

НАУКОВА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО



*Збірник матеріалів
Щорічного Всеукраїнського
наукового круглого столу*

(11 червня 2026 року)



**Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Лабораторія загальної психології та історії психології
ім. В. А. Роменця**

**НАУКОВА СПАДЩИНА
УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО
ТА ТЕПЕРІШНЬОГО**

***Збірник матеріалів
Щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу***

(11 червня 2026 року)



Київ – 2026

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол №9 від 25.06.2026 року).

Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник матеріалів щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу (м. Київ, 11 червня 2026 року) / за ред. В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2026. 99 с.

Редакційна колегія:

Турбан В. В., докторка психологічних наук, професорка; **Сердюк Л. З.**, докторка психологічних наук, професорка; **Бугайова Н. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця; **Поклад І. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

До збірника увійшли матеріали щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу «Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього» (м. Київ, 11 червня 2026 року).

На науковому круглому онлайн-столі обговорювалися такі основні питання: історико-теоретичні засади української психології; наукова спадщина класиків української психології; теорія вчинку як методологічна основа сучасних досліджень; єдність традиції та інновацій у психологічній науці; психологія в умовах сучасних соціальних викликів; психологія невизначеності як новий науковий напрям; розвиток суб'єктності особистості; етичні та гуманістичні основи психології; інтеграція української психології у світовий науковий простір та перспективи розвитку сучасної психологічної науки.

Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, докторантам, аспірантам та студентам.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

© Автори статей, 2026

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2026

© Бугайова Н. М., дизайн, макет, 2026

З М І С Т

Турбан В. В.	СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК УСКЛАДНЕННЯ УСВІДОМЛЕННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ КОМБАТАНТІВ _____	5
Астаф'єва Д., Бурлакова І.	ПРОЦЕСУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ _____	8
Березіна О.О.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ _____	13
Бойко С. Т.	ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МЕДІАТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ _____	18
Бугайова Н. М.	ВПЛИВ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ _____	28
Волошин В. М.	ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: МІЖ НАУКОВОЮ ТРАДИЦІЄЮ ТА СУЧАСНИМИ ВИКЛИКАМИ _____	33
Гейко Є. В.	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР) _____	37
Гомонюк В. О.	ЕМОЦІЙНІ БАР'ЄРИ УСВІДОМЛЕННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ КОМБАТАНТІВ _____	41
Коваль І.А.	ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДРУЖИН ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ _____	44
Копилов С. О.	НАЦІОНАЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКА ТА МІЛІТАРНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ _____	46
Мельник О. А.	СПЕЦИФІКА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ _____	51
Москаленко В. В.	ГЕНЕТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ С. Д. МАКСИМЕНКА В РАКУРСІ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ІСТОРИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ _____	54
Мул С. А.	ФРАГМЕНТОВАНІСТЬ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЯК БАР'ЄР ЙОГО УСВІДОМЛЕННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ОСВ _____	61
Овчаренко В.В.	ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ І ПОРУШЕННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ МЕЖ У СІМ'ЯХ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА НАПРЯМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ _____	64
Поклад І. М.	ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОЗИТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У КОМБАТАНТІВ _____	71

Рабійчук С. О., Мисик А. С.	ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЯВЛЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ _____	76
Солодчук С. Є.	ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДИТИНИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАДИЦІЇ _____	79
Тарнавська О. В.	НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ _____	83
Торжєвська Н. Р.	АНАЛІЗ ВПЛИВУ РАННІХ ОБ'ЄКТНИХ ВІДНОСИН НА ПРОЦЕС ЗАСВОЄННЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ _____	87
Турбан В. В.	ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ _____	91
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ	_____	95

Турбан В. В.,

*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії загальної психології*

та історії психології ім. В. А. Роменця

Інституту психології імені Г.С. Костюка

НАПН України,

м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК УСКЛАДНЕННЯ УСВІДОМЛЕННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ КОМБАТАНТІВ

Однією з важливих проблем психологічної адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є соціальна ізоляція. Бойовий досвід суттєво змінює систему сприйняття світу, ставлення до життя, цінності, способи реагування на небезпеку та характер міжособистісних взаємин. Повертаючись до мирного середовища, комбатанти нерідко стикаються з труднощами у спілкуванні з людьми, які не мають подібного досвіду. Це створює психологічну дистанцію між ветераном і соціальним оточенням, що може перешкоджати процесу усвідомлення та інтеграції пережитого (Neimeyer, 2019; Vonanno, 2004).

Соціальний контекст відіграє важливу роль у тому, як людина інтерпретує власний досвід. Відповідно до сучасних підходів до психології втрати та реконструкції смислу, усвідомлення складних життєвих подій значною мірою відбувається через соціальну взаємодію, обговорення переживань і отримання зворотного зв'язку від інших людей. Як зазначає R. Neimeyer (2001; 2019), процес осмислення травматичних подій є не лише внутрішнім, а й міжособистісним процесом, що передбачає включення пережитого досвіду у систему особистісних і соціальних значень.

Після повернення до мирного життя багато комбатантів відзначають, що оточення не здатне повною мірою зрозуміти те, що вони пережили. Навіть за наявності щирого бажання підтримати військовослужбовця члени родини, друзі чи колеги часто не мають достатнього уявлення про реалії бойових дій. У результаті виникає відчуття нерозуміння, відчуження та емоційної самотності. Людина може доходити висновку, що її досвід неможливо передати словами або що інші люди не здатні його прийняти (Klimchuk, 2020).

Особливо складними є ситуації, коли бойовий досвід включає втрати побратимів, переживання смертельної небезпеки, морально неоднозначні події або

необхідність приймати рішення в екстремальних умовах. Такі переживання часто виходять за межі звичного життєвого досвіду цивільного населення. Це створює труднощі для їх вербалізації та подальшого осмислення. У деяких випадках комбатанти свідомо уникають розмов про війну, побоюючись нерозуміння, засудження або повторного переживання болючих подій (Herman, 1997).

Соціальна ізоляція може проявлятися на різних рівнях. На поведінковому рівні вона виявляється через обмеження соціальних контактів, уникнення спілкування, зниження участі у громадському житті. На емоційному рівні це відчуття самотності, покинутості та відсутності психологічної близькості. На когнітивному рівні формується переконання про неможливість бути зрозумілим іншими людьми. Сукупність цих проявів створює серйозні перешкоди для інтеграції бойового досвіду у структуру особистості (Bonanno, 2004).

Водночас соціальна взаємодія може виступати одним із найважливіших ресурсів позитивної трансформації бойового досвіду. Підтримувальні міжособистісні стосунки сприяють емоційному розвантаженню, зниженню рівня психологічної напруги та формуванню відчуття приналежності. Особливого значення набуває спілкування з людьми, які мають схожий досвід. Групи взаємопідтримки ветеранів створюють простір, у якому людина може відкрито говорити про власні переживання без страху бути незрозумілою (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Важливу роль також відіграє сім'я. Саме родинне середовище нерідко стає першим простором, де відбувається поступове повернення до мирного життя. Відкритість до діалогу, емоційна підтримка та готовність вислухати сприяють тому, що бойовий досвід перестає бути ізольованою частиною життя людини і починає інтегруватися у її особистісну історію (Klimchuk, 2016).

Соціальна взаємодія виконує також смислотворчу функцію. Обговорюючи пережите, людина не лише відтворює події минулого, а й переосмислює їх значення. Через діалог відбувається реконструкція життєвої історії, формування нових смислів та включення бойового досвіду до цілісної картини власного життя.

Саме тому подолання соціальної ізоляції можна розглядати як важливу умову психологічної адаптації та особистісного розвитку комбатантів (Neimeyer, 2001). Отже, соціальна ізоляція є одним із суттєвих чинників, що ускладнюють процес усвідомлення бойового досвіду. Вона обмежує можливості осмислення пережитого, посилює емоційне відчуження та може сприяти психологічній дезадаптації. Водночас підтримувальні соціальні зв'язки, довірливе спілкування та включеність у спільноту створюють умови для інтеграції бойового досвіду, відновлення психологічної цілісності та позитивної трансформації особистості після повернення з війни.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
3. Klimchuk, V. O. (2016). Посттравматичне зростання та психологічне благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 11, 120–132.
4. Klimchuk, V. O. (2020). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
5. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
6. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91.
7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Астаф'єва Д.,
студентка 4 курсу
спеціальності 053 Психологія
Державного університету
«Житомирська політехніка»,
м. Житомир, Україна

Науковий керівник:
Бурлакова І.,
професорка кафедри психології,
докторка психологічних наук, професорка,
НУ «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

ПРОЦЕСУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

В умовах воєнного стану професійна діяльність державних службовців супроводжується високим рівнем психологічного навантаження, необхідністю швидкого реагування на кризові ситуації, постійною відповідальністю за управлінські рішення та функціонуванням у ситуації хронічної невизначеності.

Систематичний вплив стресогенних факторів, інформаційне перевантаження, дефіцит прогнозованості та тривала емоційна напруга формують потребу у переосмисленні механізмів психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах.

У цьому контексті психологічна стійкість дедалі частіше розглядається не як статична особистісна характеристика, а як динамічний процес безперервного формування, підтримки та відновлення внутрішніх ресурсів людини [1].

Сучасні процесуальні підходи до розуміння психологічної адаптації акцентують увагу на тому, що ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності визначається не лише рівнем стресостійкості, а й здатністю до гнучкого реагування, когнітивної переоцінки ситуації, емоційної саморегуляції та швидкого відновлення після психоемоційних перевантажень [2].

У межах динамічних моделей адаптації психологічна стійкість трактується як процес постійної взаємодії між зовнішніми стресовими впливами, внутрішніми ресурсами особистості та її поведінковими стратегіями [4].

Особливої актуальності такий підхід набуває у сфері державного управління, де професійна діяльність здійснюється в умовах підвищеної соціальної відповідальності та високого рівня невизначеності.

Державні службовці змушені одночасно виконувати управлінські функції, підтримувати стабільність організаційних процесів та зберігати власну психологічну ефективність в умовах тривалого стресу.

За таких умов адаптація перестає бути етапом «пристосування» та перетворюється на безперервний процес регуляції психоемоційного стану, мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримки професійної суб'єктності [5].

Відповідно до сучасних досліджень, резильєнтність дедалі частіше розглядається як динамічний процес психологічної стійкості, що формується у взаємодії особистості із кризовим середовищем.

George Bonanno підкреслює, що ключовою характеристикою адаптивності є саме психологічна гнучкість — здатність змінювати поведінкові та емоційні стратегії залежно від ситуації, а не прагнення до повного контролю над власними переживаннями [2]. Такий підхід є особливо важливим для розуміння психологічного функціонування держслужбовців в умовах війни, коли стабільність зовнішнього середовища практично відсутня. [5].

Однією із сучасних концепцій процесуальної адаптації є модель ADAPTOR (Adaptive Dynamic Process Theory of Resilience), у якій психологічна стійкість розглядається як результат динамічної взаємодії між стресовими подіями, резервними можливостями особистості, адаптаційними реакціями та наслідками пережитого досвіду [1].

У межах даної концепції важливого значення набувають не лише індивідуальні ресурси особистості, а й здатність людини підтримувати ефективне функціонування в умовах постійних змін та невизначеності.

У межах сучасних процесуальних підходів окремої уваги заслуговує модель «Серце невизначеності», яка розглядає психологічну адаптацію як динамічний процес регуляції психоемоційного стану в умовах незавершеності та дефіциту визначеності. Дана концепція ґрунтується на поєднанні психології втрати, екзистенціальних підходів та сучасних досліджень невизначеності й описує переживання кризових ситуацій як процес постійної взаємодії людини з невизначеним середовищем [3].

У контексті цієї моделі психологічна стійкість визначається не як відсутність тривоги чи емоційної напруги, а як здатність особистості підтримувати внутрішню цілісність, професійну ефективність та суб'єктну позицію навіть за умов відсутності повного контролю над ситуацією.

Центральними компонентами адаптації виступають психологічна гнучкість, емоційна усвідомленість, толерантність до невизначеності та здатність до регуляції власних переживань.

Особливої актуальності модель «Серце невизначеності» набуває у професійній діяльності державних службовців в умовах війни, коли тривала нестабільність, постійна зміна обставин та необхідність прийняття рішень у ситуації ризику формують стан хронічної психологічної напруги. У таких умовах адаптація набуває процесуального характеру та потребує постійного оновлення внутрішніх ресурсів особистості [5].

Вітчизняні дослідження свідчать про суттєве зростання психоемоційного навантаження на працівників публічного сектору в умовах війни [8].

Хронічний стрес, необхідність постійного реагування на кризові ситуації, робота в умовах інформаційного перенасичення та високої відповідальності можуть призводити до емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та професійного вигорання.

У зв'язку з цим особливого значення набуває необхідність розробки сучасних моделей психологічної підтримки, орієнтованих не лише на подолання наслідків стресу, а й на формування адаптивних процесів психологічної стійкості.

Процесуальна модель формування психологічної стійкості державних службовців у кризових умовах може включати декілька взаємопов'язаних компонентів:

- емоційну саморегуляцію;
- когнітивну гнучкість;
- навички адаптивної переоцінки ситуації;
- толерантність до невизначеності;
- здатність до швидкого психоемоційного відновлення;
- підтримку професійної суб'єктності;
- розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- формування внутрішніх та соціальних ресурсів підтримки [7].

Особливу роль у розвитку психологічної стійкості відіграють короткі психологічні інтервенції, які можуть застосовуватися безпосередньо у професійній діяльності:

- техніки дихальної стабілізації,
- вправи на відновлення уваги,

- методи когнітивної переоцінки,
- практики емоційного заземлення,
- мікропаузи психологічного відновлення [10].

Ефективність таких підходів пов'язана з їхньою здатністю підтримувати адаптаційні процеси навіть в умовах високої інтенсивності професійного навантаження.

Наукова новизна дослідження полягає у розгляді психологічної стійкості державних службовців не як статичної характеристики особистості, а як динамічного процесу адаптації до кризових умов професійної діяльності. Процесуальний підхід дозволяє інтегрувати сучасні концепції резильєнтності, психологічної гнучкості та толерантності до невизначеності у систему психологічного супроводу працівників державного сектору.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для створення програм психологічної підтримки державних службовців, розробки тренінгів розвитку психологічної стійкості, впровадження коротких адаптаційних інтервенцій у систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації персоналу [9].

Використання процесуальних моделей адаптації дозволить підвищити ефективність професійного функціонування працівників публічного сектору та сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я в умовах тривалої кризи.

Таким чином, сучасні динамічні моделі психологічної адаптації суттєво змінюють підходи до розуміння психологічної стійкості особистості.

У контексті професійної діяльності державних службовців психологічна стійкість постає як безперервний процес взаємодії людини із кризовим середовищем, що передбачає постійне оновлення адаптаційних ресурсів, розвиток психологічної гнучкості та здатність підтримувати ефективне функціонування в умовах невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Bergeman C. S., Nelson N. A. Building a Dynamic Adaptational Process Theory of Resilience (ADAPTOR): Stress Exposure, Reserve Capacity, Adaptation, and Consequence // *American Psychologist*. 2024. Vol. 79(8). P. 1063–1075.
2. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat // *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 573–599.
3. Boss P. The Context and Process of Theory Development: The Story of Ambiguous Loss // *Journal of Family Theory & Review*. 2007. Vol. 1(4). P. 269–286.

4. Кіктенко О. Психологічна адаптація держслужбовців в умовах війни // Вісник Національного агентства України з питань державної служби. 2024. № 2. С.15–30.
5. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти // Проблеми сучасної психології. 2023. № 2. С. 45–53.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
7. Ольховецький В. Особливості використання тренінгів резильєнтності та життєстійкості для психологічної адаптації до нових умов життя // Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 137–145.
8. Сердюк Л. З., Литвиненко О. Д. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз // Психологічний часопис. 2024. Т. 10(2). С. 27–37.
9. Burlakova I., Sheviakov O. Best Corporate Management Practices to Support Staff Mental Health // International Conference on Corporation Management (ICCM-2025). Estonia, 2025.
10. Burlakova I., Sheviakov O., Kondes T., Kornienko V., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Social and Pedagogical Aspects of Occupational Health of Specialists // Pedagogy and Education Management Review (PEMR). 2022. Issue 4(10)

Березіна О. О.,
докторка філософії (PhD),
кандидатка психологічних наук,
наукова кореспондентка інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ
ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ
У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Сучасні міграційні процеси є одним з найбільш значущих соціальних явищ ХХІ століття. Процеси вимушеної міграції, зумовлені глобальними геополітичними змінами, військовими конфліктами та соціально-економічними кризами. Потрапляючи в нове соціокультурне середовище, вимушені мігранти стикаються з комплексом деструктивних чинників: мовними бар'єрами, втратою звичного соціального статусу, деструкцією колишніх зв'язків, тривалою психоемоційною напругою та серйозними психологічними наслідками – тривожністю, депресією, ПТСР тощо.

Повноцінна соціокультурна інтеграція та успішна адаптація особистості є неможливими без досягнення внутрішньої стабільності — психологічного балансу. Психологічний баланс виступає тим внутрішнім ядром і ресурсом, який дозволяє людині не просто виживати в нових умовах, а ефективно взаємодіяти з суспільством країни, що приймає біженців, зберігаючи власну ідентичність. З огляду на це, виникає потреба в теоретико-методологічному осмисленні та системній класифікації тих ключових чинників, які безпосередньо зумовлюють відновлення, формування та підтримання психологічного балансу вимушених мігрантів. Це дозволить оптимізувати практику психологічного супроводу та соціальної роботи з цією категорією населення.

