

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 стан 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 уміння 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 самопомоги 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 взаємодопомоги. 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>