціальної взаємодії, такої як комунікація та встановлення стійких зв'язків, у неї більш виражена ніж в інших. Особистості з високим рівнем

емоційного інтелекту в цілому характеризуються такими особливостями:

- не схильні до захисної поведінки;
- обирають ефективні емоційні рольові моделі;
- здатні повідомляти про свої переживання і обговорювати їх;
- розвивають експертні знання в області емоцій (пов'язані з естетичними, моральними і етичними почуттями, вирішенням соціальних проблем, лідерством, духовними переживаннями).

Отже люди з високим рівнем емоційного інтелекту простіше змінюють та знаходять нові соціальні ролі при зміні ситуації. Завдяки вмінню ефективно комунікувати, вони швидко налагоджують нові зв'язки та використовують їх для досягнення власних цілей. Вони вмотивовані та амбітні. Володіють власними емоціями та вміють захищатися від їх деструктивного впливу, що зменшує стрес та напругу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33–37.
2. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.
3. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence // Annual Review of Psychology. V. 59. P, 2008, 507-536 с.

Ткаченко Олександр Анатолійович,
доктор психологічних наук, доцент кафедри психології,
провідний фахівець Центру ветеранського розвитку
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7586-0027> ;

Ковалевський Олексій Андрійович,
магістрант факультету психології Київського
національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID <https://orcid.org/0009-0000-3717-8118> ;

Сотсков Сергій Вікторович
магістрант факультету психології Київського
національного університету імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН «СВІЙ ДО СВОГО» ЯК ПРИНЦИП РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН

У психологічній практиці роботи з ветеранами та членами їх сімей на початку російсько – української війни з 2014 р. найбільш ефективним виявився запозичений з-за кордону принцип «рівний рівному», орієнтований на соціальну підтримку і зовнішній світ особистості. Після повномасштабного вторгнення 2022 р. з актуалізацією проблеми «бути чи не бути» Україні суттєво загострилась проблема психологічної допомоги ветеранам і закордонного досвіду вже було недостатньо. Виникла потреба використання саме українського досвіду, який сфокусувався на переході до принципу «свій до свого». Для порівняння психологічного змісту цих принципів як феноменів був здійснений аналіз за допомогою ШІ за маркерами «загальна психологія», «психологія спілкування», «психологія війни в Україні» та «психологія реабілітації ветеранів», представлений в *таблиці*.

Психологічна характеристика феноменів «рівний рівному» та «свій до свого»

| «РІВНИЙ РІВНОМУ» | «СВІЙ ДО СВОГО» |
|---|---|
| <p><i>Загальна психологія.</i> Модель соціальної підтримки шляхом надання психологічної допомоги один одному людьми зі схожим досвідом на основі <i>принципів рівноправного спілкування.</i></p> <p><i>Психологія стосунків.</i> Взаємодія між людьми, які мають спільні ознаки на основі рівності, взаємоповаги та взаємодопомоги. Обмін достовірною інформацією та підтримкою, де кожна сторона чувається вільною та відповідальною за себе в атмосфері рівноправності та довіри.</p> <p><i>Психологія війни в Україні.</i> Принцип взаємодопомоги, коли люди зі схожим досвідом (ветерани) надають підтримку один одному; ґрунтується на довірі завдяки розумінню спільного пережитого досвіду.</p> <p><i>Психологія реабілітації ветеранів.</i> Взаємодопомога та підтримка від ветерана до ветерана в групі самодопомоги; ефективне додання соціальної ізоляції після повернення до цивільного життя. Передбачається належна підготовка консультантів.</p> | <p><i>Загальна психологія.</i> Самосвідомість (самооцінка, самоприйняття, внутрішній діалог) як здатність людини пізнавати та розуміти себе (емоції, думки, цінності та дії), будувати конструктивні стосунки з власною особистістю; загальне підвищення якості життя та добробуту; розвиток автентичності та самореалізація.</p> <p>Особисті кордони як захист фізичної, емоційної, психічної цілісності особистості.</p> <p><i>Психологія стосунків.</i> Схожі цінності, інтереси та рівень емоційної зрілості, що допомагає будувати емоційну близькість.</p> <p><i>Психологія війни в Україні.</i> Спільний досвід відчуття ветеранами браку безпеки серед цивільного населення після повернення з війни; прагнення знайти «своїх» шляхом звернення по допомогу до колишніх побратимів, психологів або створенням нової спільноти за місцем проживання.</p> <p><i>У психології реабілітації ветеранів.</i> Взаємодія з людьми, які мають схожий досвід (інших ветеранів або їх родичів); спілкування в групах підтримки, звернення до спеціалістів, які розуміють специфіку їхньої служби.</p> |

Як бачимо, змістовне наповнення феномена «свій до свого» відрізняється від «рівний рівному» орієнтацією на внутрішній, психічний світ особистості, де ключовими виступають самосвідомість, особистісна зрілість, прагнення знайти «своїх» і створення нової спільноти на основі схожого життєвого досвіду. Привертає увагу актуалізація «особистих кордонів» як захист «цілісності особистості» що формується на основі «схожих цінностей». В результаті актуалізується дихотомія «свій чужий» як базова концепція сприйняття реальності, що сприяє самоідентифікації окремої людини і спільноти.

Авторка роботи [2] зазначає, що інтерпретація «свого» і «чужого» завжди має аксіологічне спрямування, яке залежить від етичних настанов. «Своє» сприймається як позитивне, а «чуже» як негативне. В українській свідомості одним із найпоказовіших зразків «свого» простору є уявлення про «рідну хату», а «чужого» – про «далекі землі». Поряд з цим опозиція «свій» – «чужий» є однією із базових в освоєнні дійсності, що вписується в науку про людину як когнітивна структура, яка моделює уявлення про світ. «Чужий» завжди присутній у «своєму», що підтримує діалогічні стосунки між ними у пошуку власного Я. Це передбачає виділення третього, нейтрального члена – «іншого», – який не є ні «своїм», ні «чужим», а ніби своєрідним зовнішнім спостерігачем як посередником у стосунках не лише між ними, а із самим собою.

В соціальних стосунках утворюється певна зона «порубіжжя» [1], яка водночас притягує і відштовхує. Це забезпечує градуальність (ускладнення) даної структури, що в генетичній психології визначається як розвиток людини (за академіком С. Д. Максименком). У цьому ж руслі наша психологічна практика, орієнтована на посттравматичне зростання, ґрунтується на концепції акмеологічного розвитку особистості [3] і досягненні нових смислів. В результаті утворюється специфічний («порубіжний») простір стосунків, який формується як «своїми», так і «чужими» як осередок нового суспільства.

В Україні зараз вибудовується багаторівнева система психологічної підтримки ветеранів, в якій принцип «свій до

свого» може стати системоутворюючим чинником. Апробацією цього підходу є проект «Ветеранська хата» (Veteran's Hut) (URL: <https://veteranhut.com/>). Це простір безпечного діалогу та солідарності, який поєднує реабілітаційну та розвивальну психологічну роботу з культурною й емоційною близькістю. Особливістю Ветеранської хати є поєднання психологічної допомоги з новими освітніми можливостями, що відкриває шлях до перекваліфікації у різних сферах, зокрема психології.

Особистий досвід одного з авторів (ветерана з тяжким пораненням, тривалою паралізацією і подальшою реабілітацією) свідчить, що найбільшою опорою у відновленні є побратими та сім'я. Саме живе спілкування з тими, хто має подібний досвід, і тепла атмосфера «свій до свого» дарує відчуття безпеки й віру в можливість як відновлення так і оновлення. Наступна перекваліфікація у сфері психології дозволяє поєднувати професійні знання з власним досвідом та здійснювати ефективну психологічну підтримку у просторі Ветеранської хати як соціокультурної системи.

Подальший розвиток такої системи потребує розширення мережі ветеранських просторів, підготовки фахівців із числа самих ветеранів з залученням родинних та громадських ресурсів. Це створює умови для конструювання комплексної моделі Ветеранської хати за фрактальним принципом. Базова архітектоніка такої моделі включає чотири модулі (реабілітаційно-розвивальний, освітньо-професійний, соціально-громадський та суспільно-культурний), що відтворюється на трьох взаємопов'язаних рівнях (державному, регіональному та місцевому). Кожен рівень є самостійною системною одиницею, яка не лише відтворює ключові компоненти (модулі), а й інтегрує їх у власний соціокультурний контекст. Такий підхід забезпечує цілісність і стійкість моделі, сприяє її масштабуванню та адаптації до різних соціальних середовищ.