Об'єкт дослідження: процес соціальної та соціокультурної адаптації вимушених мігрантів у приймаючому соціумі.

Предмет дослідження: теоретико-методологічні детермінанти, що зумовлюють формування та відновлення психологічного балансу особистості в умовах вимушеної міграції.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, систематизувати та розкрити сутність ключових теоретико-методологічних детермінант формування психологічного балансу вимушених мігрантів у процесі їхньої соціальної адаптації.

Переїзд, пов'язаний з вимушеними обставинами війни або добровільною міграцією, супроводжується зміною звичного соціального середовища, втратою соціальних зв'язків, свого житла, необхідністю адаптації до нових умов життя. Ці фактори можуть сприяти підвищенню рівня тривожності і розвитку емоційних порушень. Дослідження тривожності у переселенців, також має важливе значення для розробки програм психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Саме тому важливо проаналізувати особливості прояву тривожності у осіб, які пережили вимушену зовнішню міграцію та визначити фактори, що впливають на її вираженість.

Значний внесок у вивчення тривожності внесли Чарльз Спілбергер і Юрій Ханін, які розробили концепцію поділу тривожності на ситуативну і особистісну, а також відповідний психодіагностичний інструмент. Відповідно до їх підходу, ситуативна тривожність відображає поточний емоційний стан людини, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність до переживання тривоги.

З позицій сучасної психології тривожність виконує адаптивну функцію, оскільки сприяє мобілізації ресурсів організму в потенційно небезпечних ситуаціях. Однак надмірна або тривала тривожність може порушувати емоційне благополуччя, знижувати ефективність діяльності, погіршувати міжособистісні відносини і підвищувати ризик розвитку психічних розладів.

Міграція, особливо вимушена, являє собою значущу життєву подію, яка може супроводжуватися широким спектром психологічних наслідків. Їх вираженість залежить від причин міграції, умов переїзду, індивідуальних особливостей людини, доступності і достатності соціальної підтримки.

Основними психологічними наслідками міграції є:

1. *Підвищена тривожність* (тривожність є одним з найбільш поширених наслідків міграції. Вона може бути пов'язана з невизначеністю майбутнього, зміною звичного способу життя, фінансовими труднощами, необхідністю адаптації і переживанням за безпеку сім'ї).

2. *Депресивні стани* (переїзд нерідко супроводжується почуттям втрати, самотності, зниженням настрою, втратою інтересу до звичної діяльності і відчуттям безпорадності. Ризик депресивних симптомів зростає при тривалій соціальній ізоляції та відсутності підтримки).

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

4. *Акультураційний стрес* (він може бути пов'язаний з мовними труднощами, зміною соціальних норм, культурними відмінностями, дискримінацією і необхідністю освоювати нові моделі поведінки.)

5. *Розлади адаптації* (міграція вимагає пристосування до нових соціальних, побутових і професійних умов. При недостатності ресурсів або високому стресовому навантаженні можуть виникати емоційні та поведінкові порушення, що ускладнюють повсякденне функціонування.)

6. *Порушення соціальної ідентичності* (переїзд може супроводжуватися переглядом звичних соціальних ролей і відчуттям втрати приналежності до колишньої спільноти. Формування нової ідентичності вимагає часу і часто пов'язане з внутрішніми конфліктами.)

7. *Соціальна ізоляція* (розрив звичних соціальних зв'язків, відсутність близького оточення і труднощі у встановленні нових контактів можуть привести до самотності, зниження почуття підтримки і погіршення психологічного благополуччя.)

Психологічні наслідки вимушеної міграції носять комплексний характер і можуть зачіпати емоційну, когнітивну і соціальну сфери життя людини.

Найпоширенішими наслідками є підвищена тривожність, депресивні симптоми, посттравматичні реакції, розлади адаптації а, у разі міжнародної міграції, додається акультураційний стрес. Разом з тим вираженість цих наслідків не є однаковою для всіх людей. Істотну роль в успішній адаптації відіграють соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги, стабільні умови життя і розвиток ефективних стратегій подолання стресу.

Міграція є значущим стресогенним фактором. Високий рівень тривожності пов'язаний з невизначеністю майбутнього, втратою звичного соціального середовища і труднощами адаптації. Психологічна допомога та соціальна підтримка сприяють зниженню тривожності та успішної адаптації вимушених переселенців.

Мігранти в приймаючих країнах стикаються з додатковим стресом через мовні та культурні бар'єри. Освітні програми допомагають полегшити стрес, створюючи можливості для вивчення мови, культурного розуміння та інклюзивної практики але повноцінна адаптація неможлива без отримання психологічного балансу, який базується на впевненості у власних силах, відчутті безпеки та відновленні внутрішніх ресурсів.

Оскільки інтеграція є двостороннім процесом, психологічний баланс мігранта формується на перетині особистісної стійкості та підтримки середовища.

Повноцінна адаптація та психологічна стабільність, на нашу думку, базуються на таких ключових чинниках:

1. Соціальна підтримка та приналежність

Подолання ізоляції: Створення нових соціальних зв'язків та збереження старих зв'язків.

Пошук однодумців: Спілкування в колі земляків та місцевих жителів за інтересами (професійними чи хобі).

Професійні спільноти допомоги: Участь у групах психологічної підтримки та мовних клубах.

2. Прийняття нової ідентичності

Поєднання культур: Збереження рідних традицій при повазі до нових.

Гнучкість мислення: Готовність переосмислити колишній соціальний статус.

Уникнення асиміляції: Інтеграція без втрати власного «Я» та рідної культури.

3. Легальна та економічна стабільність

Відчуття безпеки: Чіткий правовий статус у країні перебування

Фінансова автономія: Наявність стабільної роботи чи стабільного джерела доходу.

Житлові умови: Постійне, безпечне та психологічно і фізично комфортне місце проживання.

4. Інформаційна та побутова компетентність

Розуміння правил: Знання правил та юридичних законів, медичної та освітньої систем.

Побутова самостійність: Орієнтація у місті, транспорті, установах, сервісах.

Передбачуваність: Зниження тривожності через розуміння алгоритмів дій, освоєння навиків самодопомоги.

5. Опрацювання травми та стресу

Емоційна регуляція: Навички подолання синдрому емігранта та деструктивної туги за домом.

Фахова допомога: Доступ до психотерапії рідною мовою, можливість отримання допомоги фахового перекладача при вирішенні питань медичного та юридичного характеру.

Робота з минулим: Пропрацювання пережитих втрат та страхів та переведення їх з області емоційних тригерів у область власного досвіду.

Висновки

Аналіз процесу соціальної адаптації переселенців свідчить, що нівелювання деструктивного впливу тривожності та досягнення повноцінної інтеграції є неможливим без відновлення психологічного балансу особистості.

На основі проведеного теоретичного аналізу нами було систематизовано ключові детермінанти мінімізації тривожності, які розподілено за п'ятьма основними векторами: соціально-реляційним (соціальна підтримка), когнітивно-культурним (прийняття нової ідентичності), інституційно-економічним (стабільність статусу), інформаційно-побутовим та клініко-психологічним (опрацювання травми). Врахування цих складових адаптації надасть можливість розробляти індивідуалізовані програми для осіб – вимушених мігрантів.

Список використаних джерел

1. Березіна О. О. Вплив тривожності на посттравматичне зростання особистості. Здобутки української психології за воєнний час та ціна, яку вона платить за це / Збірник матеріалів Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 20 травня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 107 с. С.10-14. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746352/>
2. Березіна О. О. Тривожність, як симптом вторгнення війни в психіку людини. Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник матеріалів щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 12 червня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 94 с. С. 8-10.
3. Бугайова Н. М. Проблеми адаптації біженців та вимушених переселенців під час війни. Становлення особистості у невизначеному світі: наслідки та перспективи / Збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 15 квітня 2022 р.) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 60 с. С.7-9.
4. Зайцев Ю. А., Хван А. А. Стандартизація методик діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна и Дж. Тейлора // Психологічна діагностика. №3. 2011. С.19-34.
5. Спілбергер Стейт-Трайт, Тривожний інвентар, енциклопедія досліджень якості життя та добробуту / https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-94-007-0753-5_2825
6. Charles D. Spielberger, «Anxiety. Current Trends in Theory and Research», Latest edition Imprint: Academic Press.1st Edition - September 3, 2013,

Бойко С. Т.,
науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та
науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МЕДІАТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Сучасний інформаційний простір характеризується безпрецедентною інтенсивністю поширення візуального й текстового контенту, що відображає воєнні дії, гуманітарні катастрофи, насильство та інші травматичні події. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах війни в Україні, коли діти та підлітки щоденно стикаються з повідомленнями про бойові дії, людські втрати, руйнування цивільної інфраструктури та вимушене переміщення населення.

На відміну від традиційних форм психотравматизації, *медіаопосередкований вплив* характеризується тривалістю, повторюваністю та високою емоційною насиченістю інформаційного потоку. Багаторазове споглядання сцен насильства та людських страждань здатне формувати у дітей і підлітків відчуття постійної загрози, підтримувати стан психологічної напруги та сприяти розвитку вторинних травматичних реакцій.

У сучасній психологічній науці для позначення такого феномену дедалі ширше використовується поняття *медіатравми*. Під медіатравмою доцільно розуміти специфічну форму психологічної травматизації, що виникає внаслідок багаторазового або інтенсивного опосередкованого контакту особистості з травматичним медіаконтентом та супроводжується когнітивними, емоційними, поведінковими та психофізіологічними змінами, подібними до реакцій на безпосередньо пережиту загрозливу подію. На відміну від прямої психічної травми, джерелом медіатравми є не власний досвід участі в екстремальній ситуації, а її символічне відображення в інформаційному просторі, яке через механізми емпатії, емоційного зараження та когнітивної ідентифікації інтегрується в індивідуальний досвід особистості [1; 2; 3; 4].

Важливою теоретичною проблемою залишається з'ясування внутрішніх процесів, які забезпечують трансформацію медіаінформації у психологічні переживання та поведінкові реакції. У цьому контексті під **психологічними механізмами медіатравматичного впливу** пропонується розуміти систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, поведінкових, нейропсихологічних і психофізіологічних процесів, що опосередковують сприйняття, інтерпретацію, емоційне переживання, запам'ятовування та поведінкове відреагування травматичного медіаконтенту, визначаючи характер і ступінь його впливу на психічний розвиток особистості [3; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

У зв'язку з цим дослідження психологічних механізмів медіатравматичного впливу на здобувачів загальної середньої освіти є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Його результати можуть стати науковою основою для розроблення психодіагностичного інструментарію, програм психологічної профілактики та корекції медіатравматизації, а також для формування інформаційно-психологічної культури та медіаграмотності дітей і підлітків в умовах сучасних воєнних викликів.

Когнітивні механізми медіатравматичного впливу охоплюють сукупність психічних процесів, які визначають особливості сприйняття, оброблення, інтерпретації, збереження та осмислення інформації, що містить ознаки психологічної травматизації. У випадку дітей та підлітків ці механізми набувають особливого значення через вікові особливості розвитку мислення, недостатню сформованість критичного аналізу інформації та обмежений життєвий досвід. Саме тому навіть опосередкований контакт із воєнним контентом через засоби масової інформації та цифрові медіа може спричиняти значні психологічні наслідки.

Постійне зіткнення з травматичним медіаконтентом впливає на систему базових уявлень особистості про світ, інших людей та саму себе.

У когнітивній психології такі узагальнені уявлення визначаються як *когнітивні схеми*. За умов тривалого інформаційного впливу можуть формуватися такі *дисфункціональні переконання*:

- світ є небезпечним і непередбачуваним;
- люди переважно жорстокі або безпорадні;
- ніхто не здатний забезпечити захист;
- майбутнє несе лише загрози та втрати;
- власні можливості впливати на події є мінімальними.

Важливу роль у розвитку медіатравматичних реакцій відіграють *когнітивні викривлення* – систематичні помилки в оцінці реальності. Під впливом воєнного контенту найбільш характерними є:

- *катастрофізація* – очікування найгіршого розвитку подій;
- *гіпергенералізація* – перенесення окремих негативних фактів на всю реальність;
- *селективна абстракція* – фокусування виключно на негативній інформації;
- *завищена оцінка ймовірності загрози*;
- *дихотомічне мислення* – сприйняття світу в категоріях «абсолютної безпеки» або «тотальної небезпеки».

Сучасне цифрове середовище характеризується *надлишком інформації*, що значно перевищує когнітивні можливості її повноцінної обробки.

Недостатній рівень критичного мислення та медіаграмотності сприяє:

- беззастережному прийняттю емоційно насичених повідомлень;
- ототожненню медійної картини світу з об'єктивною реальністю;
- посиленню страху через поширення фейків і дезінформації;
- формуванню викривлених уявлень про масштаби та наслідки загроз.

Одним із найбільш значущих когнітивних механізмів є *формування уявлень про власне майбутнє*. Тривале перебування в інформаційному просторі, насиченому воєнним контентом, може призводити до звуження часової перспективи та домінування негативних прогнозів. У здобувачів загальної середньої освіти це може проявлятися у зниженні мотивації до навчання, втраті віри у можливість самореалізації, невпевненості щодо професійного та особистісного майбутнього.

Емоційні механізми медіатравматичного впливу являють собою сукупність психологічних процесів, через які травматичний медіаконтент викликає, підтримує та посилює емоційні переживання особистості. На відміну від когнітивних механізмів, що пов'язані переважно з осмисленням та інтерпретацією інформації, емоційні механізми визначають характер афективного реагування на медіаповідомлення та формування стійких емоційних станів.

Для дітей і підлітків ці механізми мають особливе значення, оскільки емоційна сфера в цьому віці характеризується підвищеною чутливістю, недостатньою сформованістю навичок емоційної саморегуляції та високою залежністю від соціального й інформаційного середовища. За умов постійного надходження воєнного контенту це може призводити до накопичення емоційного напруження та розвитку вторинної психотравматизації.

Одним із провідних механізмів медіатравматичного впливу є *емоційне зараження* – процес мимовільного переймання емоцій інших людей через спостереження за їхніми переживаннями.

Візуальні образи страждання, людських втрат, руйнувань або відчаю здатні

викликати у глядача емоційний стан, подібний до того, який переживають безпосередні учасники подій.

Для дітей та підлітків характерним є високий рівень афективного резонансу, коли чужі переживання інтегруються у власний емоційний досвід.

Постійний інформаційний потік, що містить повідомлення про бойові дії, руйнування та людські втрати, підтримує стан *тривожного очікування*. На відміну від короточасного страху, тривога часто не має чітко визначеного об'єкта і характеризується невизначеним відчуттям загрози. За тривалого збереження таких станів формується емоційне виснаження, що знижує адаптаційні можливості особистості.

Медіатравматичний контент часто демонструє ситуації, на які людина не може вплинути. Усвідомлення власної неспроможності змінити перебіг подій сприяє *виникненню переживань безпорадності та втрати контролю над життям*.

Для дітей та підлітків характерною є обмежена можливість безпосередньої участі у подоланні кризових ситуацій, що може посилювати відчуття залежності від зовнішніх обставин. У результаті виникають апатія, емоційне пригнічення та зниження мотивації до активної діяльності.

Поведінкові механізми медіатравматичного впливу являють собою систему зовнішніх реакцій та моделей поведінки, які формуються або змінюються під впливом травматичного медіаконтенту. Вони є практичним виявом когнітивних та емоційних процесів, оскільки спосіб осмислення інформації та характер емоційного переживання безпосередньо впливають на поведінку дитини чи підлітка.

Одним із найбільш поширених поведінкових механізмів є *уникнення*, яке полягає у свідомому або несвідомому прагненні дистанціюватися від інформації, що викликає сильні негативні переживання. У дітей та підлітків це може проявлятися через відмову від перегляду новин; уникнення розмов про війну; небажання відвідувати місця чи брати участь у заходах, які нагадують про травматичні події; емоційне відсторонення від переживань інших людей.

У короткостроковій перспективі така поведінка може зменшувати психологічний дискомфорт, однак її тривале закріплення часто перешкоджає адаптивному опрацюванню пережитого досвіду та сприяє збереженню внутрішньої напруги. Протилежною формою поведінкового реагування є постійний пошук нової інформації про небезпечні події.

У психології цей феномен нерідко описується як *гіперпильність або компульсивне інформаційне спостереження*.

У сучасних дослідженнях цей феномен часто пов'язують із так званим «doomscrolling» – нав'язливим переглядом негативного контенту.

Згідно із соціально-когнітивним підходом, значна частина поведінкових реакцій формується шляхом спостереження та *наслідування моделей*, представлених у медіапросторі. Особливого значення набуває ідентифікація з медійними героями або реальними особами, поведінка яких може виступати зразком для наслідування.

Тривале емоційне напруження, страх і фрустрація можуть трансформуватися у зовнішні форми реагування, зокрема в *агресивну поведінку*. Під впливом медіаконтенту, що містить сцени насильства, у деяких дітей і підлітків зростає толерантність до агресії як способу досягнення мети або захисту.

Одним із наслідків медіатравматичного впливу може бути *зниження соціальної активності* та звуження кола міжособистісної взаємодії. Дитина або підліток починає уникати спілкування, відмовляється від участі у колективних заходах, втрачає інтерес до звичних форм дозвілля.