Таким чином, перехід до принципу «свій до свого» у практичній роботі з ветеранами на членами їх сімей дозволить не тільки створити ефективну систему психологічної допомоги, а і відкрити шлях повоєнного оновлення і розвитку суспільства власному культурно-історичному підґрунті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кривицька О. Дихотомія «свій» / «чужий» у контексті теорії кордонів та порубіжжя // Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. Вип. 2 (76). С. 196-207.
2. Семашко Т. Межі дихотомії «свій» – «чужий» в аспекті етнічної стереотипізації // Наукові записки ТНПУ. Серія: Мовознавство. Вип. II(24) 2014. С. 238-242.
3. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.

Трачкова Софія Максимівна

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
здобувачка освіти 3 курсу ОС «Бакалавр»

ОП «Психологія»

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0002-3286-0542

ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Останнім часом загальні уявлення молоді про стосунки набувають впливу постійного перебування в умовах війни та відсутності чіткого уявлення про своє майбутнє. У мирний час побудова романтичних взаємин є джерелом емоційного розвитку та набуття досвіду близькості. Проте в умовах війни ці процеси ускладнюються через підвищений рівень тривоги, часті розлуки чи необхідність адаптації до нових соціальних осередків. Для частини молоді романтичні стосунки можуть виконувати певну компенсаторну функцію, тобто слугувати джерелом психологічної опори та бути допоміжним фактором у роботі з наслідками надмірного стресу.

Втрата відчуття стабільності посилює базову потребу у безпеці, що безпосередньо пов'язана з типом прив'язаності. Як зазначають С. Хазан і Ф. Шейвер, сформований в ранньому дитинстві стиль прихильності зберігається протягом усього життя і проявляється в аспектах побудови близьких взаємин,

зокрема романтичних стосунків. Типи прив'язаності можна співвіднести зі стилями любові, визначеними Дж. Лі: надійний стиль прив'язаності – із поєднанням еросу та агапе, уникаючий – із людусом, а тривожно-амбівалентний – із манією.

У нашому дослідженні, проведеному в 2025 році на вибірці української молоді (18 – 35 років), взяли участь 70 осіб (42 жінки та 28 чоловіків). 47% досліджуваних (33 особи) на момент участі в опитуванні перебували в романтичних стосунках, 53% (37 осіб) – ні. У результаті більшість респондентів продемонстрували тривожний тип прив'язаності (55,7%). Це може вказувати на яскравість почуттів у романтичних стосунках, які межують з бажанням максимальної близькості з партнером. Людина з тривожним типом прив'язаності часто може переживати страх розлуки з коханою особою та самотності, що провокує необхідність отримання схвалення з боку компаньйона та надмірну увагу до його дій.

Другим за поширеністю виявився погрожувально-уникаючий стиль (31,4%), який поєднує суперечливе прагнення до близькості з одночасним страхом негативних переживань. Особи, для яких є характерним цей тип, схильні уникати зближення з партнером через страх повторення негативного досвіду, який вони пережили в ранньому дитинстві. Люди з погрожувально-уникаючим стилем прив'язаності вважають болісні переживання невід'ємною складовою будь-якої близької взаємодії.

Значно менше респондентів мали зневажливо-уникаючий тип (5,7%). Такі люди часто сприймають власну значущість для інших осіб як високу. Вони так само схильні до відстороненої поведінки та не виказування почуттів, проте причиною такої тенденції є цінність автономії та самостійності, а також сприймання близьких стосунків як чинник, що може цьому завадити.

Ідентичну міру вираженості мають межові показники між тривожним та погрожувально-уникаючим типами (5,7%). Особи, для яких є притаманним цей стиль, схильні до невпевненості у власній значущості для партнера. Як наслідок, вони можуть вдатись до пошуку доказів його невірності або переживань щодо неминучості розриву через ініціативу коханої особи. Надійний тип у вибірці не визначено.

Було виявлено, що тривожний тип прив'язаності позитивно корелює зі стилями кохання манія та агапе, що свідчить про схильність таких осіб до залежних, емоційно насичених і жертвонних стосунків. Унікаючі стилі (зокрема зневажливо-унікаючий) виявили позитивний зв'язок із людусом – стилем кохання, який передбачає флірт, емоційну дистанцію та уникнення зобов'язань. Порівняння за статтю показало подібні тенденції у жінок і чоловіків: домінування тривожного типу та значна частка унікаючих стилів. Жінки частіше виявляли межові форми прив'язаності, тоді як для чоловіків був більше характерним зневажливо-унікаючий стиль.

Отже, отримані результати набувають особливого значення в контексті життя в умовах війни, коли базове відчуття безпеки істотно порушене. Умови середовища, зокрема хронічний стрес та постійна невизначеність можуть істотно впливати на те, як саме тип прив'язаності проявлятиметься у конкретних життєвих ситуаціях. Війна як тривалий травматичний фактор може підсилювати базові страхи, властиві кожному стилю, та актуалізує їхні прояви. Можна припустити, що молодь із тривожним типом може гостріше переживатиме розлуку, потребуватиме постійного підтвердження почуттів і демонструватиме більшу залежність від партнера, ніж в умовах мирного життя. Особи з унікаючими типами, навпаки, схильні дистанціюватися, уникати глибокої емоційної залученості, розглядаючи близькість як потенційне джерело болю.

В умовах постійної небезпеки, втрат і соціальної нестабільності саме особливості сформованих прив'язаностей визначають, як молода людина буде романтичні стосунки. Це додатково вказує на важливість психологічної підтримки, спрямованої на розвиток усвідомлення власних емоційних потреб. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в глибшому аналізі того, як саме тривала травматизація може впливати на поведінкові прояви різних типів прив'язаності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. Behavioral and Brain Sciences, 2(4), 637–638.

2. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

3. 15. Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.

Туров С.О.

аспірант 2 курсу

спеціальність Психологія (С 4)

ПВНЗ «Європейський університет»

Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри загальної та соціальної психології

ПВНЗ «Європейський університет»

м. Київ, Україна

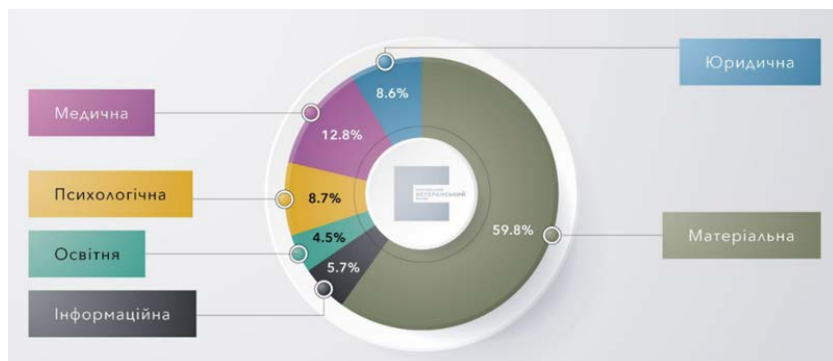
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ У БІЗНЕС СЕРЕДОВИЩЕ

Повномасштабна військова агресія та залучення до бойових дій значної частини населення України призвели до формування великої спільноти військовослужбовців, повернення яких до цивільного життя є змістовним викликом для суспільства та держави. Психологічна адаптація цієї категорії громадян є запорукою їхнього соціального благополуччя, збереження кадрового потенціалу країни та мінімізації соціальних ризиків. Незважаючи на значні зусилля, проблема не втрачає актуальності, оскільки травматичний досвід війни залишає глибокий слід на всіх рівнях функціонування особистості [1-5].

Психологічна адаптація військових – це динамічний процес встановлення рівноваги між особистістю, що має унікальний бойовий досвід, та новими (цивільними) умовами функціонування. Цей процес часто розглядається як реадаптація та ресоціалізація. До основних детермінант успішної адаптації виділяються внутрішні та зовнішні фактори.

Повернення до цивільного життя часто супроводжується низкою специфічних психологічних проблем, що є прямим наслідком перебування в зоні бойових дій, а саме: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та коморбідні стани, порушення ідентичності та ціннісні конфлікти, проблеми міжособистісної комунікації, соціально-психологічні бар'єри реінтеграції, стигматизація та упередження, професійна дезадаптація та втрата соціальних ролей, бюрократичні та інституційні перешкоди.

За даними Українського Ветеранського Фонду при визначенні підтримки, якої ветерани та ветеранки потребують зараз найбільше, 59,8% визначили потребу в матеріальній підтримці, 12,8% в медичній, 8,7% в психологічній, 8,6% у юридичній, 5,7% зазначили потребу в інформаційній підтримці і 4,5% у освітній. (Діаграма 1) [3].