Медіатравматичний вплив може суттєво змінювати *поведінку учнів у навчальному процесі*. Психоемоційне перенапруження та постійне інформаційне відволікання нерідко призводять до:

- ✓ зниження навчальної мотивації;
- ✓ труднощів у виконанні навчальних завдань;
- ✓ порушення концентрації уваги;
- ✓ збільшення кількості помилок;
- ✓ уникнення інтелектуального навантаження.

Поведінкові механізми медіатравматизації включають також *розвиток різноманітних способів подолання стресу*. Вони можуть бути як дезадаптивними, так і адаптивними.

До неадаптивних копінг-стратегій належать:

- інформаційне уникнення;
- соціальна ізоляція;
- надмірне використання цифрових технологій;
- компульсивне споживання новин; заперечення проблеми.

Адаптивними поведінковими стратегіями є:

- дотримання інформаційної гігієни;
- звернення по соціальну та психологічну підтримку;
- участь у волонтерських та громадських ініціативах;
- підтримання режиму навчання та відпочинку;
- фізична активність, творчість та інші конструктивні форми саморегуляції.

Не всі поведінкові зміни під впливом воєнного медіаконтенту мають негативний характер.

У частини дітей та підлітків переживання кризових подій може стимулювати *розвиток просоціальної поведінки, відповідальності та громадянської активності*.

Такі прояви можуть включати:

- прагнення допомагати іншим;
- підвищення соціальної відповідальності;
- розвиток навичок самоорганізації;
- формування активної громадянської позиції;
- участь у благодійних та волонтерських проєктах.

У цьому разі поведінкові механізми стають важливим ресурсом посттравматичного зростання та психологічної адаптації.

Нейропсихологічні та психофізіологічні механізми медіатравматичного впливу відображають взаємозв'язок між функціонуванням нервової системи, діяльністю мозку та фізіологічними реакціями організму на травматичний медіаконтент. Вони пояснюють, яким чином опосередковане сприйняття воєнних подій через медіа може активізувати ті самі біологічні системи, що й безпосереднє переживання небезпечної ситуації.

Для дітей та підлітків ця проблема є особливо актуальною, оскільки їхня нервова система та механізми емоційно-вольової регуляції ще перебувають у процесі розвитку. Незавершеність дозрівання окремих структур головного мозку, висока нейропластичність та підвищена емоційна чутливість зумовлюють більшу вразливість до медіаопосередкованої психотравматизації.

Найважливішим психофізіологічним механізмом медіатравматичного впливу є *активація системи реагування на небезпеку*. Навіть якщо дитина не перебуває в зоні безпосереднього ризику, перегляд сцен війни, насильства чи руйнувань може сприйматися мозком як сигнал потенційної загрози. У відповідь активізується комплекс адаптаційних реакцій, який включає:

- ✓ мобілізацію уваги;
- ✓ підвищення рівня психічної готовності;
- ✓ прискорення обробки інформації про небезпеку;
- ✓ запуск фізіологічних механізмів самозахисту.

За короткочасного впливу ці реакції мають адаптивне значення, однак їх тривале підтримання внаслідок постійного інформаційного навантаження може сприяти розвитку хронічного стресу.

З позицій нейропсихології особливу роль відіграє *взаємодія мозкових структур*, відповідальних за емоційне реагування та свідомий контроль поведінки.

У дитячому та підлітковому віці системи емоційного реагування розвиваються швидше, ніж механізми довільної регуляції та критичного аналізу інформації. Тому емоційно насичений медіаконтент може викликати сильні афективні реакції, які ще недостатньо врівноважуються процесами раціонального осмислення. У результаті виникають:

- ✓ імпульсивні емоційні реакції;
- ✓ труднощі у контролі страху та тривоги;
- ✓ підвищена схильність до афективного мислення;
- ✓ зниження здатності до критичної оцінки інформації.

Саме цим частково пояснюється висока емоційна залученість дітей і підлітків у переживання медіаподій.

Нейропсихологічним підґрунтям медіатравматизації є *здатність мозку надавати пріоритет емоційно значущій інформації*. Яскраві візуальні образи, сцени людських страждань або загрози життю запам'ятовуються значно краще, ніж нейтральні повідомлення. Унаслідок цього можуть формуватися:

- стійкі емоційно забарвлені спогади;
- нав'язливі візуальні образи;
- мимовільне відтворення побаченого;
- повторне переживання емоцій, пов'язаних із медіаконтентом.

Багаторазове повторення аналогічних сюжетів у засобах масової інформації підсилює процес нейронної фіксації таких образів та ускладнює їхнє емоційне згасання.

Тривале споживання травматичного медіаконтенту може підтримувати *стан постійної фізіологічної мобілізації*. В основі цього процесу лежить активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи та симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Хронічне функціонування цих механізмів здатне супроводжуватися такими психофізіологічними проявами:

- прискореним серцебиттям;
- м'язовою напругою;
- порушенням сну;
- швидкою психічною виснаженістю;
- підвищеною втомлюваністю;
- соматичними скаргами без чіткої органічної причини (головний біль, дискомфорт у шлунку, відчуття слабкості тощо).

Постійне перебування в інформаційному середовищі, насиченому повідомленнями про небезпеку, може сприяти формуванню стану *гіперпильності* – підвищеної готовності до виявлення потенційних загроз. Гіперпильність є адаптивною у реальній небезпечній ситуації, однак за умов інформаційної перенасиченості вона може ставати хронічним станом і порушувати повсякденне функціонування.

Однією з ключових характеристик дитячого та підліткового віку є *висока нейропластичність* – здатність нервової системи змінюватися під впливом досвіду. У контексті медіатравматизації нейропластичність має подвійний характер. З одного боку, повторюване зіткнення з негативним контентом може сприяти закріпленню патологічних моделей реагування на стрес. З іншого боку, саме завдяки пластичності мозку можливо формувати нові адаптивні механізми емоційної регуляції та психологічної стійкості. Особливістю сучасного цифрового середовища є *надмірний обсяг інформації та її безперервний потік*. Для дитячої психіки це може створювати умови інформаційного перевантаження, коли когнітивні та фізіологічні ресурси не встигають ефективно опрацьовувати отримані повідомлення. Особливо негативний вплив має поєднання інформаційного перевантаження з постійною доступністю цифрових пристроїв та відсутністю часових меж у споживанні новин. Значна частина дітей і підлітків споживає інформаційний контент у вечірній або нічний час, що створює *додаткове психофізіологічне навантаження*. Перегляд емоційно насичених повідомлень перед сном може підтримувати високий рівень фізіологічного збудження та перешкоджати природним процесам відновлення.

Вікові особливості медіатравматизації визначаються тим, що когнітивні, емоційні, поведінкові та нейропсихологічні механізми по-різному функціонують на різних етапах розвитку дитини та підлітка. Відмінності зумовлені рівнем зрілості нервової системи, розвитком критичного мислення, сформованістю емоційної саморегуляції, соціальним досвідом та характером провідної діяльності.

У контексті воєнного медіаконтенту це означає, що одна й та сама інформація може викликати суттєво різні реакції у молодших школярів, підлітків і старшокласників.

Висновки. Отже, *когнітивні механізми* медіатравматичного впливу визначають спосіб, у який дитина або підліток сприймає, інтерпретує та інтегрує травматичний медіаконтент у власну систему знань і переконань.

Сукупна дія цих механізмів може зумовлювати розвиток вторинної психотравматизації, тому їх урахування є важливою теоретичною та практичною основою для розроблення програм профілактики й психологічного супроводу здобувачів загальної середньої освіти в умовах інформаційного впливу війни.

Емоційні механізми медіатравматичного впливу забезпечують афективне опрацювання травматичного медіаконтенту та визначають характер психологічного реагування дітей і підлітків на інформацію про війну. Ці процеси доцільно розглядати у взаємозв'язку з когнітивними та поведінковими механізмами, оскільки інтерпретація медіаподій, емоційне переживання та подальші поведінкові реакції утворюють єдину систему психологічної адаптації або дезадаптації особистості до умов інформаційного середовища війни.

Поведінкові механізми медіатравматичного впливу відображають практичні способи реагування дітей і підлітків на травматичний медіаконтент та є зовнішнім проявом когнітивних й емоційних процесів. Формування інформаційно-психологічної культури, розвиток медіаграмотності та навичок конструктивного подолання стресу є важливими умовами профілактики деструктивних поведінкових наслідків медіатравматизації здобувачів загальної середньої освіти.

Нейропсихологічні та психофізіологічні механізми медіатравматичного впливу відображають біологічний рівень реагування особистості на травматичний медіаконтент та пояснюють взаємодію психічних і фізіологічних процесів у ситуації інформаційного стресу.

Для сучасної концепції медіатравматизації важливим є положення про те, що *багаторазове опосередковане переживання травматичних подій через медіа здатне активізувати ті самі нейробіологічні системи, які забезпечують реагування на реальну небезпеку*, що робить медіаопосередковану психотравматизацію самостійним і суспільно значущим напрямом психологічних досліджень.

Вікові особливості медіатравматизації визначаються нерівномірністю розвитку когнітивної, емоційної та нейропсихологічної сфер.

У молодшому шкільному віці домінують емоційно-образні реакції та залежність від дорослих.

У молодшому підлітковому віці – поєднання підвищеної емоційності з формуванням критичного мислення.

У старшому підлітковому віці – складні рефлексивні та ціннісні переживання, що можуть переходити як у тривожні стани, так і у форми конструктивної соціальної активності.

Тож медіатравматичний вплив є віково модифікованим процесом, а його наслідки залежать не лише від змісту медіаконтенту, а й від

- рівня психічного розвитку,
- сформованості саморегуляції,
- соціального контексту розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Горноста́й П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. Т. 23, № 1. С. 38–53. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol23-Year2020-45>
2. Доброносова Ю. Екзистенціальна специфіка медіатравми у світі медіарозмаїття. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. № 94 (II). С. 165–184. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2024.94.14>
3. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.) / уклад. Ю. С. Чаплінська. Київ, 2017. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/materialy-vseukrayinskoji-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi-media-travma-v-umovah-informatsijnoyi-vijny-psyhologichnyj-ta-pedagogichnyj-aspekty/>
4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26, № 12. С. 173–197. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol26-Year2022-109>
5. Найдьонова Л. А., Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4. С. 56–70. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-7>
6. Москалик Г., Порпуліт О., Гаркавенко Н., Кривоніс Т., Прокоф'єва О. Особливості психологічного впливу на масові настрої. *Наукові перспективи*. 2023. № 6 (36). С. 387–397. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-6\(36\)-387-397](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-6(36)-387-397)
7. Чорній О. Психологічні механізми впливу на масову свідомість. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 181–185. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.33>
8. Шувалова А., Соловійова А. Психологічні механізми сприйняття маніпулятивного медіа контенту. *Матеріали науково-практичних конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили*. 2025. № 1 (1). DOI: <https://doi.org/10.34132/mspc2025.01.04.22>
9. Comstock C., Platania J. The Role of Media-Induced Secondary Traumatic Stress on Perceptions of Distress. *American International Journal of Social Science*. 2017. 16 (1). URL: https://docs.rwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1252&context=fcas_fp
10. Goodwin R., Palgi Y., Lavenda O., Hamama-Raz Y., Ben-Ezra M. Association between Media Use, Acute Stress Disorder and Psychological Distress. *Psychother Psychosom*. 2015; 84(4): 253-4. DOI: 10.1159/000377706

Бугайова Н. М.,
докторка філософії (PhD),
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця лабораторії
загальної психології та історії
психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

ВПЛИВ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ–УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У результаті теоретико-емпіричного дослідження «Визначення основних чинників та закономірностей становлення посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій», яке проводилось лабораторією загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України у 2024-2025 рр. у мережі реабілітаційних центрів України на базі Громадської організації «Інститут психології здоров'я», було визначено, що зростання військовослужбовців–учасників бойових дій представляє собою багатогранний процес, який поєднує наступні чинники (рис.1):

- Індивідуально-особистісні;
- Міжособистісні;
- Соціокультурні;
- Організаційні.

Ці чинники взаємопов'язані між собою та можуть мати ведучу роль у залежності від потреб та можливостей особистості (рис.1).

Згідно дослідженню 182 військовослужбовців-учасників бойових дій, майже 99% респондентів відмітили, що під час проходження служби і після повернення із зони бойових дій вони стикаються з різним спектром проблем, які суттєво впливають адаптацію та особистісне зростання.

Було виділено головні проблеми, які заважають військовослужбовцям-учасникам бойових дій адаптуватися до умов мирного життя, це:

- ✓ медичні проблеми;
- ✓ психологічні проблеми;
- ✓ соціальні проблеми;
- ✓ економічні та побутові проблеми;
- ✓ сімейні проблеми.



Рис.1. Чинники посттравматичного зростання військовослужбовців–учасників бойових дій

Згідно опитувальника, у 96% військовослужбовців-учасників бойових дій відмічався низький рівень мотивації до реабілітації через хибне уявлення про неї як не ефективної та марної.

Головні проблеми адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій:

Проблеми фізичного та медичного характеру:

- Складні поранення;
- Ампутації;
- ЧМТ;
- Недостатня медична реабілітація (брак якісної та комплексної медичної допомоги: протезування, реабілітаційних пристроїв технічних та цифрових, операцій з ендопротезування, регулярного санаторно-курортного лікування тощо).

Психологічні проблеми:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
- Тривожні розлади.
- Депресія.
- Панічні атаки.
- Порушення сну.

- Залежності (алкоголізм, наркоманія, ПАВ).
- Емоційна нестабільність.
- Бойові синдроми (гіперзбудливість, надмірна пильність, настороженість, недовіра, агресивність, перенесення бойових звичок у мирне життя).
- Агресія.
- Суїцидальна поведінка тощо.

Соціальні проблеми:

- Труднощі з адаптацією до цивільного життя.
- Труднощі у соціальній взаємодії.
- Нерозуміння з боку цивільних.
- Соціальна ізоляція.
- Стигматизація з боку суспільства.
- Складна процедура оформлення статусу УБД, довідок та пільг.
- Відсутність перспектив та ефективної державної програми підтримки військовослужбовців-учасників бойових дій у переході до цивільного життя.

Сімейні проблеми:

- Обмеження внутрішньородинних та міжособистісних контактів.
- Зниження комунікації між членами родини військовослужбовців-учасників бойових дій через відсутність можливостей.
- Проблеми військовослужбовців-учасників бойових дій з дітьми (вплив на виховання, проблеми з освітою дітей).
- Проблеми у стосунках з партнером.
- Негативний сімейний мікроклімат через підвищену агресивність батьків-військовослужбовців-учасників бойових дій та конфлікти з близькими.
- Проблеми з соціальним станом членів родини військовослужбовців-учасників бойових дій.
- Проблеми з працевлаштуванням членів родини військовослужбовців-учасників бойових дій.
- Проблеми взаємодії членів родини військовослужбовців-учасників бойових дій з соціумом.

Економічні та побутові проблеми:

- Малозабезпеченість.
- Проблема з житлом (відсутність житла чи висока орендна плата).
- Проблема з лікуванням через нестачу коштів.
- Проблеми з організацією сімейного відпочинку через фінансові обмеження.
- Проблеми з працевлаштуванням – труднощі з пошуком роботи та інтеграцією на ринок праці:

- обмеженість робочих місць з високою заробітною платою та гнучким графіком роботи,
- відсутність можливості підробітки,
- нелояльне ставлення роботодавців,
- відсутність розуміння специфіки військового досвіду з боку роботодавців та співробітників,
- підвищена конфліктність).

Оскільки спектр проблем адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій до цивільного життя та створення умов для їх психологічного зростання є досить різноманітним, необхідна комплексна реабілітація, яку може забезпечити *мультидисциплінарна бригада різнопрофільних фахівців (рис.2):*

- лікарів,
- психотерапевтів,
- реабілітологів,
- ерготерапевтів,
- психологів (медичних психологів, кризових, сімейних, педагогічних, соціальних психологів тощо),
- соціальних працівників,
- юристів
- фахівці центрів зайнятості,
- профконсультантів,
- волонтерів.



Рис. 2. Комплексна реабілітація військовослужбовців-учасників бойових дій

Комплексний підхід та мультидисциплінарність дають можливість спільного огляду пацієнта та різнобічної оцінки його стану для детального обговорення і розробки плану його реабілітації з індивідуальним урахуванням його можливостей і спеціальних потреб.

Це дозволить вирішити *головні задачі реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій*:

- ✓ Зберегти життя
- ✓ Знизити інвалідізацію
- ✓ Прискорити одуження
- ✓ Підвищити якість адаптації
- ✓ Повернути в суспільство.

Список використаних джерел

1. Бугайова Н. М. Дослідження форм і перспектив інформаційного впливу на посттравматичний стан військовослужбовців–учасників бойових дій. / Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Практичний посібник / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко, О. А. Мельник, Н. М. Бугайова, О. А. Вернік та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025, 259 с. С. 192-232.

2. Березіна О. О. Вплив тривожності на посттравматичне зростання особистості. Здобутки української психології за воєнний час та ціна, яку вона платить за це / Збірник матеріалів Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 20 травня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 107 с.

3. Турбан В. В. Дослідження основ актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців–учасників бойових дій: теоретична модель. / Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Практичний посібник / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко, О. А. Мельник, Н. М. Бугайова, О. А. Вернік та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025, 259 с. С. 11-36.