Діаграма 1. Підтримка, якої потребують найбільше ветерани та ветеранки

Основними шляхами оптимізації психологічної адаптації та підтримки військових ветеранів є : розбудова системи підтримки, яка має бути комплексною, багаторівневою та відповідати потребам ветерана на різних етапах його повернення; клінічні та психотерапевтичні інтервенції, соціальна та громадська підтримка, розвиток ресурсної стійкості.

Висновки.

Психологічна адаптація військових та ветеранів є складним, багатофакторним і тривалим процесом. Успішна реінтеграція вимагає узгоджених зусиль на трьох рівнях: індивідуальному, сімейному та суспільному.

На індивідуальному рівні відбувається надання кваліфікованої, доказової психотерапевтичної допомоги, спрямованої на опрацювання травми та розвиток копінг-стратегій. На сімейному рівні – підтримка та освіта сімей, відновлення міжособистісних зв'язків. На суспільному рівні здійснюється подолання стигматизації, створення системи соціальної підтримки, яка гарантує можливості професійної реалізації та соціальної корисності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Когут О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: феномен посттравматичного зростання. *Габітус*. 35, 2022. С. 157-161.
3. Український ветеранський фонд. Результати шостого опитування українського ветеранського фонду. Потреби ветеранів і ветеранок. Онлайн-опитування в жовтні-листопаді 2024 року. <https://veteranfund.com.ua/analytics/analiz-potreb-ta-problem-veteraniv-ta-veteranok-za-2024-rik/> (дата звернення: 6.11.2025).
4. Федоренко Р. І. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 12(2), 2018. С. 271-280.
5. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books. 2015.

Удовиченко Наталія Іванівна,
студентка I курсу, освітній ступінь «Магістр»,
«Клінічна психологія» факультету «Психології»,
Київського національного університету імені
Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.
ORCID: 0009-0009-9171-0131

Довженко Михайло Васильович
Офіцер групи підготовки

ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У СТРУКТУРІ БЗВП ЯК УМОВА АДАПТАЦІЇ НОВОБРАНЦІВ

Базова військова підготовка (БЗВП) є первинним етапом навчання військовослужбовця. В силу особливих обставин, в яких наразі опинилася Україна методологія, порядковість та черговість цього навчання наразі може бути порушена, через що, для отримання необхідного запису ВОС 100 – базової загальновійськової спеціальності, яка підтверджує опанування стандартного комплексу фундаментальних навичок (стрілецька підготовка, тактична медицина, інженерна підготовка, основи тактичних дій). Підготовку можуть проходити також особи які вже тривалий час перебувають у війську чи навіть брали участь у військових діях. Тому предметом дослідження є саме новобранці без сучасного досвіду військової служби, які потрапляють у навчальний центр одразу після мобілізації. Перехід від цивільного способу життя до умов військової служби супроводжується різкою трансформацією соціальної ролі, зміною звичного середовища, режиму діяльності та системи міжособистісних взаємин. За короткий проміжок часу новобранець має оволодіти нормами військової взаємодії, адаптуватися до ієрархічної структури та інтенсивного темпу навчання, що формує комплекс стресових реакцій, зумовлених невизначеністю, станом здоров'я, дефіцитом інформації та очікуванням потенційної небезпеки. У дослідженнях військової психології підкреслюється, що саме початковий період служби

характеризується найбільшою інтенсивністю тривоги, оскільки новобранець стикається з потребою швидкого засвоєння нових моделей поведінки, підпорядкування статутним вимогам та прогнозування власного майбутнього в умовах обмеженого контролю. Для мобілізованих цивільних цей етап додатково ускладнюється початковою дезорієнтацією, коли особа не встигає повноцінно опрацювати інформацію та лише поступово адаптується до нового середовища. Значну роль відіграють і спотворені уявлення про військову службу, поширені під впливом російських інформаційно-психологічних операцій, які посилюють тривогу та відчуття загрози. Таке поєднання об'єктивної невизначеності та зовнішніх маніпулятивних впливів підвищує емоційну вразливість новобранців, особливо тих, хто не має попереднього військового досвіду [1; 2].

Одним із ключових чинників, що додатково ускладнює адаптацію, є відсутність чіткої та структурованої інформації щодо подальшого розподілу, зокрема підвищена ймовірність направлення до підрозділів із максимальним бойовим навантаженням. Така невизначеність підсилює емоційне напруження, сприяє формуванню дезадаптивних переживань, відчуттю втрати контролю та зниженню здатності до конструктивної когнітивної обробки інформації. За цих умов значно зростає ризик використання неконструктивних стратегій подолання стресу: уникання, емоційної ізоляції, імпульсивності чи звернення до алкоголю, та психотропних речовин як до швидкого засобу зниження внутрішньої напруги. Подібні реакції негативно позначаються на дисципліні, якості засвоєння навчального матеріалу та на груповій взаємодії, створюючи додаткове навантаження як на інструкторів, так і на сам підрозділ. Емпіричні дані міжнародних військових досліджень підтверджують, що відсутність ранньої професійної підтримки істотно збільшує вірогідність розвитку тривалих дезадаптаційних станів, які можуть впливати на подальшу службу військовослужбовця [3; 4].

У сучасних умовах високої плинності особового складу та значного навантаження на навчальні центри, інтенсивності

темтів навчання, та високого дефіциту фахівців відповідного профілю (військових психологів), можливості надання очної психологічної допомоги на етапі БЗВП є обмеженими. Це об'єктивно ускладнює здійснення повноцінного моніторингу емоційного стану мобілізованих і своєчасне реагування на ознаки стресового перевантаження. З огляду на це доцільним є впровадження нового для системи підготовки формату психологічної підтримки, орієнтованого саме на період БЗВП, коли адаптаційне навантаження є найбільш інтенсивним і коли новобранець особливо потребує своєчасного фахового контакту. Дистанційна модель, зокрема спеціалізована онлайн-лінія психологічної допомоги, здатна забезпечити доступ до консультації незалежно від кадрових можливостей конкретного центру, що створює єдиний і стабільний канал підтримки для всіх новобранців.

Важливою перевагою такого формату є зменшення психологічного бар'єру звернення. Для цивільної особи, яка лише розпочинає засвоювати військову субкультуру, звернення до психолога у навчальному підрозділі може супроводжуватися занепокоєнням щодо можливих наслідків, хибними уявленнями про оцінювання керівництвом або страхом проявити «слабкість». Онлайн-формат мінімізує ці ризики, оскільки забезпечує звернення поза безпосереднім контролем військової ієрархії, а взаємодія відбувається з фахівцем, який не належить до системи командування та не бере участі в ухваленні рішень щодо підготовки чи розподілу. Це дозволяє новобранцю відкрито порушувати теми, які він не готовий обговорювати в межах колективу чи з інструкторами: страхи, сумніви, труднощі адаптації, переживання щодо сімейної ситуації або відчуття емоційного виснаження.

Онлайн-підтримка також забезпечує оперативність реагування у періоди, коли доступ до штатного психолога є обмеженим, особливо у випадках виникнення емоційних труднощів поза межами структурованих навчальних заходів, зокрема у вечірні та нічні години, коли новобранці частіше залишаються наодинці зі своїми переживаннями. Наявність такого ресурсу дає змогу стабілізувати стан на ранній фазі

стресової реакції, що знижує ймовірність формування дезадаптивної поведінки та сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу. У довгостроковій перспективі впровадження дистанційної психологічної підтримки під час БЗВП підвищує рівень адаптивності новобранців, зменшує кількість поведінкових порушень та оптимізує процес включення цивільних осіб у військове середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дощенко, Л., Максименко, Н. (2019). Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Питання психології*, 52(2), 49–55. <https://archive.interconf.center/index.php/2709-4685/article/view/5155>
2. Гончаренко, О. (2024). Особливості психологічної адаптації військових в умовах несення служби. *Scientific Collection «InterConf+»*, 41(185), 202–207. <https://scispace.com/pdf/psikhologichni-chinniki-adaptatsiyi-viiskovosluzhbovtsiv-1qntvfcmm1.pdf>
3. Thompson, M. M., McCreary, D. R. (2006). Enhancing mental readiness in military personnel. In A. B. Adler, C. A. Castro, & T. W. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat. Volume 2: Operational stress* (pp. 54–79). Praeger Security International. <https://psycnet.apa.org/record/2006-01725-004>.
4. NATO Standardization Office. (2019). *AMedP-8.10: A psychological guide for leaders across the deployment cycle* (Edition A, Version 1). https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf

Філіпова Ганна Сергіївна
здобувач вищої освіти Військового інституту
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
м. Київ Україна
ORCID ID: 0009-0000-3770-3613

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У БОЙОВИХ УМОВАХ

У сучасних умовах війни прояви агресії серед військовослужбовців стають не лише реакцією на стрес, а й своєрідним засобом психологічної адаптації до складних і небезпечних ситуацій. Агресія у військовому середовищі є природною відповіддю психіки на загрозу, напруження, втому, втрати побратимів та постійне перебування у стані ризику. Дослідження цієї проблеми має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже дозволяє визначати ефективні способи профілактики деструктивних проявів і підтримки психологічної стійкості військових.