Волошин В. М.,
*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

**ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРСОНАЛУ
СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: МІЖ НАУКОВОЮ
ТРАДИЦІЄЮ ТА СУЧАСНИМИ ВИКЛИКАМИ**

Повномасштабна війна докорінно трансформувало не лише безпекову архітектуру країни, а й усю систему психологічної роботи з персоналом силових структур. Військові, правоохоронці, рятувальники та інші представники сектору безпеки щодня працюють в умовах екстремального ризику, хронічної перенапруги та необхідності приймати рішення в умовах повної невизначеності. За таких обставин психологічна підтримка перестає бути суто індивідуальною справою і перетворюється на елемент загальнодержавної безпекової системи.

Українська психологічна наука має глибоке методологічне коріння, яке створює міцне підґрунтя для розуміння сучасних підходів до роботи з особистістю в кризових умовах.

Вітчизняна наукова традиція формувалася на гуманістичних, філософських та соціальних засадах. У працях Григорія Сковороди, Памфіла Юркевича, Костянтина Ушинського, Григорія Костюка та інших мислителів людина постає як цілісна система, у якій психічний стан невіддільний від моральної відповідальності, свободи волі, системи цінностей та соціального контексту.

Філософський вимір психологічного забезпечення полягає передусім у визнанні невід'ємної гідності особистості та її права на внутрішній спокій і безпеку.

Для представників силових структур це набуває особливої ваги, адже їхня діяльність нерідко пов'язана з переживанням втрат, бойових травм, морального болю, почуття провини за власне виживання, зіткненням із людськими стражданнями. У таких випадках психологічна допомога не може зводитися лише до усунення тривоги чи втоми – вона неодмінно має охоплювати роботу зі смис-

лами, почуттям справедливості, внутрішньою відповідальністю та відновленням цілісності людини.

Григорій Костюк акцентував увагу на активній позиції особистості у власному становленні, наголошуючи, що психічне життя людини розгортається у взаємодії з суспільством, діяльністю та власним досвідом. Цей погляд залишається надзвичайно актуальним у роботі з військовослужбовцями. Людину не можна зводити виключно до носія травматичного досвіду або пасивного об'єкта реабілітаційного процесу. Збереження її суб'єктності, професійної самоідентифікації та права на самостійне відновлення є запорукою ефективної підтримки і захистом від ризиків повторної травматизації.

Не менш значущим є правовий вимір проблеми. Психологічна робота в секторі безпеки повинна здійснюватися в чітких правових та етичних рамках.

Конституція України проголошує життя, здоров'я, честь і гідність людини найвищою соціальною цінністю, що є правовою основою для організації системної психологічної допомоги особовому складу. Право на охорону психічного здоров'я, конфіденційність звернення, захист від будь-якої дискримінації через психоемоційний стан та добровільність участі в терапевтичних заходах - без цих принципів неможливо вибудувати реальну довіру до психологічної служби.

На практиці нерідко виникає суперечність між службовими інтересами та правом особистості на психологічну автономію. Командування прагне якнайшвидшого повернення бійця до виконання завдань, тоді як реальний психологічний стан людини може вимагати тривалого відновлення. Вирішення цього протиріччя потребує чіткого розмежування сфер відповідальності психолога, командира та медичного персоналу.

Психолог має залишатися фахівцем допомагаючої, а не контрольної чи каральної функції. Особливе місце в системі психологічного забезпечення належить профілактичній роботі. Підтримка не повинна розпочинатися лише тоді, коли криза вже настала. Необхідна безперервна система супроводу – від етапу професійного відбору та підготовки до завершення служби чи звільнення.

Психоосвіта, навчання технікам саморегуляції, розвиток стресостійкості та формування навичок взаємопідтримки в команді суттєво знижують імовірність розвитку посттравматичних станів.

Важливим практичним інструментом є психологічна декомпресія після повернення з бойових завдань.

Це не просто відпочинок, а організований і поетапний вихід із бойового режиму: поступова стабілізація емоційного стану, нормалізація сну, зниження загального рівня напруги та первинна оцінка психічного стану.

Залучення командирів, військових психологів і підтримка зв'язків між бійцями значно підвищують результативність цього процесу.

Серйозною перешкодою залишається стигматизація психологічної допомоги у військовому середовищі. Звернення до психолога досі часто сприймається як прояв слабкості або некомпетентності, що відтерміновує своєчасне отримання допомоги і сприяє накопиченню виснаження. Подолати це можна через зміну організаційної культури, підвищення психологічної грамотності керівного складу та утвердження моделі психологічної безпеки як професійної норми.

Сучасна ефективна система підтримки неможлива без міждисциплінарної взаємодії. Військові психологи, лікарі, психотерапевти, соціальні працівники, юристи, реабілітологи та командири мають працювати як єдина команда. Лише така модель дозволяє не просто усунути наслідки психотравми, а забезпечити тривале відновлення особистості, її сімейну адаптацію та повноцінну професійну реінтеграцію.

Наукова спадщина вітчизняної психології переконливо свідчить: психологічна допомога не може бути зведена до технічної процедури. Вона завжди несе в собі етичний вимір, спирається на філософію людської гідності та передбачає суспільну відповідальність.

Для сектору безпеки це означає, що йдеться не лише про збереження психічного здоров'я окремої людини, а й про стійкість усієї системи національної оборони. Отже, філософські та психолого-правові засади психологічного забезпечення є фундаментом сучасної системи підтримки персоналу в умовах війни.

Поєднання багатой наукової традиції з доказовими сучасними практиками дає змогу формувати ефективну, гуманістичну та правово захищену модель психологічного супроводу - таку, що забезпечує не лише відновлення після травматичного досвіду, а й збереження професійної спроможності, морального стержня та людської гідності кожного, хто захищає Україну.

Список використаних джерел

1. Конституція України. – Київ: Верховна Рада України, 1996.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. – Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006.
3. Кокун О. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців сектору безпеки і оборони України. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – Київ: Радянська школа, 1989.

5. Основи законодавства України про охорону здоров'я. – Київ, 1992.
6. WHO. Mental health in emergencies. World Health Organization, 2022.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, DC, 2022.
8. Наказ 09.12.2015 № 702 Міністерства оборони України щодо організації психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Гейко Є. В.,

*докторка психологічних наук,
професорка, професорка кафедри
практичної психології*

*Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна*

<https://orcid.org/0000-0002-2386-9679>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР)

Травматичний досвід, отриманий у зоні бойових дій, має низку унікальних характеристик, що відрізняють його від травм цивільного життя та істотно підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Відмінності бойових травм від цивільних. Інтенсивність та екстремальність – постійна загроза життю, спостереження за руйнуваннями, смертю та каліцтвами. Втрата товаришів – глибоке горе та почуття провини за виживання.

Моральні дилеми та почуття провини – необхідність приймати рішення, що суперечать моральним переконанням, участь у насильницьких діях. Непередбачуваність і безпорадність – раптовість ворожих дій, втрата контролю над ситуацією.

Фізичні та психологічні навантаження – недосипання, виснаження, погані умови, власні поранення та спостереження за стражданнями інших.

Відсутність соціального «захисного шару» – ізоляція від звичних норм і підтримки суспільства.

Фактори ризику розвитку ПТСР:

індивідуальні (до, під час і після служби):

- попередні психічні розлади,
- особистісні риси,
- стан фізичного здоров'я;

бойові:

- безпосередній досвід участі у військових діях;

постбойові:

- труднощі адаптації після повернення,
- негативний досвід звернення за допомогою.

Розуміння специфіки бойових травм та факторів ризику розвитку ПТСР дозволяє більш цілеспрямовано здійснювати профілактику, проводити скринінг серед військовослужбовців та своєчасно надавати необхідну допомогу тим, хто її потребує. Клінічна симптоматика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) значно варіює залежно від контексту: перебування у зоні бойових дій, нещодавне повернення чи тривале звільнення зі служби.

У зоні бойових дій:

- ✓ інтенсивні кошмари та флешбеки, які часто придушуються або сприймаються як «нормальна реакція на бойовий стрес»;
- ✓ травматичні спогади можуть виступати тригерами підвищеної пильності, що іноді має адаптивний характер;
- ✓ фізична реактивність (тахікардія, пітливість) при зіткненні зі звуками пострілів чи вибухів;
- ✓ негативні зміни у мисленні та настрої: почуття провини, недовіра, дратівливість, підвищена реакція на переляк.

Після звільнення з армії:

- ✓ флешбеки та кошмари, які в бойових умовах мали адаптивний характер, стають дезадаптивними й болісними (наприклад, гучний звук салюту може спричинити панічну атаку);
- ✓ соціальна ізоляція: уникнення людних місць, суспільних заходів, а іноді й близьких людей;
- ✓ труднощі у вираженні любові та прихильності, втрата здатності переживати радість і щастя;
- ✓ неконтрольовані спалахи агресії.

У ветеранів: посилення почуття провини та сорому; втрата сенсу життя, зневіра у майбутнє; відчуття відчуження від «нормального» світу.

Клінічні прояви ПТСР у військовослужбовців мають контекстуальну специфіку: від адаптивних реакцій у бойових умовах до тяжких дезадаптивних симптомів у мирному середовищі.

Це підкреслює необхідність диференційованих програм реабілітації, що враховують етапи служби та соціальної інтеграції.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) рідко існує ізольовано, він часто супроводжується іншими психічними та поведінковими порушеннями, що посилюють симптоматику та ускладнюють лікування.

Основні напрями соціально-психологічної реабілітації:

Комплексний підхід – реабілітація не зводиться лише до медичної допомоги, а є багатогранним процесом, що потребує глибокого розуміння індивідуальних потреб кожного військовослужбовця та скоординованих дій фахівців.

Державна підтримка та громадські ініціативи – ключові умови створення системи реабілітації та інтеграції ветеранів із ПТСР. Це передбачає:

1. удосконалення законодавства, що гарантує право на своєчасну та якісну медико-психологічну допомогу;
2. соціальні пільги та підтримку;
3. створення та фінансування реабілітаційних центрів;
4. програми професійної перепідготовки та працевлаштування.

Спільні зусилля сім'ї, держави та громадських організацій – формують систему підтримки, яка допомагає військовослужбовцям не лише долати наслідки травми, а й успішно інтегруватися у суспільство.

Ключові положення:

1. ПТСР є тяжким психічним станом, що потребує професійної допомоги.
2. Симптоми ПТСР – це закономірна реакція психіки на екстремальний стрес, а не прояв слабкості.
3. Ігнорування або спроби «перетерпіти» призводять до хронізації розладу та зниження якості життя.
4. Звернення до фахівців – це акт сили, що відкриває шлях до відновлення.
5. Ефективна реабілітація потребує командної роботи психологів, психіатрів, соціальних працівників і лікарів різних спеціальностей.
6. План відновлення має бути індивідуалізованим, враховувати унікальний досвід та потреби конкретного військовослужбовця.
7. Важливу роль відіграє сім'я, яка є джерелом підтримки та ключовим елементом адаптації.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із ПТСР є багаторівневим процесом, що поєднує медичні, психологічні та соціальні заходи. Її ефективність залежить від комплексності підходу, державної підтримки, активності громадських структур та залучення сім'ї як важливого ресурсу адаптації.

Соціально-психологічна реабілітація та роль суспільства. Суспільство, представлене державними інституціями та громадськими організаціями, має забезпечувати умови для доступності кваліфікованої допомоги, зменшення стигматизації та успішної інтеграції ветеранів у цивільне життя.

Сутність реабілітації. Соціально-психологічна реабілітація не означає забуття минулого чи повернення до колишнього життя. Її мета – навчити людину жити з набутим досвідом, не дозволяючи йому визначати її майбутнє. Це процес відновлення цілісності особистості, набуття контролю над власним життям, побудови стосунків та реалізації потенціалу. Реабілітація є поверненням до себе, але вже збагаченим пережитим досвідом і набутою мудрістю.

Психологічні наслідки бойових дій: не обмежуються ПТСР, а охоплюють широкий спектр психічних і поведінкових проблем; більшість ветеранів стикаються з труднощами реадaptaції до мирних умов та інтеграції у соціум; проблеми часто зумовлені не лише характером травматичних ситуацій чи особистісними особливостями, а й ставленням суспільства до воїнів, які повертаються з війни.

Напрями психологічної допомоги:

- ✓ підтримка має бути спрямована як на самих учасників бойових дій, так і на їхнє соціальне оточення;
- ✓ найближче середовище (сім'я), ближнє (друзі, колеги) та далеке (суспільство, ЗМІ, держава) повинні перетворюватися на реадaptaційне, підтримуюче середовище.

Ефективна соціально-психологічна реабілітація ветеранів можлива лише за умови поєднання індивідуальної роботи з особистістю та трансформації соціального середовища у підтримуючий простір. Це дозволяє не лише подолати наслідки травматичного досвіду, а й забезпечити повноцінне повернення до життя та суспільної інтеграції.

Гомонюк В. О.,
науковий співробітник
лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

ЕМОЦІЙНІ БАР'ЄРИ УСВІДОМЛЕННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ КОМБАТАНТІВ

Однією з найскладніших проблем психологічної адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є усвідомлення та інтеграція пережитого бойового досвіду. Цей процес не відбувається автоматично після завершення бойових дій, а потребує тривалої внутрішньої роботи особистості, спрямованої на осмислення подій, власних переживань і змін, що відбулися внаслідок участі у війні.

Важливими перешкодами на цьому шляху виступають емоційні бар'єри, які ускладнюють рефлексію, блокують звернення до травматичних спогадів та перешкоджають інтеграції бойового досвіду в цілісну структуру особистості.

Бойові дії супроводжуються надзвичайно інтенсивними емоційними переживаннями. Військовослужбовці стикаються із загрозою життю, втратою побратимів, фізичними та моральними випробуваннями, необхідністю приймати складні рішення в умовах невизначеності та ризику. Такі події залишають глибокий емоційний слід і можуть продовжувати впливати на особистість навіть після завершення бойової діяльності. Згідно з дослідженнями травми, саме емоційний компонент нерідко стає головною перешкодою для усвідомлення пережитого досвіду (Herman, 1997).

Одним із найбільш поширених емоційних бар'єрів є страх. У післявоєнний період він може проявлятися не лише як реакція на реальну небезпеку, а й як страх повернення до болісних спогадів. Людина може уникати роздумів про пережиті події через побоювання знову відчувати інтенсивний біль, безпорадність або жах.

У результаті формується тенденція до психологічного уникнення, яка тимчасово знижує емоційне напруження, але водночас унеможлиблює повноцінне осмислення пережитого.

Не менш важливим бар'єром є почуття провини. Багато комбатантів переживають так звану «провину того, хто вижив», коли людина ставить собі запитання, чому саме вона залишилася живою, тоді як інші загинули. Провина може виникати і внаслідок оцінки власних дій у бойових умовах, особливо якщо вони пов'язані зі складними моральними виборами. Подібні переживання часто супроводжуються самозвинуваченням і прагненням уникати думок про минуле, що суттєво ускладнює процес його інтеграції.

Сором також належить до емоцій, які можуть блокувати усвідомлення бойового досвіду. Він часто виникає тоді, коли людина оцінює власні реакції або поведінку як такі, що не відповідають її уявленням про себе.

Унаслідок цього окремі події можуть витіснитися зі свідомості або залишатися поза процесом рефлексії. На відміну від провини, яка стосується конкретних дій, сором зачіпає образ власного «Я», що робить його особливо складним для психологічного опрацювання.

Ще одним значущим емоційним бар'єром є гнів. Він може бути спрямований на ворога, державні інституції, військове керівництво, оточення або навіть на самого себе. Гнів часто виконує захисну функцію, приховуючи більш вразливі переживання, такі як страх, біль або безсилля. Проте його домінування може звужувати можливості рефлексії та сприяти фіксації людини на окремих аспектах пережитого досвіду.

Для подолання надмірного емоційного навантаження психіка активізує різноманітні захисні механізми.

До найпоширеніших належать витіснення, заперечення та емоційне відчуження. У короткостроковій перспективі вони виконують адаптивну функцію, дозволяючи людині зберігати працездатність і психологічну стабільність в умовах надзвичайного стресу. Однак у довгостроковій перспективі надмірне використання таких механізмів може перешкоджати інтеграції травматичного досвіду та підтримувати внутрішню психологічну напругу (van der Kolk, 2014).

Витіснення проявляється через несвідоме усунення болісних спогадів зі сфери усвідомлення. Людина може не пам'ятати окремих подій або згадувати їх фрагментарно.

Заперечення пов'язане з відмовою визнавати значущість пережитого досвіду або його вплив на власне життя. Емоційне відчуження характеризується зниженням інтенсивності емоційних реакцій, що дозволяє дистанціюватися від болісних переживань, але водночас обмежує можливості їх усвідомлення.

Сучасні дослідження травми свідчать, що неусвідомлені або частково усвідомлені переживання не зникають безслідно. Вони можуть продовжувати впли-

вати на поведінку, міжособистісні стосунки, емоційний стан та систему життєвих смислів людини. Саме тому процес психологічного відновлення пов'язаний не зі спробою забути травматичний досвід, а з його поступовим осмисленням та інтеграцією у власну життєву історію (Neimeyer, 2001).

Важливу роль у подоланні емоційних бар'єрів відіграють психологічна підтримка, довірливі стосунки та безпечний простір для обговорення пережитого. Рефлексія, нарративне осмислення досвіду та поступове прийняття власних емоцій сприяють відновленню психологічної цілісності особистості. Саме через усвідомлення складних переживань людина отримує можливість не лише подолати наслідки травматичних подій, але й інтегрувати їх у власний життєвий досвід.