Проаналізувавши низку праць, присвячених вивченню природи й механізму агресії, визначення агресії можна поділити на дві основні групи: агресія як навмисна деструктивна поведінка, що заподіює шкоду і завдає збитку іншій людині, і агресія як прояв активності, прагнення до досягнень, інструмент для самоствердження, самореалізації і домінування над іншими. Таким чином, оцінка агресії неоднозначна: залежно від виконуваних функцій вона може бути як негативною, так і позитивною [1, с. 6). Саме тому розуміння психологічних причин агресії у бойових умовах є важливою передумовою для збереження бойової ефективності, дисципліни, морального стану та психічного здоров'я особового складу.

Актуальність теми зумовлена значним зростанням психологічних навантажень, що переживають військово-службовці під час бойових дій. Постійне перебування у стані небезпеки, дефіцит сну, напружена атмосфера, втрати, а також

висока відповідальність за життя товаришів створюють ґрунт для формування агресивних реакцій.

Агресія у бойових умовах є результатом складної взаємодії трьох основних груп чинників: особистісних, ситуаційних і соціально-психологічних. В. Тимошенко вважає, що агресивність залежить від емоційності людини, її особистісних якостей, зовнішніх обставин, упевненості в собі, оскільки особа може вважати себе головною, що їй все дозволено. Але агресія може виявлятися в натовпі, особливо у стані паніки. Натовп, не маючи єдиної мети, легше реагує на емоції, не піддається контролю, оскільки він поєднаний між собою єдиним емоційним станом. Людина, яка перебуває в натовпі, втрачає свою індивідуальність, перестає бути собою, де знижується критика та її розумові вміння [2, с. 14–18]. До особистісних чинників належать темперамент, емоційна стійкість, наявність фрустраційної толерантності, схильність до домінування або надмірного самоконтролю, що часто призводить до емоційного «вибуху». Ситуаційні чинники – це інтенсивність бойових дій, наявність загрози життю, тривалість перебування у зоні бойових дій, втома, сенсорне перевантаження. Соціально-психологічні чинники охоплюють взаємини у колективі, ступінь згуртованості підрозділу, морально-психологічний клімат, рівень довіри до командира та взаємопідтримку, вони можуть як знижувати, так і підсилювати агресію. Єдність, підтримка та справедливість у колективі сприяють конструктивному використанню агресії, тоді як їхня відсутність призводить до конфліктів і ворожості. На думку Н. Чеботарьової, агресія здатна не тільки «динамізувати активність деструктивних процесів, але й захищати від впливу деструктивних сил, відстоювати честь країни, служити вітчизні та будувати майбутнє. ...мирне співіснування диктується суворою реальністю та імперативом виживання людства, наکشє світ поглине хвиля руйнівного зла» [3, с. 11]. Тому, контрольована, цілеспрямована агресія може бути корисною, коли вона сприяє активності, рішучості, стійкості до страху. Проте неконтрольована агресія має руйнівний характер, викликає конфлікти, знижує боєздатність і підриває моральний стан.

Регуляція агресії можлива через системну психологічну підготовку, тренінги емоційного контролю, розвиток навичок саморегуляції, психопрофілактику та командну підтримку. Важливу роль відіграє командир, який має вчасно розпізнати прояви деструктивної агресії, створити умови для зниження психологічної напруги та підтримати позитивну мотивацію підлеглих. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, взаємоповаги та конструктивного спілкування, допомагають перетворити агресію з руйнівної сили на мобілізуючу енергію, що сприяє виживанню та досягненню поставлених завдань.

Отже, агресія у бойових умовах – це складний багаторівневий феномен, який може мати як руйнівну, так і мобілізуючу функцію. Від рівня усвідомлення та регуляції агресії залежить ефективність бойової діяльності, дисципліна й психічна стійкість військовослужбовців. Своєчасна психологічна підтримка є ключем до збереження внутрішнього балансу та бойового потенціалу особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Мазоха, І.С. (2008). *Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості* (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса.
2. Тимошенко, В.І. (2012). Соціальні детермінанти агресії. У *Держава і право : Збірник наукових праць Юридичні і політичні науки* (с. 14-18). Київ: Інститут держави і права імені В. М. Корещького НАН України.
3. Чеботарьова, Н. В. (2002). *Феномен агресії у людському досвіді: соціально-філософський вимір* (Автореф. дис. ... канд. філософ. наук). Харківський військовий університет. Харків.

Хачай Аліна Ігорівна,
студентка 3 курсу , факультет психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0006-8155-1681

БАТЬКІВСЬКІ ЦІННОСТІ І ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ПРО ПАРТНЕРА ТА СІМ'Ю ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ

У період глибоких соціальних, політичних та економічних змін особливо актуальними стають проблеми функціонування сім'ї як провідного інституту соціалізації особистості. Сім'я реалізує базові функції – виховання, емоційну підтримку, соціальне наслідування – від яких залежить формування нового покоління і майбутнє суспільства.

В умовах війни інститут сім'ї зазнає глибоких трансформацій. Втрата близьких, вимушене розлучення через мобілізацію чи евакуацію, відчуття небезпеки – все це створює нові умови для соціалізації дітей і молоді. Війна не лише руйнує родини фізично, а й змінює їхню структуру, рольові очікування і систему цінностей.

Як підкреслює О. М. Кікінежді, шлюб є центральною ланкою сімейного життя, у якій найвиразніше відображаються соціальні зміни. Дослідниця зазначає, що останніми десятиліттями спостерігається тенденція до зниження рівня шлюбності, підвищення віку вступу до шлюбу, а також зростання кількості незареєстрованих союзів. Водночас проблема розпаду молодої сім'ї у перші роки спільного життя залишається однією з найактуальніших. За даними соціологічних досліджень, понад половина подружніх пар розлучаються у перші роки шлюбу, що свідчить про недостатню психологічну готовність молоді до сімейного життя. Цей факт підкреслює необхідність формування у юнаків і дівчат адекватних уявлень про партнера, про відповідальність, емоційну близькість і спільний розвиток. За А. А. Крайлюк, важливе значення у цьому мають батьківські установки –

цілеспрямовані, усвідомлені й морально насичені форми внутрішньосімейного впливу. Вони виступають каналом передачі цінностей, умінь і моделей поведінки. Виокремлюють три рівні батьківських очікувань: «Ми – батьки», «Ми – батьки нашої дитини» та «Це – наша дитина». У воєнних умовах ці рівні зазнають переосмислення: розлука або втрата одного з батьків зміщує акценти на безпеку, виживання та взаємну підтримку.

В. В. Бойко зазначає, що репродуктивні установки містять поведінковий, емоційно-оцінний і когнітивний елементи, які визначають ставлення до шлюбу і виховання дітей. Під час війни молодь спостерігає, як ці установки проявляються у стресових ситуаціях: одні батьки демонструють згуртованість і турботу, інші – емоційне виснаження. Такі приклади формують уявлення про партнерство, відповідальність і рольові функції у шлюбі.

Відповідно до концепції дублювання батьківських властивостей, особистість несвідомо переймає ролі своїх батьків. Війна посилює цей ефект: діти, які втратили батька або довго не бачать його через службу, можуть ідеалізувати його образ чи шукати партнера, що компенсує емоційний дефіцит. Інші формують антисценарій – прагнення побудувати іншу, стабільнішу сім'ю. За школою транзактного аналізу Е. Берна і позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, життєвий сценарій людини значною мірою визначається батьківськими інструкціями щодо шлюбу, дітей та відповідальності. У воєнний період ці сценарії зазнають корекції: зростає цінність емоційної близькості, стабільності, духовної підтримки, але також виникає страх втрати, що іноді гальмує створення сім'ї.

Важливими залишаються механізми трансляції та компенсації, які визначають, як молодь буде власні стосунки. Трансляція означає копіювання батьківської моделі, тоді як компенсація передбачає її свідому зміну. У воєнний час компенсаційний механізм проявляється особливо яскраво: молоді люди, які виростили в неповних або травмованих сім'ях, прагнуть створити міцну родину як символ стабільності. За даними І. Ващенко, розлучення батьків утричі підвищує ризик майбутнього розлучення у дітей, а досвід розлуки через війну

може формувати відчуття нестабільності у стосунках. Водночас, у багатьох випадках війна стимулює зворотну тенденцію – зростання цінності сімейної єдності, що стає формою психологічної компенсації.

Війна виступає соціально-психологічним чинником, який модифікує батьківські цінності та установки. Вона трансформує уявлення про партнерство, акцентуючи на стійкості, взаємопідтримці, патріотизмі та відповідальності. Молодь, яка формується в умовах бойових дій, часто сприймає сім'ю не лише як осередок любові, а й як простір безпеки й духовного відновлення. Таким чином, батьківські цінності залишаються ключовим чинником формування уявлень молоді про партнера, але в умовах війни вони набувають нових сенсів і життєвих пріоритетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кікінежді О. М. *Гендерна психологія* : навч. посібник. – Тернопіль : Богдан, 2011.
2. Крайлюк А. А. *Психологічні особливості формування батьківських установок у сучасній сім'ї*. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018.
3. Бойко В. В. *Психологічні засади сімейного виховання*. – Харків : ХНПУ, 2016.
4. Ващенко І. В. *Сімейні відносини та їх вплив на становлення особистості підлітка*. – Київ : Освіта України, 2019.

Царіцина Ангеліна Ігорівна
студентка 3 курсу, факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
ORCID 0009-0006-7587-437X

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В умовах тривалої російсько-української війни система освіти України адаптується до нових реалій воєнного часу. Постійна небезпека, повітряні тривоги, відключення

електроенергії та порушення звичного ритму життя створюють серйозні бар'єри для ефективного засвоєння знань і підтримання мотивації до навчання. Академічна успішність студентів у цих умовах залежить

не лише від когнітивних навичок, а й від психоемоційної стійкості, самомотивації та здатності організовувати навчальний процес у стресових умовах.

Авторське дослідження 2025 року, проведене на вибірці студентів закладів вищої освіти віком від 18 до 25 років, засвідчило, що на початковому етапі війни студентам було важко адаптуватися. Нічні повітряні тривоги, страх, тривожні сни та відчуття нестабільності призводили до зниження концентрації уваги, працездатності та труднощів у плануванні навчальної діяльності.

Самоефективність у цей період була низькою у 46,67% студентів, а мотивація досягнення успіху – низькою у 53,33%. Це відображало психологічне виснаження та тимчасову втрату віри у власні можливості через постійний стрес і невизначеність. Проте поступова адаптація студентів до умов воєнного часу позитивно вплинула на результати. Вони виробили власні стратегії організації навчального процесу: планування часу навіть у випадку відключень електроенергії, дистанційне навчання під час повітряних тривог, виконання навчальних завдань після нічних ракетних атак. Унаслідок цього показники самоефективності та мотивації поступово підвищувалися, що забезпечило підтримку академічної успішності навіть у екстремальних умовах. *За результатами дослідження:*

Самоефективність: високий рівень досягли 23,33% студентів, середній – 30%, низький – 46,67%. Найнижчі показники спостерігалися в періоди найбільш інтенсивних повітряних тривог.

Мотивація досягнення успіху: низька – у 53,33% студентів, середня – у 26,67%, висока – у 20%. Студенти з високою мотивацією демонстрували здатність продовжувати навчання навіть після стресових ночей і фізичного виснаження.

Академічна успішність: найбільш помітне зниження спостерігалось серед студентів, які не мали навичок

самоменеджменту та адаптації до стресових умов; натомість ті, хто виробив стратегії подолання стресу, змогли підтримувати стабільний рівень навчальних досягнень.

Зазначимо, що роль викладачів та освітніх закладів у цей період стає вирішальною: гнучкість освітніх програм, створення безпечного психологічного середовища, надання емоційної підтримки студентам і формування навичок самоменеджменту та самоорганізації є ключовими чинниками збереження освітньої мотивації й ефективності.

Отже, воєнний стан багатовимірно вплинув на академічну успішність студентів через емоційно-психологічний стан, втому, соціальну нестабільність, порушення навчального процесу та зміну мотиваційної структури особистості. Незважаючи на численні труднощі, українська студентська молодь демонструє гнучкість, здатність адаптуватися та прагнення продовжувати навчання навіть у

надзвичайних умовах. Освіта в цей час стала не лише інструментом професійного зростання, а й фортецею психологічної стабільності, яка допомагає зберегти віру в майбутнє, підтримати внутрішню рівновагу й рухатися вперед навіть у періоди невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Поліщук О., Свящук Ю., Сосулін М. Освіта в Україні під час війни: сучасні проблеми та майбутні рішення. Педагогічна безпека, 2024, вип. 9, № 2, с. 80–85.
2. Лапчинський В. В. Формування толерантності та стресостійкості у студентів фахової підготовки в умовах війни. Педагогіка і освіта, 2023, с. 45–50.
3. Дуб М. Виклики та проблеми розвитку вищої освіти України в умовах російсько-української війни (2014–2025). Ужгородська академія економіки і права, 2025

Цимбалюк Софія Миколаївна
студентка 4 курсу факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0008-8872-6418

Романова Юлія Владиславівна
доцент кафедри соціальної психології факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-5081-2336

НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Суспільні трансформації та воєнний стан з 2014 року, а особливо повномасштабне вторгнення 2022 року, суттєво змінили психологічні орієнтири українців. В цих умовах національна ідентичність розглядається не лише як культурно-символічний конструкт, а як ресурс, що забезпечує внутрішню опору, підвищує стресостійкість і сприяє відновленню суб'єктивного благополуччя через задоволення базових психологічних потреб у приналежності, сенсі та самоповазі [1; 3; 4].

З погляду психології благополуччя, суб'єктивний добробут описується як інтеграція когнітивної оцінки задоволеності життям і частоти позитивних та негативних емоцій [5]. Вирішальними для психологічного благополуччя є внутрішні ресурси особистості такі як автономія, компетентність і досвід соціальної включеності [7]. Національна ідентичність опосередковує ці ресурси принаймні трьома каналами. По-перше, вона задовольняє потребу у

приналежності, знижуючи відчуття ізолюваності та екзистенційної тривоги [4]. По-друге, підтримує позитивну самооцінку через ідентифікацію з ціннісно значущою групою та

підсилює відчуття контролю над життям [6; 7]. По-третє, конструює сенс, вбудовуючи особистий досвід у ширший історико-культурний наратив, що важливо за умов невизначеності [1; 3]. Класичні дослідження національної ідентичності показують, що спільні символи, історична пам'ять і мова виконують не лише культурну, а й психологічну функцію. Вони забезпечують сталість образу «ми» та підтримують відчуття спільності, що підсилює соціальну довіру і почуття захищеності.

Емпіричні спостереження, проведені у березні 2025 р., засвідчили помірний, але статистично незначущий зв'язок між інтегрованістю національної ідентичності та загальним індексом суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB ($r = 0,23$; $p > 0,05$) при низькому коефіцієнті детермінації $R^2 = 0,05$. Проте, отримані результати не заперечують ролі національної ідентичності як психологічного ресурсу. Більш доцільно визначити, що результати вказують на опосередкований характер цього впливу: ідентичність підтримує добробут не безпосередньо, а через активізацію механізмів соціальної підтримки, смислотворення та колективної взаємодії, які особливо проявляються у кризові періоди [4; 5; 7]. Таким чином, національна ідентичність виступає підґрунтям для розвитку психологічної стійкості, коли супроводжується досвідом солідарності та відчуттям включеності в спільну справу. З огляду на це доцільним є впровадження програм, що поєднують формування психологічної стійкості з інклюзивним розвитком громадянської ідентичності. Такі ініціативи (освітні, медійні, волонтерські чи спільнотні) не лише зміцнюють відчуття взаємної підтримки, автономії та компетентності, а й переводять ідентичність із площини символічного ототожнення в площину особистісного досвіду, де вона починає реально працювати як ресурс відновлення і внутрішньої опори [7].