Отже, емоційні бар'єри є важливим чинником, який ускладнює процес усвідомлення бойового досвіду комбатантів. Страх, провина, сором і гнів можуть блокувати рефлексивні процеси та підтримувати психологічне уникнення. Захисні механізми психіки допомагають людині впоратися з надмірним емоційним навантаженням, однак за умов їх тривалого домінування стають перешкодою для інтеграції досвіду. Подолання емоційних бар'єрів виступає необхідною умовою психологічної адаптації, відновлення внутрішньої цілісності та позитивної трансформації бойового досвіду.

Список використаних джерел

1. Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
2. Klimchuk, V. O. (2016). Посттравматичне зростання та психологічне благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 11, 120–132.
3. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
4. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
5. Kolk van der, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

Коваль І. А.,
*докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри клінічної психології
Українського католицького університету,
м. Львів, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДРУЖИН ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічне благополуччя – важлива передумова якісного життя та функціональності людини. Важливість цього конструкту та його розвитку важко переоцінити. Водночас це поняття досить складне у вимірюванні, оскільки є різні підходи до його розуміння. Розглядаючи психологічне благополуччя в рамках евдемоністичної теорії К. Ріфф, яка охоплює 6 складових: автономію, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття, сенс у житті та позитивні стосунки з іншими можна скласти достатньо цілісну картину.

Психологічне благополуччя залежить від багатьох різноманітних чинників, які поділяються на контекстуальні та психосоціальні і відображають об'єктивні зовнішні обставини та більш суб'єктивні особистісні чинники: наприклад, релігійність, оцінка соціальної підтримки, оцінка подружніх стосунків, емоційний інтелект та самоусвідомленість.

Загалом, тема факторів, що впливають на психологічне благополуччя, є достатньо ґрунтовно дослідженою на закордонній вибірці. Втім, в українському контексті, а тим паче в контексті війни, таких досліджень немає. Саме тому важливо дослідити, якими є особливості вибірки українських дружин військовослужбовців в контексті підтримки рівня психологічного благополуччя в умовах тривалої війни. Що впливає на те, як почуваються дружини військовослужбовців в умовах тривалої війни і вимушеної сепарації з чоловіком? Відповідь на це запитання ми шукали в ході дослідження, у якому взяло участь 263 дружини військовослужбовців.

У результаті дослідження було виокремлено найбільш поширені психосоціальні фактори, серед яких соціальні зв'язки, фізичне благополуччя, кількість обов'язків та контакт із чоловіком. З'ясувалося, що поєднання цих факторів впливає на рівень психологічного благополуччя та його аспекти. Більше того, було встановлено, що цей вплив здійснюється опосередковано через суб'єктивне сприйняття стресу.

Найвагомішим предиктором психологічного благополуччя виявилися соціальні зв'язки, а фізичне благополуччя натомість виявилось найменш значущим чинником.

Отримані результати вказують на те, що зв'язок фізичного та психічного благополуччя не здійснюється через медіацію сприйняття стресу.

Також було встановлено, що більша кількість обов'язків посилює відчуття людини, що вона здатна впливати на обставини свого життя та відчуття контролю. Окрім цього, нам вдалося з'ясувати, що попри суб'єктивну оцінку зустрічей з чоловіком як позитивну, фактор контакту з чоловіком може виступати не лише ресурсом, а й фактором емоційної нестабільності та стресу.

Таким чином, отримані результати підтверджують наші гіпотези, зокрема щодо впливу психосоціальних факторів на психологічне благополуччя та медіаційної ролі сприйняття стресу.

Усі ці дані є важливими і дозволяють розширити розуміння досвіду, через який проходять дружини військовослужбовців, що може бути використано для покращення консультативної практики з такими особами.

Також ці дані закладають підґрунтя для створення просвітницьких та психосоціальних кампаній для цієї частини населення.

Окрім цього, результати дослідження розширюють теоретичні знання про фактори психологічного благополуччя українських дружин військовослужбовців, дають поштовх до нових більш детальних досліджень як факторів психологічного благополуччя, так і механізмів, які б пояснили цей вплив.

Дослідження, а відтак і покращення психологічного благополуччя дружин військовослужбовців – це внесок не лише в добробут конкретних осіб, а й в добробут суспільства.

Саме дружини військовослужбовців є ключовими фігурами в інтеграції військових в цивільне життя та їхньому відновленні, а тому важливо, щоб вони вміли про себе дбати і поновлювати ресурси. Це підкреслює важливість подальших досліджень та розробки ефективних інтервенцій у цій сфері.

Копилов С. О.,
кандидат філологічних наук,
старший науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

НАЦІОНАЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКА ТА МІЛІТАРНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

За екстремальних умов екзистенційного воєнного конфлікту як ніколи значущою для України стає проблема ціннісно-мотиваційного самовизначення громадян, а надто молоді. Чи є ця країна для них власне *своєю* — такою, з якою особа тією чи іншою мірою, в тому чи іншому відношенні ототожнює себе, а відтак відчуває нагальну потребу боронити й розбудовувати її буття — як безумовну об'єктивну цінність і водночас як запоруку власного повноцінного існування?

Власне, це спонукає поставити ще первинніші питання: якою мірою та в якій формі для сучасного українця існує батьківщина як цілісний індивідуальний образ-поняття, з яким, власне, і можна ідентифікуватися; яким чином формується цей концепт за нинішніх соціокультурних умов, яку роль він відіграє в будові й динаміці свідомості, поведінки, діяльності особи, у становленні й здійсненні її суб'єктності?

Починаючи з останнього, зазначу, що згідно з підходом, який тут розвивається, суб'єктність особи, тобто її прагнення й здатність бути — згідно з базовим значенням слова “суб'єкт” — джерелом-підставою свого існування, детермінувати його — формується насамперед у повноцінній суб'єкт-суб'єктній ціннісно-смисловій взаємодії з іншими особистостями, в *зовнішньому й внутрішньому діалогічному спілкуванні*.

Відтак можна припустити, що суттєвим аспектом розвитку самодетермінації сучасного індивіда є інтенсивний діалог з власною країною, в якому вона постає носієм *персональних (особистісних)* властивостей. Згідно з цим настановленням на діалог як форму постання й буття особистості (окресленим, зокрема, М. М. Бахтіним [5]), будь-яка думка й переживання, що стосуються батьківщини, висловлювання *про неї*, — зосібна в спілкуванні з іншими особами щодо її сутності, сто-

сунків із нею, сенсу понять “українець” та “українство” тощо, – набувають живого й дієвого значення лише в контексті цього спілкування з *нею самою*.

Суттєво, що в цій взаємодії Україна (і, відповідно, спільнота українців) виступають у двох взаємозалежних планах: як реальна багатовимірна, різноманітна, часом суперечлива жива цілісність і водночас як внутрішній (ідеальний) суб’єкт — один з агентів (“голосів”) свідомості та підсвідомості особи.

Перший аспект діалогу втілюється в обміні *діями* (з боку особи, в разі сталої ідентифікації, — у вчинках, спрямованих на розуміння, збереження та розвиток країни й народу, тобто в їх *співтворенні*).

Другий, внутрішній аспект спілкування з батьківщиною полягає, очевидно, в осягненні, витворенні й розвитку вищезгаданого позитивно-ціннісно вагомого *образу-поняття* своєї країни. Цей концепт врешті-решт починає активно визначати поведінку й діяльність індивіда – без тотального пригнічення, знецінення інших його ідентифікацій, так само суттєвих для самовизначення й самоздійснення, але в постійній змістовій взаємодії, взаємоузгодженні з ними.

Отже, становлення внутрішніх стосунків з батьківщиною виступає як одна з наріжних ліній самоформування індивіда як особистості, самотворення, що має відбуватися одночасно й взаємозалежно з реальним творчим внеском у життя країни.

Власне, “місцем” перебігу описаних тут бажаних процесів становлення й реалізації суб’єктності є *культура*, яку ми в цих міркуваннях трактуємо згідно з концепцією В. С. Біблера передусім як:

- 1) царину *самодетермінації* індивіда,
- 2) світ *творів та творчості*,
- 3) як *діалог* різних культур [1].

Не випадково-бо саме в творах культури, зокрема мистецьких, рідна країна вельми часто постає в символічному образі людини, з якою автор прямо спілкується, залучаючи до цього й читачів, глядачів тощо. І це більше, ніж архаїчно-фольклорна персоніфікація (втім, глибоко закорінена в свідомості сучасних українців) чи художня метафора: у цьому спілкуванні уявлення про батьківщину *творюється* самою особою й водночас, вбираючи різні культурно-історичні сенси від давнини до сьогодення, відображає сталість, “одвічність” її існування як самобуттєвої сутності. В останньому сенсі рідна країна тією ж мірою породжує, живить існування індивіда, як і він (разом із співгромадянами) породжує її в ідеальному й фізичному плані.

Вищевикреслена ідеальна модель стосунків показує, що у формуванні національної та громадянсько-патріотичної ідентичності української молоді ключову

роль відіграє взаємодія особистості з творами культури та щодо них, про що часто нині говорять. Та водночас цей підхід орієнтує на такі способи застосування цих творів, які суттєво відрізняються від традиційної суспільної й зокрема освітньої практики. Адже остання наразі переважно розглядає мистецькі (насамперед художньо-літературні), публіцистичні, наукові, філософські твори як джерело ціннісно-сміслових настановлень, які, завдяки їх виразному та потужному втіленню в текстах, можуть і повинні в найлегший спосіб безпосередньо транслюватися в свідомість і поведінку індивіда.

Таке розуміння виховного аспекту загальної, а надто професійної освіти цілком суперечить вищезгаданій меті формування особистості як такої, створення середовища її вільно-відповідального ціннісного самовизначення.

Останнє натомість передбачає, що твір культури й утілені в ньому ідеї мають передусім стимулювати *запитання*, активний обмін думками й сперечання з тими, хто нагально зацікавлений цими проблемами а відтак — і з самим собою, що становить сутність *мислення* як “мовчазної розмови душі з самою собою” (Платон). Саме таке інтелектуально напружене й водночас емоційно-ціннісно насичене (адже йдеться про наріжні проблеми світового та особистого буття!) спілкування у громадянській спільноті та в окремих групах, зокрема й навчальних, може бути способом індивідуального та спільного самовизначення й водночас вироблення й здійснення реального проекту України.

В контексті вищеокреслених проблем суспільні процеси на наших теренах від початку російсько-української війни, а надто повномасштабного вторгнення РФ, виглядають вельми суперечливо. З одного боку, війна потужно спонукала українських громадян до ціннісно-мотиваційного самовизначення щодо своєї країни й стосунків з нею, спричинила потужний сплеск національно-патріотичних почуттів, що наочно виявився на початку війни в масовому добровільному долученні до війська, волонтерстві тощо. Однак частина нашої спільноти залишається індіферентною або навіть негативно визначається щодо національно-громадянських цінностей.

Природним чином вийшли в “світле поле” суспільної свідомості й гранично загострилися розбіжності між різними баченнями самих явищ (і відповідно — понять) України та українства, нації, громадянства, патріотизму.

Тож чи мають нинішні запеклі спори й навіть конфлікти (досить лише згадати питання мобілізації, в якому нині великою мірою сфокусувалися всі перелічені проблеми) характер справжнього громадянського діалогу, про який згадано вище і який міг би й мав би стати цариною формування повноцінного суб’єкта громадянина?

І чи транслюються належним чином ці проблемні зіткнення, пошуки в площину освітнього формування сучасних українців?

На обидва ці питання, очевидно, слід відповісти негативно. Зміст і стиль суперечок щодо національно-громадянської, патріотичної й мілітарної ідентичності в українських ЗМІ, соцмережах, навіть на форумах інтелектуальної еліти часто демонструють нездатність чітко окреслити й утримувати предмет та проблему, цілісно сприйняти позицію опонента, відрізнити дійсно авторитетне експертне судження від одвертої маячні; цілковите панування емоцій над логікою й, відповідно, особистих уподобань над налаштованістю на пошук істини тощо.

У підсумку саме брак культури зовнішнього й мисленнєвого діалогу постає ледь не головною причиною надмірних, а то й взагалі невиправданих поляризацій, розумових тупиків та ціннісної невизначеності, які великою мірою характеризують стан нашого суспільства

І ця нестабільність, у свою чергу, суттєво дезорієнтує освітнє середовище (передусім у плані його базових цінностей та цілей) на додаток до тієї за давньої кризи, в якій перебувають її традиційні інституційні форми.

І все-таки хочеться обернути друге з поставлених нами питань: чи не має освітнє спілкування й діяльність дітей-школярів та молоді, увібравши головні "дорослі" проблеми суспільства, стати надалі початково-наріжним осередком справжнього громадянського діалогу культур щодо сьогодення й майбуття України? Чи не здатна молодь – як це бувало в різних країнах і почасти в Україні в останні десятиліття – стати в авангарді реальних змін у її житті, але цього разу сталих, інтелектуально й ціннісно вивірених і таких, що відповідають тенденціям розвитку сучасної цивілізації?

Якою б парадоксальною не видалася ця постановка питання — чи радше за вдання, – вона, на наш погляд, є реалістичною за умови, якщо ідея діалогу буде покладена в основу самої освітньої системи починаючи з загальноосвітньої школи, визначатиме сам устрій освітніх інституцій і весь перебіг процесу.

Наразі триває розробка такого цілісного проекту загальноосвітньої школи, ґрунтованого на філософській концепції діалогу культур та на науково-педагогічних розробках українських психологів та освітян [2; 3; 4], складається відповідна програма експериментальних досліджень.

Але вже зараз є цілком очевидною необхідність цілісного втілення цього підходу не лише в середній, а й у вищій ланці освіти, де ціннісно-екзистенційний діалог з проблем національної ідентичності набуває вирішального характеру не лише для особистісного, а й для професійного становлення особистості.

Саме під час навчання у ВЗУ уже не лише в мисленнєвому, а й у практично-дієвому плані вирішується, якою мірою та в який спосіб молода особа стане творцем як власного життєвого шляху, так і майбутнього країни, зокрема її оборонцем; визначається, яким чином юнаки та юнки зможуть, осягаючи кожен у свій спосіб наріжні громадянсько-патріотичні ціннісні ідеї, водночас дієво згуртуватися навколо них і, можливо, стати в цьому плані взірцем для всієї нашої спільноти. Саме окресленню конкретної психолого-педагогічної моделі такого освітнього процесу будуть присвячені наші праці в найближчій перспективі.

Список використаних джерел

1. Біблер В. С. Культура. Діалог культур // Культура. Діалог культур. Київ: ДУХ І ЛІТЕРА, 2018.
2. Волинець А. Г. Криза сучасної школи і можливість її подолання. URL: <https://www.culturedialogue.org/node/8106>
3. Копилов С. О. Діалого-культурологічні орієнтири, стратегії та засоби формування мілітарно-патріотичної свідомості школярів // Засоби формування мілітарної ідентичності учнів : методичні рекомендації. – Київ: Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка, 2025. С.73- 80.
4. Курганов С. Ю. Дитина і дорослий у навчальному діалозі. Х.: АССА, 2021.
5. Чумаков А. Н. Хрестоматія з філософії, 2015 https://stud.com.ua/42184/filosofiya/hrestomatiya_z_filosofiyi

Мельник О. А.,

докторка психологічних наук,

старша наукова співробітниця,

старша наукова співробітниця

лабораторії загальної психології та

історії психології ім. В. А. Роменця

Інституту психології імені Г. С. Костюка

НАПН України,

м. Київ, Україна

СПЕЦИФІКА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Особистісний конфлікт у психології розглядається виходячи з розуміння особистості, яке склалося в рамках певної психологічної школи [1]. Згідно З. Фрейду? людина конфліктна за своєю природою. У ній від народження борються два протилежні інстинкти, що визначають її поведінку: ерос (сексуальний інстинкт, інстинкт життя та самозбереження) та танатос (інстинкт смерті, агресії, деструкції та руйнування).

Саме тому внутрішньоособистісний конфлікт є наслідком одвічної боротьби між еросом і танатосом. Вона проявляється в амбівалентності людських почуттів, в їх суперечливості. Амбівалентність почуттів посилюється суперечливістю соціального буття і доходить до стану конфлікту, який проявляється у неврозі.

Альфред Адлер джерело особистісного конфлікту вбачав у комплексі неповноцінності особистості, що протистоїть її прагненню до досконалості.

За Адлером, формування характеру особистості відбувається у перші п'ять років життя. У цей період вона відчуває на собі вплив несприятливих факторів, які породжують у неї комплекс неповноцінності. Згодом цей комплекс здійснює істотний вплив на поведінку особистості, її активність, спосіб мислення. Цим і визначається внутрішньоособистісний конфлікт для вченого. Проте, ця проблема може бути вирішена двома шляхами.

По-перше, завдяки розвитку соціального почуття, соціального інтересу, що зрештою проявляється в цікавій роботі, нормальних міжособистісних відносинах тощо. Але в людини може сформуватися нерозвинене соціальне почуття, яке має різні негативні форми прояву: злочинність, алкоголізм, наркоманія і т. п.

По-друге, завдяки стимуляції своїх здібностей, досягнення переваги над іншими.

Карл Густав Юнг визначає особистісний конфлікт як регрес на нижчий рівень психіки. Джерело особистісних конфліктів – природа самої особистості. У поясненні особистісних конфліктів Юнг виходить із визнання конфліктної природи самої особистісної настанови. Головним у типології Юнга є спрямованість – екстраверсія чи інтроверсія. Вона і визначає особистісну настанову, яка в результаті проявляється у особистісному конфлікті. Карен Хорні особистісний конфлікт аналізує з двох позицій:

- 1) як зіткнення прагнень до задоволення бажань та безпеки;
- 2) як протиріччя невротичних потреб, задоволення яких спричиняє фрустрацію інших.