Отже, національна ідентичність у воєнний час функціонує як психологічний ресурс благополуччя, насамперед через задоволення потреб у приналежності, сенсі та самоповазі. Водночас її вплив на індивідуальні показники добробуту не є автоматичним і залежить від інституційного та соціокультурного

середовища. Ідентичність дає опору, коли вона інклюзивна, ціннісно визначена та підкріплена практиками взаємодопомоги і довіри; саме такий підхід сприяє відновленню психологічного благополуччя українців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андерсон, Б. (2001). *Уявлені спільноти: Міркування щодо походження й поширення націоналізму*. Київ: Критика.
2. Карамушка, Л. М., та ін. (2014). Адаптація шкали BBC-SWB для української вибірки. *Психологія і суспільство*, 3, 120–132.
3. Сміт, Е. (1994). *Національна ідентичність*. Київ: Основи.
4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
5. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
6. Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499–514.
7. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Чабан Іван Анатолійович

студент II курсу, освітній ступінь «Магістр»,
«Політична психологія» факультету «Психології»,
Київського національного університету імені
Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.
ORCID iD: 0009-0007-4246-3002

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентний запит на ґрунтовне вивчення психологічних наслідків вимушеного переміщення. Актуальність теми зумовлена тим, що кількість ВПО залишається стабільно високою, а їхня успішна адаптація безпосередньо впливає на соціальну згуртованість, громадську стабільність, здатність держави до відновлення та здоров'я суспільства в цілому.

Повномасштабна війна в Україні спричинила не лише гуманітарну, а й глибоку соціально-психологічну кризу. Масове переміщення населення, втрата житла, розлука з родинами та руйнування соціальної інфраструктури, нерідко втрата близьких чи особистого здоров'я створили умови, за яких адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) стала одним із ключових чинників соціальної стабільності держави. Соціально-психологічна адаптація у цьому контексті розглядається як процес відновлення цілісності особистості, її соціальної активності та відчуття безпеки після пережитих травматичних подій [1; 2].

Наукові підходи до вивчення адаптації ґрунтуються на ідеї взаємодії трьох рівнів – індивідуально-психологічного, міжособистісного та соціального [3]. З позицій сучасної військової психології адаптація ВПО передбачає когнітивне осмислення травматичного досвіду, емоційну стабілізацію, відновлення довіри до соціуму та розвиток життєстійкості як внутрішнього ресурсу відновлення [4]. Ключовими чинниками адаптації є: наявність безпечного середовища (житло, базова підтримка); соціальні зв'язки (групова приналежність, прийняття, емпатійне оточення); доступ до психологічної допомоги (консультації, групи підтримки, кризова інтервенція). В умовах тривалої війни адаптація набуває характеру тривалого процесу реконструкції ідентичності, що передбачає не лише відновлення, а й формування нових життєвих орієнтирів.

Очолоючи у Полтаві центр для ВПО та родин військових, БО БФ «Діаконія ЄССБ Україна» на базі якого працюють два психологи неодноразово пересвідчувався у важливості психоемоційної підтримки переміщених осіб. Практика роботи центру показує, що для стабілізації та вирівнювання емоційного стану більшості клієнтів достатньо до 10-15 індивідуальних сесій, однак близько 20–25 % осіб потребують тривалішого психологічного супроводу. Важливою складовою роботи є мультисоціальна адаптація: участь у командній діяльності, воркшопах, культурно-просвітницьких та інтеграційних заходах. Значною популярністю користуються майстер-класи, навчальні й просвітницькі події, які сприяють соціалізації переміщених

осіб; за неповний рік діяльності центру було проведено 217 таких заходів. Водночас ВПО у центрі залучаються не лише як отримувачі, а й як надавачі соціальних і культурних послуг, що сприяє їхній активній суб'єктній позиції, пришвидшує адаптацію та підвищує рівень довіри з боку інших ВПО, які охочіше приймають підтримку від людей з подібним досвідом.

Дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України у 2024 році підкреслює, що найуразливішими є жінки з дітьми та люди похилого віку, для яких втрата соціальної мережі й відсутність довіри до нової спільноти поглиблюють ізоляцію. На підтвердження вище зазначеного варто вказати, що в рамках діючого проекту БО БФ «Діаконія ЄССБ Україна» у м. Полтава опікується модульним містечком, де проживають внутрішньо переміщені особи. Тут налічується 145 родин, і близько 290 осіб. Переважна більшість з яких вразливі верстви: матері-одиначки, інваліди, люди похилого віку. Практичний досвід психологічної роботи з ВПО у громадах Полтавської області показав, що найефективнішими є моделі інтегративної допомоги, які поєднують:

- 1) психоедукацію (навчання навичкам саморегуляції, розпізнавання стресових реакцій);

- 2) групову підтримку (арттерапія, наративні групи, тренінги соціальних навичок);

- 3) соціальну інтеграцію через участь у громадських або освітніх ініціативах. Учасники таких програм уже через 6-8 тижнів демонструють помітне зниження емоційної напруги, підвищення відчуття контролю над життям і довіри до оточення. Це узгоджується з висновками UNICEF, де наголошується, що сталість соціального середовища та передбачуваність взаємодії є ключовими умовами відновлення після травми.

На індивідуальному рівні адаптацію ускладнюють тривожність, почуття провини тих хто вижив, страх втрати контролю, а також низька мотивація до соціальної активності. Важливу роль відіграє механізм психологічного відновлення через спільноту – коли людина знову набуває відчуття значущості, залученості та взаємності у стосунках. На міжособистісному рівні бар'єрами є недовіра до нової громади,

соціальна стигматизація ВПО, емоційне вигорання фахівців, що надають допомогу. Для мінімізації цих ризиків доцільним є створення постійно діючих центрів психосоціальної підтримки, які забезпечують безперервність контактів і інтегровану допомогу.

Узагальнюючи представлений матеріал, варто підкреслити, що соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів є суспільним процесом, що відображає рівень зрілості громади та її здатність до колективної емпатії. Успішність адаптації залежить від інтеграції трьох рівнів підтримки – особистісного (психологічна стійкість), міжособистісного (групова взаємодія, довіра) та соціального (політика інклюзії, безпечне середовище). Психологічна допомога має базуватися на принципах гуманності, безперервності та партнерства між державними і громадськими структурами. Створення локальних психосоціальних осередків, які поєднують освітню, терапевтичну й комунікаційну функції, є перспективним напрямом відновлення українського суспільства після війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
2. IOM (2025). *Ukraine Internal Displacement Report – Round 17*. Geneva: International Organization for Migration.
3. Коқун, О. М. (2023). Психологічна адаптація та стійкість особистості в умовах війни. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАН України.
4. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2024). Психологічний стан внутрішньо переміщених осіб: аналітичний звіт. Київ.
5. UNICEF Ukraine (2024). *Psychosocial Support for Displaced Children and Families in Central Ukraine*. Kyiv: UNICEF.
6. Офіційний сайт чеської благодійної організації «Diaconia ECCB» <https://diakonie.cz/en/>
7. Журналістський сюжет про діяльність благодійної організації «Diaconia ECCB Ukraine» в Україні <https://suspilne.media/poltava/1041169-majster-klasi-psiolog-anglijska-aku-poltavi-pracue-centr-blagodijnoi-organizacii-diaconia/>

Чижевський Сергій Олександрович,
аспірант Інституту соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України
<https://orcid.org/0000-0002-1996-4892>

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Протягом широкомасштабного збройного неспровокованого вторгнення російської федерації на територію суверенної держави Україна, перед керівництвом складових сектору безпеки та оборони України залишається вирішення актуального завдання – збереження людського ресурсу, ментального здоров'я комбатантів та членів їх сімей. Слід зазначити, що із зростанням запитів щодо збереження та відновлення фізичного здоров'я, продовжують підвищуватися вимоги до надавачів послуг у сфері психічного здоров'я. Відповідно до норм законодавства, до надавачів послуг у сфері психічного здоров'я, також належать фахівці, які проходять військову (спеціальну) службу на посадах у структурних підрозділах психологічної служби складових сектору безпеки та оборони України [1; 2].

Психологічним забезпеченням вважається цілеспрямована діяльність суб'єктів з метою психологічного відбору, формування, підтримання і відновлення особового складу психологічної готовності до виконання завдань, емоційно-вольової стійкості до негативних психологічних чинників у будь-яких умовах обстановки, зниження психогенних втрат та збереження психічного здоров'я військовослужбовців [3].

Водночас, провівши аналіз нормативно-правових актів, які регламентують їх діяльність, визначено основні відмінності у системі психологічного забезпечення сектору безпеки та оборони, виділено актуальні проблеми щодо їх розбудови в умовах російсько-української війни [5; 6; 7; 8]:

1. Суб'єкти психологічного забезпечення, як структурні підрозділи органів військового управління, військових частин так і центральних апаратів органів державної влади – мають

відмінності у підпорядкуванні. А саме, окремий статус – МВС, НГУ, УДО; у складі кадрових підрозділів – НПУ, ДСНС; у складі медичних служб – Держспецзв’язок; по роботі з персоналом та МПЗ – СБУ, ДССТ, ДПСУ; соціальної роботи – Міноборони, психологічної підтримки персоналу – ЗСУ. Ускладнює організацію заходів психологічного забезпечення – відсутність професійної вертикалі на тактичному та оперативному рівнях.

Також, існують розбіжності і в самих назвах підрозділів та їх завданнях: психологічної підтримки персоналу, психологічного забезпечення, психологічні служби, центри оперативно-психологічної допомоги, центри психологічної підтримки персоналу, відділення медико-психологічної реабілітації, групи контролю бойового стресу, групи психологічного супроводу та відновлення, групи психологічної підтримки, позаштатні групи професійно-психологічного відбору, позаштатні мобільні групи психологічної підтримки, оперативні психологи правоохоронних підрозділів, психологи з антикризового спілкування, психологи SERE.

Професійним стандартом «Військовий психолог», схвалений рішенням Національного агентства кваліфікацій від 21.07.2025 №3, визначено кваліфікаційні вимоги, які підтверджуються дипломом бакалавра або магістра (спеціаліста) за спеціальністю С4 (053) «психологія» або прирівнені до неї спеціальності, а також – сертифікат про присвоєння професійної кваліфікації «Військовий психолог» виданий закладом вищої освіти [4]. Законодавством визначено вимоги щодо сертифікації суб’єктів [1].

Водночас, в медіа можна зустріти рекламу з підготовки військових психологів «за декілька тижнів», у т.ч. із так званими дипломами та сертифікатами міжнародного зразку, або ж виданими закладами вищої освіти.

2. Серед об’єктів психологічного забезпечення є менше розбіжностей, останнім часом зростають обсяги заходів щодо підтримки членів сімей комбатантів. Водночас, поза увагою залишаються працівники та державні службовці військових формувань та правоохоронних органів.

3. Основні напрями психологічного забезпечення. Існує плутанина між «психодіагностикою», «професійно-

психологічним відбором» та «психологічним вивченням». Потребує оновлення психологічної інструментарій із впровадженням чітких критеріїв щодо відведення кандидатів за психологічними протипоказаннями, розподіл за основними видами службово-бойової діяльності. Під питанням перебуває висновок та рекомендації психологів щодо обов'язковості їх виконання (наприклад, керівника медичної служби військової частини).

4. Відмінності між складовими секторів безпеки та оборони за напрямом щодо формування психологічної готовності в навчальних дисциплінах «психологічна підготовка», яка має однотипну структуру з країною агресора (загальна, спеціальна та цільова); «професійно-психологічна». У кожній складовій є відмінності в обсязі «психологічного опромінення» та самій тематиці занять. Проблемним питанням є підмінна «психологічного моделювання» в тактичній підготовці – за рахунок виділеного часу для психологів, який фактично використовується на «психологічних смугах», які по факту є загально військовими смугами для навчання діям солдата у бою. Як наслідок, за рахунок навчального часу виділеного для окремих навчальних дисциплін, психологам дістається значно обмежений час та вдається провести едукацію лише з першої психологічної допомоги (самопомоги) без закріплення практичних навиків; у деяких видах випадає тематика з превенції надзвичайних подій (самогубств), а також згуртування команд. Окремого аналізу потребує курс лідерства, підготовка молодших командирів.

5. Існують розбіжності в соціально-психологічних дослідженнях у підрозділах, вивчення: «морально-психологічного стану», «соціально-психологічного клімату», «оцінка психологічних потреб», «оцінка психологічної готовності та стійкості» тощо.

6. Психологічне відновлення: «підтримка», «контроль бойового (оперативного) стресу», «психологічна допомога», «психологічна» або «медико-психологічна реабілітація», «декомпресія», «психологічна підтримка» в системі реабілітації (лікування). «Реінтеграційні» та «постізоляційні» заходи.

Даний стан справ свідчить про відсутність належної міжвідомчої взаємодії, нормативного не врегулювання визначених розбіжностей.

Отже, як висновок можна визначити потребу щодо необхідності розробки єдиного Порядку психологічного забезпечення складових сектору безпеки та оборони, приведення загальних складових психологічного забезпечення до уніфікованої типової форми та цілісної моделі психологічного забезпечення, де першим етапом є заходи професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу, далі проходження ними психологічної підготовки, безперервного моніторингу психоемоційного стану (скринінгу) військовослужбовців та оцінки психологічних потреб підрозділів. Із нарощуванням спроможностей психологічних служб – зростає потреба в цифровізації психологічних послуг, створення автоматизованого робочого місця психолога, ведення загальної бази психологічної інформації за підрозділ (військову частину). Як результат, наступні заходи декомпресії та відновлення потребували б менше ресурсу і часу для збереження життя та здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», від 15.01.2025 (вступає в дію 07.02.2026), № 4223-ІХ.
2. Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Честь і закон. 2022. Т. 81, № 2. С. 139–149. URL: <http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/263832/260094>.
3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку речового, медичного, психологічного та соціального забезпечення військовослужбовців з урахуванням потреб жінок і чоловіків» від 29 жовтня 2024 року № 1234.
4. Професійний стандарт «Військовий психолог» схвалений рішенням Національного агентства кваліфікацій № 3 від 21.07.2025 (відповідно до протоколу засідання Агентства № 39 (233) від 21.07.2025.

5. Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України».

6. Наказ МВС від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».

7. Наказ МВС від 09.03.2021 № 179 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України».

8. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 01.08.2024 № 349 «Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України».

Шулаєва Марія Юріївна

студентка 2 року навчання ОС «Магістр»

освітньої програми «Психологія»

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ПЕРЕЖИВАННЯ НЕБЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИК КОМПЕНСАТОРНОЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах воєнної загрози, підвищеної невизначеності та інформаційного перенавантаження феномен переживання небезпеки набуває особливого значення. Психологічні дослідження останніх років свідчать про те, що стан небезпеки впливає не лише на емоційне самопочуття індивіда, але й на його повсякденні поведінкові стратегії, зокрема, на споживчу поведінку. Саме тому, важливим науковим завданням є дослідження того, яким чином переживання небезпеки змінює мотиваційні та емоційно-регулятивні механізми, що лежать в основі споживання.

Переживання небезпеки розглядається як інтегральний емоційно-когнітивний стан, що поєднує суб'єктивну оцінку загроз, афективне напруження та очікування потенційно негативних подій. Дослідження у сфері психології ризику Пола

Словика демонструють, що переживання небезпеки значною мірою визначається не об'єктивним рівнем зовнішньої загрози, а індивідуальними когнітивними схемами, емоційною чутливістю та почуттям контролю [1]. У ситуаціях тривалої невизначеності у людини зростає потреба у відновленні стабільності та структурованості власного життя.

Однією з форм такої регуляції є споживча поведінка – та сфера, яка традиційно вивчається не лише економічними, а й соціально-психологічними підходами. У межах теорії символічного споживання Сіднея Дж. Леві товари розглядаються як носії значень, що дозволяють людині формувати ідентичність, відчуття соціальної належності та внутрішньої впорядкованості [2]. У стані переживання небезпеки ці символічні функції набувають особливої ваги.

Концепція компенсаторної споживчої поведінки Н. Мандела, Д. Ракера і А. Галінського пояснює, що у відповідь на психологічні дефіцити: зниження контролю, підвищення тривожності, загрозу самоповазі – людина може звертатися до покупок, які виконують функцію відновлення внутрішньої рівноваги [3]. Такі покупки не є утилітарними, вони мають символічний чи емоційний зміст і допомагають компенсувати почуття нестабільності. До них належать статусні покупки, що сприяють посиленню самоповаги й соціального статусу; матеріальні «опори», тобто предмети, що створюють відчуття визначеності; ритуальні покупки, як регулярні дії, які знижують тривожність.