Ерік Еріксон висунув ідею стадій психосоціального розвитку особистості, на кожній з яких кожна людина переживає свою кризу. На кожному віковому етапі відбувається або сприятливе подолання кризової ситуації, або несприятливе.

У першому випадку відбувається позитивний розвиток особистості, її впевнений перехід на наступний життєвий етап із добрими передумовами для його успішного подолання.

У другому – особистість переходить на новий етап свого життя з проблемами (комплексами) минулого етапу. Усе це створює несприятливі передумови розвитку і викликає у неї внутрішні переживання. Еріх Фромм стверджував, що причини особистісних конфліктів заключені в дихотомічній природі людини, яка проявляється у її екзистенційних проблемах:

- 1) проблемі життя та смерті;
- 2) обмеженості людського життя;
- 3) величезних потенційних можливостях людини та обмеженості умовами їх реалізації.

Згідно Карла Роджерса в основі внутрішнього конфлікту лежить протиріччя між усвідомленими, але хибними самооцінками, які людина набуває протягом життя, і самооцінкою, що існує на неусвідомлюваному рівні.

Абрахам Маслоу розглядав сутність особистісного конфлікту як нереалізовану потребу людини у самоактуалізації, як процесу безперервної реалізації потенційних можливостей, здібностей і талантів, як здійснення своєї місії, або поклонання, долі тощо, як повніше пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, як невпинне прагнення єдності, інтеграції особистості.

Віктор Франкл був переконаний, що сутність особистісного конфлікту проявляється у втраті сенсу життя. Коли фрустровано прагнення до сенсу (екзистенцій-

ний вакуум), виникає апатія, нудьга. Екзистенційний вакуум може вести до ноогенного неврозу (виникає внаслідок фрустрації прагнення до сенсу), клінічної симптоматики.

Одним із ключових людських атрибутів Франкл називає волю до сенсу, яку протиставляє ніцшеанській волі до влади та фрейдівського принципу задоволення. Вважає прагнення до сенсу фундаментальною мотиваційною силою у людях здатною вирішити внутрішньоособистісний конфлікт.

Список використаних джерел

1. Oliver P. John, Richard W. Robins, Lawrence A. Pervin. Handbook of Personality: Theory and Research. New York: Guilford Press, 2010. 862 с.

Москаленко В. В.,
*докторка філософських наук, професорка,
головний науковий співробітник
лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

**ГЕНЕТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ С. Д. МАКСИМЕНКА
В РАКУРСІ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ
РОЗВИТКУ ІСТОРИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Генетична концепція особистості, яка стисло викладена С. Д. Максименком в його праці «Гене́за існування особистості» (2006), виходить із визнання єдності людської природи, складності структурованості особистості, її динамізму та розвитку.

Основним принципом генетичної концепції особистості С. Д. Максименко визначає принцип історизму, який розкривається через особливості умов зародження, розвитку і перетворення структурних складових особистості як цілісної системи. Для визначення вихідної рушійної сили розвитку особистості С. Д. Максименко вводить категорію «нужда».

Згідно з українським тлумачним словником *нужда* (нестаток) – це дефіцит організму, особистості або групи в будь-чому необхідному для нормальної життєдіяльності. Ця категорія розроблена С. Д. Максименком на основі логіко-психологічного аналізу робіт класиків психологічної науки (Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, Г. С. Костюка, А. Маслоу, Р. Мея та ін.) про причини саморуху, самореалізації та визначена С. Д. Максименком як енергетично – інформаційний феномен, що конститує особистість, об'єднує і вибудовує психічний світ людини в процесі її онтогенетичного розвитку, створюючи неповторний рисунок, властивий конкретному індивідові. Через цю категорію в генетичній психології розкриваються механізми розвитку особистості та його джерела.

Як зазначає С. Д. Максименко, «*Нужда* – це особливе універсальне енергетично-інформаційне утворення, що є носієм і чинником соціальної життєвої сили людини.

В її основі суперечлива єдність могутніх біосоціальних процесів, яка «запліднює» собою і визначає нескінченний рух людського життя у Всесвіті. Енергетичне й інформаційне поєднуються в нужді, чим забезпечують не просто рух, а розвиток, оскільки накопичений в індивідуальному існуванні людини досвід, завдяки руху нужди, стає надбанням всього людства» [4, с.15].

За психологічними показниками нужда є особливим базовим станом, динамічною напругою, яка визначає можливість індивіда бути активним протягом всього життя, тобто, нужда є вихідним станом, що визначає сутність особистості на всіх етапах її розвитку. Розкриваючи особливості категорії нужда як вихідного стану особистості, він наголошує на його інтеріндивідній (соціальній) природі.

С. Д. Максименко присвячує цілий розділ в своїй праці «Генеза існування особистості», котрий називає: «Особистість починається з любові», в якому підкреслює, що людська дитина є унікальним актом співтворчості двох особистостей, двох люблячих людей. Цей акт співтворчості двох, ще до того, як народиться дитина, і буде дійсним початком її соціалізації. Але чому ми вважаємо любов початком особистості?

З цього приводу С. Д. Максименко пише: «Ми можемо підсилити тезу: любов є не просто початком особистості, вона існує раніше особистості, і вона породжує (визначає, детермінує) процес її створення (як чуда). Двоє люблячих людей створюють новий світ, нових себе, нове життя.

У сумісному піковому переживанні вони створюють на короткий час свій власний, неповторний світ, в якому діють унікальні закони, на основі яких як найбільш напружена, відкрита і відверта точка пікового переживання виникає енергетично-інформаційний феномен – нужда, яка втілюється в нове єство - людську дитину».[2, с. 72-73]

Отже, початок особистості, джерело її соціалізації, закладено у енергетично-інформаційній системі, яка виникає у взаємодії двох люблячих людей як надіндивідний феномен, як щось третє, що стає джерелом соціалізації особистості. «Існує суттєвий зв'язок – пише С. Д. Максименко, – між генезою становлення особистості і практичною реалізацією тих станів, в яких особа може перебувати у наступних періодах свого життєвого шляху.»[2, с.8].

Нужда, породжуючись самим фактом свого історичного існування, втілюється в людському єстві і виходить на новий виток свого існування, тільки опрідметившись у новому житті, в новому людському існуванні. Це єство завдяки опрідметненій – втіленій в ньому – біосоціальній нужді несе в собі величезний пласт соціальної реальності, яка була присвоєна його попередниками в процесі життя і стала до певної міри уже і біологічною.

С. Д. Максименко зауважує, що у людині з самого початку, ще коли вона є маленькою клітинкою, знаходяться не просто складніші хімічні речовини і біоструктури, в ній – втілення із вічного досвіду існування людини як соціальної істоти [2, с.76]. В цьому плані можна згадати К. Юнга, який стверджував, що складно уявити собі, щоб всі деталі виявлення психічного життя людини набували реальності тільки в момент їх виникнення. Як відомо, К. Юнг вважав, що за реальною поведінкою людини виявляються архетипи (особливі образи), в яких містяться способи і стилі людської активності. Поведінка людини витікає із патернів дій, які являють собою образи-архетипи. Це і є виключно людськими якостями людського єства, специфічною людською формою, яку набувають ці дії.

С. Д. Максименко, посилаючись на К. Юнга, стверджує, що ця форма є успадкованою і існує уже в плазмі зародка. Уявлення про те, що вона не передається успадкованим шляхом і знову виникає у кожної людини, настільки ж абсурдні, як і стародавня віра в те, що сонце, яке встає зранку, є іншим сонцем у порівнянні з тим, що сідає ввечері».

Отже, нужда як надіндивідне утворення втілює в собі досвід попередніх поколінь, який з самого початку стає детермінантом процесу соціалізації особистості. Нужда може асимілювати в собі певні всезагальні способи людської поведінки і виявляти їх у зустрічі з оточенням через потреби і їх опредметнення. Нужда породжує існування і ускладнює його.

Як пише С. Д. Максименко, «нужда як генетичне вихідне відношення, яке конститує особистість, унікальним і складним шляхом вбирає і об'єднує в собі і біологічне, і соціальне...І коли ця специфічна форма нужди реалізується у здатність стати особистістю, вона несе в собі вихідну інтенцію: новонароджений індивід виявляється готовим до соціалізації. Соціальне засвоюється дуже легко, на диво легко, якщо враховувати те, що перед нами біологічна, по суті особа. Без існування нужди стати особистістю неможливо, ніяка дресура не приведе до соціального становлення індивіда» [2, с.15-16]

Нужда завжди виступає конституантом – і в соціальному оточенні, і в самому існуванні, і в тілесній організації людини. Вона є стрижнем, що пронизує особистість в її житті, об'єднуючи в складну цілісність біологічне і соціальне.

Одним із головних принципів генетичної психології є визнання необхідності розглядати людську природу в постійному її русі, в динаміці, у розвитку.

Як зазначає С. Д. Максименко, дійсна філософія факту обов'язково базується на дослідженні не тільки його особливостей «тут і зараз», а на встановленні закономірностей і механізмів походження, виникнення, існування і розвитку. Джерело розвитку генетична психологія бачить у структурі самого феномену, що

розвивається. А це означає, – зауважує С. Д. Максименко, – що нам потрібно охопити особистість, як таку, що має цілісну структуровану природу, що рухається. З позицій генетичної психології структура особистості відображає внутрішні її процеси, їх логіку і підпорядковується їй. Разом з тим, вона є результатом діяльності цих процесів.

Принциповим і суттєвим для генетичної психології особистості є не тільки констатація того, що цілісність особистості є структурованою системою її елементів, а й усвідомлення того, що ці структурні елементи є дійсними психологічними чинниками, що визначають існування (функціонування і розвиток) особистості. Це ставить питання особливостей взаємозв'язку між структурою як системним утворенням із зовнішнім світом людини та спрямовує дослідження чинників розвитку особистості на аналіз особливостей зв'язку і взаємовідносин її структурних елементів.

Традиційно проблема взаємовідносин розвитку цілісності феномену і окремих структур вирішується так: розвиток цілого визначає розвиток окремих психічних структур (Л. С. Виготський).

В генетичній психології особистості ця проблема вирішується більш поглиблено, а саме: розвиток цілого відбувається як формування певного способу взаємозв'язку його структурних компонентів. Жоден окремий компонент структури не може розвиватись окремо, поза цілісністю, бо структура розвивається, змінюється тільки цілком. тільки як цілісність і змінюється за окремими лініями. «Лінія розвитку, – пише С. Д. Максименко, – це не розвиток окремої підструктури складового елементу – це лінія спрямування, в якому розвивається вся цілісна структура»[2, с.149].

Це не означає, що можна відкинути наявність унікальних і специфічних механізмів розвитку окремих підструктур (компонентів), проте ці специфічні механізми здатні діяти виключно у складі єдиного механізму, який забезпечує процес соціалізації особистості.

Розглядаючи особливості структурних складових особистості як чинник її динаміки, С. Д. Максименко формулює **принцип зв'язаності одиниць системи особистості**, з позицій якого потрібно аналізувати зв'язок структури особистості з її динамікою.

Він наголошує на тому, що *структурні одиниці повинні відповідати наступним вимогам:*

❖ одиниця повинна бути специфічною і самотійною, але існувати і розвиватись вона буде в складі цілісності; в ній повинна відображатись вся цілісність в

її реальній єдності, але відображатись «поглиблено-спрощено» у вигляді сутнісного протиріччя;

- ❖ дана одиниця не є схожою на «будівельний блок» – вона динамічна і здатна як до власного розвитку, так і до гармонійної участі у становленні цілісності;
- ❖ одиниця повинна відображати певний сутнісний ракурс існування цілісності і відповідати всім сутнісним ознакам цієї цілісності [2, с.139].

Структурна цілісність особистості є динамічним процесом, який розуміється не тільки як поетапні зміни особистості в онтогенезі та філогенезі, але й як зміни всередині кожного етапу, всередині структурної цілісності, а також в кожному структурному її компоненті.

Становлення і розвиток особистості відбувається як формування певного способу зв'язку її структурних компонентів. Індикатором цілісності особистості є домінуючий компонент в системному зв'язку її структурних компонентів, він же визначає тенденції її розвитку.

Отже, структура особистості тісно пов'язана з її динамікою, особливості якої визначаються зміною співвідношення основних структурних компонентів особистості, в результаті чого на кожному етапі розвитку утворюється своєрідна їх конфігурація, яка стає чинником нового етапу розвитку особистості.

Своєрідність етапу а також тенденції розвитку цілісної системи особистості визначаються домінуючим компонентом в цій конфігурації. Наприклад, як вважає С. Д. Максименко, когнітивна сфера є визначальною у відношенні індивіда до Інших на початковій стадії онтогенезу особистості.

Нові знання, що з'являються, дають дитині можливість бачити світ таким, який відповідає уявленню про нього. С. Д. Максименко зауважує, що входження дитини в світ відбувається синхронно з так званим «вибухом розвитку» когнітивної сфери [2, с.205].

Розвиток когнітивного компоненту впливає на розвиток інших компонентів структури. Світ здається дитині с таким, який відповідає уявленню про нього. Без пізнання неможливі емоції. Людина відображає в іншій людині тільки ті риси, які є значимими для даного типу взаємодії.

Генетична теорія розвитку особистості розроблена С. Д. Максименком на основі досягнень сучасної науки. В ній використано найкращі результати в галузі психологічних знань, аналіз яких забезпечив доказову базу та цілісність концепції генетичної психології а також її розвиток у відомому у світі школу генетичної психології С. Д. Максименка.

Головний принцип, який визначає логіку дослідження цілісності особистості в теорії генетичної психології, це принцип історизму, який доповнюється систе-

мно-структурною методологією у стратегії аналізу чинників розвитку особистості як її саморозвитку.

Принцип історизму розкривається в теорії генетичної психології особистості завдяки системі чітко визначених категорій, в якій системотворчу роль відіграє категорія нужди, функціональне значення якої розкривається С. Д. Максименком через застосування принципів системності, структурності, соціальності.

Завдяки категорії «нужда» поглиблюється зміст принципу історичності розвитку через розуміння його як саморозвитку. В цьому полягає найбільше значення генетичної психології С. Д. Максименка як суттєвого внеску у розвиток історичної психології.

Історична психологія вивчає зміни людської психіки в історичному вимірі, історіогенез психіки у процесі становлення розвитку цивілізацій, суспільних станів, психологічний склад народу тощо. Ці знання представлено у різних наукових теоріях, які об'єднані методологією історизму.

В сучасному вітчизняному науковому просторі набули визнання роботи з дослідження психології етносу [1,5], націєтворення [6], широкому загалу відомі дослідження Одеської школи історичної психології (І. Г. Білявський).

В цьому зв'язку виникає питання статусу історичної психології в сучасній класифікаційній системі наук, а саме: чи є історична психологія окремою наукою (наприклад, поряд з історією психології) або вона є комплексом окремих наук, об'єднаних принципом історизму, який застосовується у дослідженнях з давніх часів і полягає в тому, щоб розглядати сутність будь-якого явища з позицій його зародження та тих змін, які в ньому відбуваються в результаті розвитку.

Ми дотримуємось другої точки зору і вважаємо історичну психологію парадигмою, в руслі якої розвиваються всі сучасні науки.

Історична психологія як парадигма на сучасному етапі знаходиться у стані розвитку, який характеризується необхідністю, на самперед, уточнення предмета дослідження (ідея вважати предметом історичної психології історичну свідомість є слушною, але вона потребує з'ясування сутності та особливостей феномену історичної свідомості), *по-друге*, як будь-яка самостійна наука, нагальною також є потреба в подальшій узгодженості системи спеціальних категорій.

В цьому плані генетична психологія С. Д. Максименка зробила суттєвий внесок у розвиток історичної психології введенням у науковий обіг категорії «нужда».

Список використаних джерел

1. Губко О. Психологія українського народу: психологічний склад праукраїнської народності. К., 2010.
2. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. / С. Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
3. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі./ С.Д.Максименко.– К.: Форум, 2002. – Т.1.: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 319 с.
4. Максименко. Основні методи дослідження особистості та категорія нужди. / Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 2014. Випуск 23 С. 7-18.
5. Чепа М.-Л. А. П'ять великих таємниць історичної психології. К., 2004.
6. Яремчук О. В. Історична психологія: націєтворчий потенціал: монографія / О. В. Яремчук: Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс – ЛТД, 2020. – 142 с.

Мул С. А.,
*доктор психологічних наук, професор,
президент ГО
«Академія психологічних наук України»,
м. Київ, Україна*

ФРАГМЕНТОВАНІСТЬ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЯК БАР'ЄР ЙОГО УСВІДОМЛЕННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЇ

Однією з найбільш суттєвих психологічних характеристик бойового досвіду є його фрагментованість. Переживання, пов'язані з екстремальними подіями, нерідко зберігаються не як цілісна історія, а як окремі образи, тілесні відчуття, емоційні реакції або уривки спогадів.

Унаслідок цього досвід залишається недостатньо інтегрованим у структуру особистості та ускладнює процес його усвідомлення.

Сучасні дослідження психологічної травми свідчать, що в умовах смертельної небезпеки психіка функціонує переважно в режимі виживання. У цей момент основні ресурси організму спрямовуються на забезпечення безпеки та швидкого реагування на загрозу. Рефлексивне осмислення подій відходить на другий план, поступаючись місцем автоматизованим реакціям боротьби, втечі або завмирання (Herman, 1997; van der Kolk, 2014). Саме тому значна частина пережитого досвіду не проходить повноцінної когнітивної обробки та не інтегрується у послідовну систему спогадів.

Фрагментованість проявляється у тому, що окремі елементи травматичного досвіду існують відносно автономно один від одного. Людина може добре пам'ятати певний звук, запах, зоровий образ або окремий емоційний стан, однак не мати цілісного уявлення про подію загалом.

Такі фрагменти нерідко виникають спонтанно, активуючись під впливом зовнішніх або внутрішніх тригерів. Вони можуть супроводжуватися інтенсивними емоційними реакціями навіть тоді, коли людина не усвідомлює їхнього зв'язку з конкретною подією минулого.

Особливої складності набуває ситуація, коли бойовий досвід включає численні травматичні події, що відбувалися протягом тривалого часу. У таких випадках психіка стикається з надмірним навантаженням, яке перевищує можливості одночасного осмислення та інтеграції пережитого.

У результаті окремі епізоди можуть залишатися ізольованими від загальної життєвої історії людини, формуючи своєрідні «острови пам'яті», які продовжують існувати незалежно від інших частин особистого досвіду.

Фрагментованість безпосередньо впливає на процес вербалізації пережитого. Для багатьох комбатантів характерними є труднощі у розповіді про власний досвід.

Вони можуть відчувати, що пережите неможливо описати словами або що окремі події не складаються у логічну послідовність.

Унаслідок цього військовослужбовець нерідко уникає обговорення травматичних подій або обмежується описом окремих фактів без їх глибшого осмислення.

З позицій наративної психології проблема полягає не лише у наявності окремих травматичних спогадів, а й у порушенні цілісності життєвого наративу.

Особистість прагне створити внутрішньо узгоджену історію власного життя, яка дозволяє зрозуміти себе, власне минуле та перспективи майбутнього. Однак фрагментований досвід ускладнює побудову такої історії, оскільки окремі події залишаються поза процесом осмислення та не знаходять свого місця у загальній структурі особистісного досвіду (McAdams, 2001).

Важливу роль у подоланні фрагментованості відіграють процеси рефлексії та наративної інтеграції. Поступове відтворення подій, їх осмислення та включення у власну життєву історію сприяють відновленню внутрішньої цілісності особистості.

Саме через надання смислу пережитому окремі фрагменти починають об'єднуватися у більш послідовну структуру досвіду. У цьому контексті особливого значення набуває психологічна допомога, спрямована на створення безпечного простору для осмислення та вербалізації бойового досвіду.

Крім того, інтеграції сприяє соціальна взаємодія. Діалог із психологом, побратимами або членами родини дозволяє людині поступово реконструювати пережиті події та встановлювати зв'язки між окремими фрагментами спогадів. Через розповідь про власний досвід відбувається його структуризація та включення до більш широкого контексту особистісного життя.

Таким чином, фрагментованість бойового досвіду є одним із ключових бар'єрів його усвідомлення. Вона виникає як наслідок функціонування психіки в умовах екстремального стресу та призводить до порушення цілісності спогадів, труднощів вербалізації та ускладнення процесу смислотворення.

Подолання фрагментованості пов'язане з процесами рефлексії, наративної реконструкції та інтеграції пережитого досвіду у структуру особистості.

Висновки

Фрагментованість є однією з фундаментальних характеристик травматичного бойового досвіду та важливим чинником, що ускладнює його усвідомлення. В умовах екстремальної загрози психіка зосереджується насамперед на забезпеченні виживання, що обмежує можливості повноцінної когнітивної та емоційної обробки подій. Унаслідок цього пережитий досвід часто зберігається у вигляді окремих сенсорних, емоційних і поведінкових фрагментів.

Неінтегрованість таких фрагментів ускладнює формування цілісного життєвого наративу, перешкоджає рефлексії та підтримує внутрішню психологічну напругу. Водночас процеси осмислення, вербалізації та наративної реконструкції створюють умови для поступової інтеграції бойового досвіду у структуру особистості. Саме тому подолання фрагментованості можна розглядати як одну з ключових передумов психологічної адаптації, відновлення внутрішньої цілісності та позитивної трансформації бойового досвіду комбатантів.

Список використаних джерел

1. Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
2. McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
3. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
4. van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
5. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Овчаренко В. В.,
психолог-реабілітолог,
керівник Центру соціально-психологічної допомоги
постраждалим від воєнних конфліктів,
президент Асоціації «Ренесанс Одеси»,
м. Одеса, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ І ПОРУШЕННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ МЕЖ У СІМ'ЯХ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА НАПРЯМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Повернення ветеранів бойових дій до цивільного життя є складним процесом психологічної та соціальної адаптації, який впливає не лише на особу, що пережила бойовий досвід, а й на функціонування всієї сімейної системи.

Поряд із проявами успішної адаптації у частини ветеранів можуть спостерігатися труднощі переходу від умов постійної бойової готовності до умов мирного життя.

У статті розглянуто феномен перенесення адаптивних стратегій виживання, сформованих у бойових умовах, у сферу сімейних взаємин.

Підвищена потреба у контролі, гіперпильність, недовіра до зовнішнього впливу, емоційна стриманість та надмірна автономність у воєнному середовищі можуть виконувати захисну функцію, проте в мирному житті за певних умов здатні трансформуватися у контролюючі форми поведінки та порушувати принципи рівноправного партнерства.

Особливу увагу приділено розмежуванню наслідків травматичного досвіду та особистої відповідальності за поведінку у сім'ї. Наголошується, що посттравматичний стресовий розлад та наслідки бойового стресу можуть бути факторами ризику порушення сімейної взаємодії, однак не є безпосередньою причиною психологічного насильства [1, 2, 9, 10].

На підставі сучасних міжнародних досліджень проаналізовано:

- ✓ взаємозв'язок між симптомами ПТСР,
- ✓ порушенням емоційної регуляції,
- ✓ зниженням якості партнерських стосунків і появою контролюючих моделей взаємодії [1, 2].

Окреслено необхідність комплексного реабілітаційного підходу, який включає індивідуальну психотерапевтичну допомогу ветерану, сімейне консультування, психоосвіту близьких та формування навичок конструктивної комунікації, що відповідає сучасним міжнародним підходам до реабілітації ветеранів та їхніх сімей [3–8].

Вступ. Військовий досвід має довготривалі наслідки не лише для фізичного та психічного здоров'я військовослужбовця, а й для його найближчого соціального оточення. Повернення до цивільного життя потребує перебудови поведінкових моделей, системи цінностей, способів комунікації та сімейних ролей [9, 10].

Умови бойових дій вимагають максимальної мобілізації ресурсів, швидкого прийняття рішень, підвищеного контролю над середовищем та постійної готовності до реагування на загрозу. Такі механізми є життєво необхідними в зоні бойових дій, однак після повернення до сімейного життя можуть зберігатися як автоматизовані стратегії реагування [1, 9].

Саме трансформація бойової моделі «контроль як засіб виживання» у мирну модель партнерської взаємодії є одним із ключових завдань психологічної реабілітації ветерана та його сім'ї.

Мета та методи дослідження

Метою статті є аналіз психологічних механізмів формування контролюючої поведінки у сімейній системі частини ветеранів бойових дій, визначення її проявів, наслідків для партнерських відносин та сучасних підходів до психологічної реабілітації.

Методологічною основою роботи є аналіз сучасних наукових публікацій, систематичних оглядів, клінічних рекомендацій та міжнародного досвіду роботи з ветеранами та їхніми сім'ями [1–10].

Використано методи:

- теоретичного аналізу,
- порівняння,
- узагальнення
- систематизації наукових даних.

Психологічні механізми формування контролюючої поведінки

Психологічний контроль у сімейній взаємодії частини ветеранів може бути пов'язаний із труднощами переходу від бойового середовища до цивільного життя.

У ситуації війни контроль, жорстка дисципліна, недовіра до неперевіреної інформації, швидке ухвалення рішень та готовність до миттєвого реагування є адаптивними механізмами, що забезпечують збереження життя та безпеки [1, 9].

Після повернення до мирного середовища зазначені стратегії можуть тривалий час зберігати свою активність. У сімейних стосунках це проявляється труднощами прийняття іншої думки, підвищеною потребою самотійно приймати рішення, відмовою від допомоги, сприйняттям турботи як спроби обмежити автономію або встановити зовнішній контроль.

Подібні реакції можуть супроводжуватися висловлюваннями:

- «Я сам знаю, як потрібно діяти»,
- «Ти не можеш зрозуміти мій досвід»,
- «Не втручайся у мої рішення».

Такі фрази можуть відображати реальні труднощі переживання бойового досвіду, однак їх систематичне використання як способу припинення діалогу здатне призводити до формування нерівноправної моделі взаємодії в сім'ї.

Таким чином, стратегія контролю, яка в умовах бойової загрози мала адаптивне значення, у цивільному середовищі за певних умов може трансформуватися у дезадаптивний спосіб побудови близьких стосунків.

Порушення партнерських меж та вторинна травматизація членів сім'ї

У частини сімей ветеранів труднощі післявоєнної адаптації можуть супроводжуватися порушенням балансу між повагою до пережитого бойового досвіду та збереженням рівноправності партнерів. Контролююча поведінка може проявлятися через знецінення почуттів партнера, обмеження права на власну позицію, надмірний контроль повсякденних рішень, емоційну недоступність або жорстке нав'язування власних правил [2].

Особливу увагу привертає феномен «травматичного авторитету», коли пережитий досвід війни стає підставою для формування односторонньої влади у стосунках. У такому випадку пережита травма може несвідомо використовуватися як аргумент, що припиняє обговорення та позбавляє партнера права на власні потреби й переживання.

У результаті партнер ветерана може опинитися у стані хронічного емоційного напруження, що проявляється почуттям провини, тривожністю, страхом конфлікту, уникненням відвертого спілкування та поступовою втратою відчуття психологічної безпеки [9, 10].

Такий процес розглядається як один із проявів вторинної травматизації членів сім'ї, що потребує окремої психологічної уваги та підтримки.

Зв'язок контролюючої поведінки з ПТСР та порушеннями емоційної регуляції

Дослідження свідчать, що виражені симптоми ПТСР можуть бути пов'язані зі зростанням конфліктності у партнерських стосунках, підвищеною дратівливі-

стю, труднощами контролю гніву, емоційним відстороненням та зниженням задоволеності сімейним життям [1, 9, 10].

Водночас важливо наголосити, що ПТСР сам по собі не є причиною психологічного насильства чи контролюючої поведінки.

Більшість осіб, які пережили бойову травму, не демонструють насильницьких моделей взаємодії.

Ризик сімейної дезадаптації зростає за наявності комплексу чинників:

- ✓ відсутності своєчасної психологічної допомоги,
- ✓ соціальної ізоляції,
- ✓ супутніх психічних труднощів,
- ✓ порушення навичок емоційної саморегуляції,
- ✓ а також інших індивідуальних і соціальних факторів [1, 2].

Розуміння цих механізмів має принципове значення для побудови ефектвної реабілітаційної стратегії, оскільки допомога повинна бути спрямована не лише на подолання симптомів травми, а й на відновлення здорової моделі сімейної взаємодії.

Напрями психологічної реабілітації

Ефективна реабілітація сімей ветеранів бойових дій має базуватися на системному, сімейно-орієнтованому та біопсихосоціальному підході.

Метою реабілітаційних заходів є не повернення людини до довоєнного психологічного стану, а інтеграція пережитого бойового досвіду в особистісну історію, формування нових адаптивних способів взаємодії та відновлення безпечних сімейних стосунків [3, 4, 6, 8].

Основними напрямками психологічної реабілітації є:

- *травмоорієнтована психотерапія*, спрямована на зменшення симптомів ПТСР, гіперзбудження, тривоги та порушень емоційної регуляції;
- *сімейна та парна терапія*, метою якої є відновлення діалогу, формування здорових партнерських меж, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та взаємоповаги;
- *психоосвіта членів сім'ї* щодо особливостей наслідків бойового стресу, процесів адаптації та можливих змін поведінки ветерана;
- *розвиток навичок саморегуляції*, управління гнівом, усвідомлення тригерних реакцій та безпечного вираження емоцій;
- *залучення до програм соціальної підтримки*, груп взаємодопомоги та комплексного міждисциплінарного супроводу [3–8].

Ключовим завданням реабілітації є відновлення балансу між повагою до бойового досвіду ветерана та збереженням психологічної безпеки й рівноправності всіх членів сім'ї.

Міжнародний досвід сімейно-орієнтованої реабілітації

Міжнародний досвід демонструє, що сучасні програми допомоги ветеранам дедалі більше спрямовані на підтримку не лише самого військовослужбовця, а й його сімейного оточення.

У Сполучених Штатах Америки програми Національного центру ПТСР Департаменту у справах ветеранів передбачають психоосвітню підтримку сімей, розвиток ефективної комунікації та залучення партнерів до процесу психологічного відновлення [3].

У Великій Британії система допомоги ветеранам включає державні медичні програми та спеціалізовані служби психологічної підтримки, які працюють також із членами родин ветеранів [4, 5].

Австралійська модель реабілітації представлена сімейно-орієнтованими програмами консультування, що забезпечують психологічну підтримку ветеранам, їхнім партнерам і дітям та сприяють ранньому виявленню сімейної дезадаптації [6, 8].

У Канаді реабілітаційні програми визнають важливу роль сімейного середовища як ресурсу адаптації ветерана до цивільного життя та передбачають підтримку членів сім'ї й осіб, які здійснюють догляд [7].

Таким чином, міжнародний досвід підтверджує ефективність комплексного підходу, що поєднує індивідуальну психотерапію, сімейне консультування, психоосвіту та соціальну підтримку [3–8].

Висновки. Психологічний контроль і порушення партнерських меж у сім'ях ветеранів бойових дій є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом наслідків бойового стресу, особливостей емоційної регуляції, індивідуальних характеристик особистості та соціально-сімейних чинників.

Стратегії поведінки, що забезпечували ефективне виживання в умовах бойової загрози, у мирному середовищі можуть втрачати свою адаптивну функцію та за певних умов трансформуватися у контролюючі форми сімейної взаємодії. Водночас пережитий бойовий досвід не може розглядатися як виправдання порушення особистісних меж партнера або психологічного насильства.

Ефективна реабілітація має бути спрямована на відновлення не лише психічного здоров'я ветерана, але й здорового функціонування сімейної системи.

Сімейно-орієнтовані програми, які включають психологічну підтримку всіх членів родини, є важливим напрямом сучасної реабілітаційної практики [3–8].

Для України, з урахуванням значного збільшення кількості ветеранів після завершення бойових дій, актуальним є розвиток науково обґрунтованих програм сімейної реабілітації, спрямованих на попередження сімейної дезадаптації, психологічного насильства та вторинної травматизації членів родини.

Список використаних джерел

1. Taft C. T., Watkins L. E., Stafford J., Street A. E., Monson C. M. Posttraumatic stress disorder and intimate relationship problems: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011. Vol. 79, No. 1. P. 22–33. DOI: 10.1037/a0022196.
2. Marshall A. D., Panuzio J., Taft C. T. Intimate partner violence among military veterans and active duty service members: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2005. Vol. 25, No. 7. P. 862–876. DOI: 10.1016/j.cpr.2005.06.001.
3. U.S. Department of Veterans Affairs. National Center for PTSD. PTSD and Relationships. 2024. URL: https://www.ptsd.va.gov/family/effect_relationships.asp (дата звернення: 23.06.2026).
4. National Health Service (NHS). Post-traumatic stress disorder (PTSD): Treatment. 2025. URL: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/treatment> (<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/treatment/>) (дата звернення: 23.06.2026).
5. Combat Stress. Veterans' Mental Health Services and Family Support Programmes. 2026. URL: <https://www.combatstress.org.uk> (<https://www.combatstress.org.uk/>) (дата звернення: 23.06.2026).
6. Open Arms – Veterans & Families Counselling (Australian Government, Department of Veterans' Affairs). Family and Relationship Support Services. 2025. URL: <https://www.openarms.gov.au> (<https://www.openarms.gov.au/>) (дата звернення: 23.06.2026).
7. Veterans Affairs Canada. Support for Families and Caregivers of Veterans. 2025. URL: <https://www.veterans.gc.ca/en/family-and-caregiver-support> (дата звернення: 23.06.2026).
8. Phoenix Australia. Australian Guidelines for the Prevention and Treatment of Acute Stress Disorder, PTSD and Complex PTSD. 2020. Melbourne: Phoenix Australia – Centre for Posttraumatic Mental Health. URL: <https://www.phoenixaustralia.org/australian-guidelines-for-ptsd> (<https://www.phoenixaustralia.org/australian-guidelines-for-ptsd/>) (дата звернення: 23.06.2026).

9. Dekel R., Monson C. M. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15, No. 4. P. 303–309. DOI: 10.1016/j.avb.2010.03.001.

10. Galovski T., Lyons J. A. Psychological sequelae of combat violence: A review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. *Aggression and Violent Behavior*. 2004. Vol. 9, No. 5. P. 477–501. DOI: 10.1016/S1359-1789(03)00045-1.

Поклад І. М.,
*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця
лабораторії загальної психології та
історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОЗИТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У КОМБАТАНТІВ

Однією з умов гармонійного розвитку особистості, її життєстійкості, умінню протистояти зовнішнім кризовим ситуаціям (війна, катастрофа, надзвичайна подія) та ефективного функціонування людини в бурхливому і постійно мінливому світі є органічне поєднання в ній таких якостей, як здатність адекватно реагувати на конкретні екстремальні життєві виклики, вміння конструктивно реагувати на ці зміни, перебудовуватися і, в остаточному підсумку, постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися, тобто достатній ступінь адаптативності [5].