Теорія компенсаторного контролю А. Кея і Дж. Вітсона додатково пояснює, що за умов зниженого суб'єктивного контролю люди часто звертаються до символічних структур та стабілізуючих практик, що створюють ілюзію впорядкованості [4]. У цьому контексті споживання постає як механізм саморегуляції, що дозволяє знизити емоційне напруження, відновити відчуття впливу або підтримати образ власного «Я». У рамках нашого аналізу здійснено теоретичне обґрунтування того, що переживання небезпеки може виступати значущим чинником формування компенсаторних споживчих стратегій. Особливу увагу ми приділяємо трьом типам покупок:

символічним, які пов'язані зі зміцненням ідентичності та самоповаги, ритуальним, що допомагають відновити передбачуваність і знизити тривожність та інструментальним, які пов'язаним із підвищенням реального або уявного відчуття безпеки.

Подібні форми поведінки можуть виконувати адаптивну функцію в умовах підвищеної невизначеності та загрози і тому, дослідження психологічних механізмів, які опосередковують взаємозв'язок між переживанням небезпеки та споживчими стратегіями, є важливим як для розвитку теорії споживчої поведінки, так і для практики психологічної підтримки населення в умовах війни.

Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для розробки методології емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз взаємозв'язків між переживанням небезпеки, почуттям контролю, ситуативною тривожністю та компенсаторними типами споживання. Апробація цих положень у межах конференції дозволяє інтегрувати результати у ширший контекст соціально-психологічних досліджень впливу війни на повсякденну поведінку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Slovic, P. (n.d.). *Perception of risk*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/271767726_Perception_of_Risk
2. Levy, S. J., & Rook, D. W. (1999). *Brands, consumers, symbols and research*. SAGE Publications. https://www.google.pl/books/edition/Brands_Consumers_Symbols_and_Research/sAZzAwAAQBAJ
3. Mandel, N., Rucker, D. D., Levav, J., & Galinsky, A. D. (2016). *The compensatory consumer behavior model: How self-discrepancies drive consumer behavior*. *Journal of Consumer Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/303509107_The_Compensatory_Consumer_Behavior_Model_How_Self-Discrepancies_Drive_Consumer_Behavior
4. Landau, M. J., Kay, A. C., & Whitson, J. A. (2015). Compensatory control and the appeal of a structured world. *Psychological Bulletin*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25688696/>

Юрчишин Христина Володимирівна,
магістрантка 2-го курсу
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
спеціальність «Політична психологія»
м. Київ, Україна.
<https://orcid.org/0009-0005-2603-9223>

Науковий керівник: **Корх Віра Михайлівна,**
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна.
<https://orcid.org/0000-0001-9686-0803>

ПСИХОПОЛІТИЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні процеси вимушеної зовнішньої міграції, внаслідок яких мільйони громадян були змушені залишити країну та отримали тимчасовий захист у державах Європейського Союзу [3]. Ці події сформували нову соціокультурну реальність, у межах якої трансформуються психологічні стани, життєві стратегії та міграційні наміри українських емігрантів. Питання їх готовності повернутися в Україну після завершення війни має особливе значення для відновлення людського потенціалу держави, зміцнення її економічної спроможності, демографічної рівноваги та соціальної стабільності. Попри високий суспільний інтерес, психологічні механізми цього процесу залишаються недостатньо дослідженими, що визначає актуальність даної тематики.

Одним із провідних чинників, що впливають на готовність повернення, є *рівень сформованості громадянської ідентичності* – психологічного утворення, яке відображає

відчуття належності до національної спільноти, прийняття цінностей держави, емоційний зв'язок із Батьківщиною та готовність до участі в суспільно-політичних процесах. У роботах Hameg громадянська ідентичність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент проявляється в усвідомленні себе частиною українського народу та прийнятті політичної і культурної приналежності. Емоційний – у почутті гордості, лояльності та символічної прихильності до держави. Поведінковий – у готовності до громадянської активності та участі у процесах суспільних змін [4]. В умовах вимушеної міграції громадянська ідентичність нерідко не послаблюється, а, навпаки, посилюється. Діяльність діаспорних об'єднань, волонтерська активність, участь у публічних заходах підтримки України сприяють збереженню та зміцненню ідентичності. Такі форми соціальної взаємодії виступають емоційним ресурсом, який підтримує відчуття зв'язку з Батьківщиною незалежно від територіальної відстані. Високий рівень громадянської ідентичності може виступати вагомим предиктором готовності до повернення, оскільки пов'язаний із почуттям відповідальності за майбутнє країни та прагненням долучитися до процесів її повоєнного відновлення.

Наступним ключовим чинником є *соціально-психологічна адаптація* українських емігрантів у приймаючих країнах. У межах моделі акультурації Веггу адаптація розглядається як процес засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, культурних моделей та систем взаємодії. Високий рівень адаптації може сприяти формуванню відчуття стабільності, безпеки та життєвої задоволеності у новому середовищі, що потенційно знижує мотивацію до повернення [1]. Водночас труднощі адаптації – мовні бар'єри, обмежені соціальні контакти, психологічний дискомфорт, економічна вразливість – здатні посилювати орієнтацію на повернення як спосіб відновлення відчуття контролю та емоційної рівноваги. Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда дозволяє оцінити рівень прийняття себе, психологічного комфорту, внутрішньої цілісності та

ефективності міжособистісної взаємодії. Ці показники дають можливість краще зрозуміти психологічні передумови формування міграційних намірів. Низький рівень адаптованості нерідко поєднується з прагненням повернутися, тоді як високий рівень адаптації може сприяти закріпленню планів залишитися за кордоном. Соціально-політичний контекст приймаючих країн та ситуація в Україні також суттєво впливають на формування рішень емігрантів. За даними Хом'як, українські мігранти стикаються з різними умовами інтеграції та моделями соціальної підтримки, що відображається на їхній життєвій задоволеності та майбутніх планах [5].

Окремої уваги заслуговує феномен амбівалентності міграційних намірів, характерний для багатьох українських емігрантів. Перебування за кордоном часто супроводжується внутрішнім конфліктом між прагненням стабільності і безпеки, з одного боку, та потребою збереження зв'язку з Батьківщиною – з іншого. З одного боку, приймаючі країни забезпечують доступ до соціальних гарантій, освіти, медицини та ринку праці, що формує відчуття захищеності. З іншого боку, посилюється відчуття втрати культурної цілісності, розриву зі звичним соціальним середовищем, ностальгії та моральної відповідальності за долю країни. У цьому контексті громадянська ідентичність може виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи інтегрувати досвід вимушеної міграції у власну життєву історію без втрати почуття належності до України. Водночас рівень соціально-психологічної адаптації визначає, наскільки гармонійно особистість поєднує досвід життя у двох культурах. Саме напруження між цими процесами – збереження ідентичності та адаптацією – формує складну внутрішню динаміку готовності до повернення, яка не зводиться лише до економічних чи побутових чинників.

Узагальнюючи, готовність українських емігрантів до повернення в Україну формується в результаті взаємодії психологічних (громадянська ідентичність, адаптація), соціально-культурних (умови проживання за кордоном) та політичних чинників (оцінка майбутніх перспектив розвитку держави). Високий рівень зрілої громадянської ідентичності та

низький рівень адаптованості можуть підсилювати прагнення до повернення, тоді як слабо сформована ідентичність і висока адаптація за кордоном сприяють орієнтації на тривале перебування за межами України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Berry, J. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. [in English]. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
2. Campbell, A., Gurin, G., & Miller, W. (1954). *The voter decides*. Row, Peterson. [in English].
3. European Commission. (2024). *Temporary protection for persons fleeing Ukraine*. [in English]. URL: <https://ec.europa.eu/>
4. Hamer, K. (2014). Measuring civic identity: A tool for cross-national research. *Journal of Social and Political Psychology*, 2(1), 56–75. [in English]. URL: <https://doi.org/10.5964/jspp.v2i1.264>
5. Хом'як, А. (2024). Українські трудові мігранти та біженці в ЄС: гендерний та соціально-економічний виміри. [Ukrainian labor migrants and refugees in the EU: gender and socio-economic dimensions]. *Вісник соціальної політики*, (3), 45–62. [in Ukrainian]. URL: <https://doi.org/10.1234/vsp.2024.3.45>

Наукове видання

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали

X Міжнародної науково-практичної конференції

7-8 листопада 2025 року

Online-видання

*Статті подаються у авторській редакції.
Автори несуть відповідальність за достовірність фактів,
власних імен, дат, інших відомостей.*

Керівник видавничого проекту *Віталій Зарицький*
Комп'ютерний дизайн *Олена Щербина*

Формат 60x84 ¹/16.

Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 16,74. Обл.-вид. аркушів – 13,07.

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03115, м. Київ, вул. С. Чобану, 24
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net