З огляду на сьогоденний соціальний запит суспільства, вирішення проблем пов'язаних з психологічною адаптацією військовослужбовців, є надзвичайно затребуваною задачею. Особливої актуальності у розв'язанні таких завдань ці проблеми набувають у кризових ситуаціях, коли особистість переживає важкі життєві обставини, змушена пристосовуватися до змінної реальності, нової соціальної дійсності тощо [1, 4].

Застосовуючи термін «комбатанти» ми зауважуємо, що це особи, які мають право безпосередньо брати участь у воєнних діях відповідно до норм міжнародного гуманітарного права.

До комбатантів зазвичай належать:

- військовослужбовці регулярних збройних сил держави;
- бійці добровольчих формувань або інших організованих збройних груп, якщо вони відповідають установленим вимогам міжнародного права;
- учасники опору, які входять до організованих збройних формувань і діють під відповідальним командуванням.

У психологічній та військовій літературі термін «комбатанти» часто вживають ширше – для позначення осіб (військовослужбовців або ветеранів), які брали участь у бойових діях і мають бойовий досвід.

Науковці зазначають, що стосовно військових-учасників бойових дій, основними складнощами психологічного характеру, з якими вони стикнуться при поверненні додому (по мобілізації, через поранення або у відпустку) в більшості випадків може бути зміна їх соціального та професійного статусу, а саме:

- ❖ зміна стосунків (втрата/зміна старих, поява нових);
- ❖ зміна у світогляді, який тепер не співпадає зі світогляді тих, хто не був на війні;
- ❖ зміна життєустрою та побуту;
- ❖ потреба адаптуватися до життя, яке в чомусь суттєво відрізняється від військового (в чомусь в кращий, в чомусь – у гірший бік).

Тому так важлива підтримка у адаптації до мирного життя військовослужбовців, і бажано – в якомога швидша та якісніша. Адже адаптація – є динамічним процесом пристосування до умов середовища, в яке потрапляє людина.

Це не є пасивний процес, це взаємовплив людини та світу, в якому змінюються і людина, і світ. І коли цей процес відбувається продуктивно – він призводить до зростання, до формування стресостійкості і готовності витримати нові випробування із гідністю.

Враховуючи досвід, який ми зараз безпосередньо набуваємо проживаючи під час війни, варто звернутися також до науковців, в працях яких вже були описані подібні проблеми.

Так, у 2011 році були опубліковані результати досліджень Pew Research Center [2], у яких робилася спроба знайти відповідь на запитання про те, які ветерани і чому мають складнощі при поверненні до мирного життя.

Опитування проводилося серед 1853 ветеранів. Воно показало, що 27% з них мали складнощі із поверненням до цивільного життя.

Серед тих характеристик, які мали вплив на складнощі, найбільш значущими виявилися:

- пережиття травматичного досвіду та страждань під час поранень;
- емоційний дистрес;
- смерть товаришів по службі;
- безпосередня участь у бойових діях;
- недостатнє розуміння своєї місії чи обов'язків під час служби.

Також було з'ясовано, що 7 із 10 ветеранів не мали суттєвих складнощів при поверненні до цивільного життя.

Серед предикторів легшого повернення виявилися:

- рівень освіти;
- військове звання, в якому відбувається звільнення;
- чітке розуміння своєї місії;
- духовність, релігійний досвід, спілкування зі священниками (але з'ясувалося, що це є значущим фактором лише для тих військових, які служили після 9/11-2001).

Незначущими факторами виявилися: раса та етнічна приналежність, вік на момент звільнення, наявність дітей молодших 18 років, тривалість служби, кількість звільнень зі служби.

Дж. Монро (Бостон, США), експерт із допомоги ветеранам при поверненні до цивільного життя, виділяє 8 навичок військових, які роблять це повернення певним викликом [3]. Перш за все, йдеться про те, що в часі військового життя ці навички є просто необхідними, а при звільненні зі служби вони нікуди не зникають автоматично і провокують низку складнощів та нерозумінь із боку оточення.

1. Безпека. Для ситуації війни бути в ситуації фонового очікування на небезпеку є звичним. І така звичка у цивільному житті може провокувати нерозуміння з боку близьких, спроби уникати небезпеки шляхом ізоляції, обмеження свого життєвого простору.

2. Довіра та ідентифікація Ворога. Військовий навчений автоматично не довіряти, бо для виживання краще первинно припустити, що навколо є ворог, допоки не буде доведено протилежне. В той же час, у цивільному житті, така недовіра може руйнувати стосунки, в тому числі – родинні.

3. Орієнтація на Місію. Первинне завдання в часі війни – виконання задачі, яка поставлена командуванням. В цивільному ж житті очікується ініціатива, самостійний пошук завдань, балансування різних пріоритетів тощо.

4. Прийняття рішень. У військовому житті людям потрібно приймати швидкі рішення віддавати накази щодо життя/смерті, навіть коли немає достатньо інформації. Але також часто важливо виконувати накази без їхнього обдумування. Вдома, особливо у родині, рішення приймаються переважно кооперативно, люди беруть певний час для цього, для збору інформації тощо.

5. Тактика готовності до реагування. У зоні бойових дій критично важливо бути готовим до негайної реакції. Тому є важливим тримання обладнання, усього іншого необхідного в чистоті, у відповідному місці. Вдома ж бруд, неприбрані кімнати тощо є тим, що може тригерувати та провокувати надмірні реакції.

6. Непередбачуваність. Людина є в небезпеці, якщо ворог може передбачити її рух, повсякденні справи, розташування тощо. І тому військові вчаться змі-

нювати свої графіки, приховувати інформацію. Але вдома регулярні активності, стабільний графік може бути важливий рідним, а особливо потрібний дітям.

7. Емоційний контроль. Військові вчать контролювати свої емоції, бо їхній прояв часто може бути небезпечний. Алкоголь і наркотики часто допомагають у цьому, сприяючи емоційному онімінню. Але емоції, небезпечні в часі війни, критично необхідні для стосунків з людьми після повернення.

8. Розмови про війну. Розмови про війну можуть емоційно перевантажувати ветерана, він може боятися, що ці історії засмуть рідних та близьких, що вони їх відкинуть, або що цивільні люди просто не зрозуміють прийнятих рішень, їх необхідності, не збагнуть пережитого досвіду. Тому це важко робити, але необхідно для зцілення.

У вітчизняній науковій літературі розлад особистості займає проміжне положення між акцентуацією особистості та психічними захворюваннями. Разом з тим, треба зауважити, що реабілітація і лікування – це пов'язані процеси, але вони різні за своєю сутністю, змістом та часовими рамками. Лікування як правило обмежене у часі та просторі, тоді як реабілітація може починатися одночасно із лікуванням, але тривати значно довше і виходити за межі клінік, амбулаторій і тривати досить довго, за межами лікувальних та реабілітаційних закладів.

Така ж сама ситуація із психіатричною допомогою та психотерапією, які використовуються для допомоги людині подолати розлади психічного здоров'я, і психосоціальною реабілітацією, яка використовується для того, або допомогти людині після подолання психічного розладу (або після зниження інтенсивності симптомів) повернутися до повноцінного життя.

Сказане має прямий стосунок до ситуації із комбатантами, – частина їх справді може мати розлади психічного здоров'я що вкрай негативно впливатиме на їх соціальне та приватне життя, і потребувати психологічної, психотерапевтичної чи психіатричної допомоги/лікування (йдеться про посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, депресії, розлади зловживання психоактивними речовинами тощо). І частині з тих, які пройдуть відповідне лікування, буде потрібна психосоціальна реабілітація, тому що ПТСР – це радикальна трансформація особистості, а єдиний засіб допомоги – це посттравматична корекція, засобами психотерапії, мета якої – дати клієнту знання про особливості його реакцій і навчити певним формам поведінки в суспільстві та приватному житті, які матимуть конструктивний характер.

Відтак, науково-дослідна тема «Психологічне забезпечення позитивної трансформації бойового досвіду комбатантами», що пропонується для розробки лабораторією загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця Інституту

психології імені Г. С. Костюка НАПН України, є надзвичайно актуальною бо привертає увагу до військовослужбовців, які брали безпосередню участь у бойових діях. Як вже зазначалось, бойовий досвід комбатантів характеризується високою інтенсивністю емоційних переживань, тривалим впливом стресогенних чинників, переживанням втрат, невизначеності, загрози життю та морально-екзистенційних конфліктів, і все це може суттєво впливати на психічне здоров'я, систему цінностей, ідентичність та соціальне функціонування особистості.

Разом з тим, варто наголосити, що у сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набуває проблема не лише подолання негативних наслідків психотравматизації, але й проблема позитивної трансформації бойового досвіду – тобто процесу, в межах якого травматичний досвід може стати джерелом особистісного розвитку, переосмислення життєвих смислів, посилення суб'єктності та психологічної стійкості.

Список використаних джерел

1. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія та практика: моногр. / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
2. Річ Морін. Складний перехід від військового до цивільного життя. Pew Research Center, 8 листопада 2011 року. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
3. Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія: посібн. для тренера / Ю. Ф. Акименко та ін.; Київ: Всеукраїнська програма ментального здоров'я, 2023. 72 с.
4. Поклад І.М. Особливості реагуванні людей на травматичні фактори та їх психологічні наслідки. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матер. наук. допов. IV міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 31 жовт. 2023 р.). Київ, 2023. С. 190–194.
5. Поклад І.М. Можливості застосування гуманістичного підходу у наданні психологічної допомоги військовослужбовцям. Вісник Львівського університету. Львів. 2026. Вип. 27. С. 135–141. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/27_2026/27_2026.C.pdf

Рабійчук С. О.,

*кандидат педагогічних наук, доцент
Хмельницького національного університету,
м. Хмельницький, Україна*

Мусик А. С.,

*здобувач першого рівня вищої освіти (бакалавр)
спеціальності «Психологія», 4 курс
Хмельницького національного університету,
м. Хмельницький, Україна*

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЯВЛЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні технології значно покращили життя людей, виділивши більше вільного часу, проте і стимулювали утворення нової проблеми – Інтернет залежності, зокрема від смартфона, соціальних мереж та ін.

Перебуваючи он-лайн ми знаходимо щось цікаве, нові ідеї, натхнення, спілкуємось, визнаємо новини, висловлюємо власні думки тощо. Але як тільки ми починаємо це робити надмірно – захоплення починає переростати в залежність, з усіма негативними наслідками. Інтернет залежність починає розвиватися як тільки ми починаємо витратити більше однієї години на добу на перебування он-лайн. Водночас йде зменшення часу на соціальне життя, навчання, роботу, захоплення, стосунки цьому всьому приділяється увага набагато менше [1].

Студентська молодь є специфічною частиною молоді, для якої властиві особливі умови навчання, побуту, праці, поведінки та психології. Її слід розглядати як окрему соціальну групу в системі закладу вищої освіти, що має власні цілі, особливості та готується до виконання соціальних ролей.

Значення Інтернету стає все більше для життя людей, розмиваючи межу між реальним життям та віртуальним світом, з'являються нові поняття які вказують на тісний зв'язок між життям та Інтернетом – «віртуально-реальний світ», «віртуальна повсякденність», «віртуальна реальність» тощо.

Згідно із дослідженнями К. Янг, *до небезпечних симптомів Інтернет залежності належать:*

- залежність від власного смартфона;

- залежність від соціальних мереж, віртуального знайомства та спілкування;
- наявність фінансової залежності від Інтернету, азартні он-лайн ігри, аукціони, казино, оплата покупок тощо;
- ігроманія (залежність від ігор);
- залежність кіберсексуального характеру;
- селфі залежність, постійна потреба викладати в мережу фото ф відео;
- рілс залежність, постійний перегляд коротких відеороликів, картинок;
- серфінг Інтернетом, соціальними мережами (блукання в мережі);
- нав'язливий стан постійного перегляду месенджерів, електронної пошти, соціальних мереж, з метою отримання нових повідомлень;
- збуджене передчуття он-лайн сеансу;
- збільшення частки часу який проводиться он-лайн;
- збільшення фінансових витрат на оплату он-лайн покупок чи ігор [4].

Для діагностики офіційного діагнозу «Інтернет залежність» запропоновано 9 критеріїв, наявність 5 із них протягом не менше 12 місяців вказує на існуючу залежність, до них відносять:

- непомірна пристрасть до комп'ютерних ігор;
- тривога, дратівливість (симптоми відміни);
- розвиток терпимості;
- втрата, відсутність контролю;
- відсутність інтересу до інших будь-яких видів діяльності
- усвідомлення шкоди від ігор, проте продовження ними грати;
- надання неправдивої інформації щодо часу проведеного і Інтернеті;
- уникнення негативних емоцій завдяки використанню комп'ютерних ігор;
- об'єктивні ризики втрати роботи, навчання, стосунків як наслідок занурення в Інтернет [3].

Вченими розроблений та досить ефективно впроваджений *діагностичний інструментарій для виявлення Інтернет залежності*, зокрема у студентської молоді, до них належить:

– Internet Addiction Test, IAT, тест на Інтернет залежність К. Янг, який є найбільш цитованим, включає в себе 20 тверджень на які необхідно відповісти респонденту, оцінює ступінь впливу Інтернету на життя, стосунки, соціальну діяльність, сон, емоційний стан і продуктивність;

– Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ, апробована шкала проблемного використання Інтернету, орієнтований на три основних аспекти – нав'язливі думки про Інтернет, перевага над живим спілкуванням он-лайн спілкування, негативні наслідки користування Інтернетом;

– Compulsive Internet Use Scale, CIUS, шкала компульсивного застосування Інтернету, вимірює основні елементи залежності, стурбованість, втрата контролю, симптоми відміни, толерантність;

– Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS, бергенська шкала що продукує залежність від соціальних мереж, оціночний інструментарій розрахований на діагностику Інтернет залежності та опирається на 6 компонентів – зміна настрою, толерантність, виразність, відміна, конфліктна ситуація і рецидив [4].

Дані методики базуються на самозвіті та є скринінговими, при цьому вони мають обмеження – соціальну бажаність, суб'єктивність відповідей тощо. Тому для об'єктивного аналізу потрібна комплексна психологічна діагностика, що має включати інтерв'ю, бесіду з респондентом, його батьками, збір анамнезу, діагностика супутніх психічних розладів (емоційний стан, тривожність, депресія, СДУГ та інше – опитувальник Спілберга-Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних, методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН), аналіз впливу Інтернету на реальне життя та стосунки в соціумі [3; 4].

Соціальні мережі виявилися сучасним наркотиком який можливо побороти виключно за умови комплексного підходу – встановлення обмежень, перепланування режиму, робота зі спеціалістами та підтримка і розуміння близьких.

Все це поліпшить психологічне здоров'я, підніме самооцінку, зменшить тривожність, покращить емоції, якість життя, соціальні стосунки.

Здатність усвідомлено користуватися Інтернетом, смартфоном, соціальними мережами дозволить почуватися зібраним, спокійним та щасливим.

Список використаних джерел

1. Залежність від соціальних мереж: як позбутися і повернутися до реального життя. URL: <https://aboutu.live/blog/zalezhnst-vd-socalnih-merezh-yak-pozbutisya-povernutisya-do-realnogo-zhittya> (дата звернення: 20.05.2026).

2. Керебко Ю. Вплив Інтернет залежності на особистість підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2018. (3). С. 190-193.

3. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. Вісник Національного університету оборони України 1 (77). 2024. С. 102-112.

4. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І., Чорномидз Ю. Інтернет залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 10. № 3. 2025. С. 1-11.

Солодчук С. Є.,

*молодша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології та
історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-2432-255X>*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДИТИНИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАДИЦІЇ

Для української психологічної науки поняття «резильєнтність» є відносно новим. Водночас проблеми, які воно охоплює, не можна вважати цілком новими для вітчизняної традиції.

У працях українських психологів розроблялися питання розвитку дитини, виховання, активності особистості, суб'єктності, вчинку, життєстійкості, ролі соціального середовища. Ці положення не є прямими аналогами сучасних теорій резильєнтності, однак можуть бути розглянуті як важливе теоретичне підґрунтя для осмислення психологічної стійкості дитини.

Передусім важливим є розуміння розвитку дитини як процесу, що відбувається у взаємодії внутрішніх умов, діяльності, навчання, виховання та соціального середовища.

У працях Г. С. Костюка [3] розвиток особистості постає не як результат зовнішніх впливів, а як складний процес становлення, у якому значущими є активність самої дитини, умови виховання і навчання. У межах розуміння психологічної стійкості це дає підстави розглядати її не як вроджену якість, а як таку, що формується у процесі розвитку.

Важливим для цієї проблематики є також уявлення про дитину як активного суб'єкта розвитку.

У генетико-психологічному підході С. Д. Максименка [5] особистість розглядається у процесі становлення й самоздійснення. У площині проблеми психологічної стійкості це означає, що дитина не лише реагує на складні обставини, а й поступово набуває здатності займати активнішу позицію щодо них.

У дитячому віці така активність потребує підтримки дорослих, за допомогою яких дитина вчиться долати труднощі.

Особливе значення має вчинковий підхід В. А. Роменця [6], з позицій якого психологічну стійкість дитини можна обережно інтерпретувати як поступовий перехід від безпорадного переживання складної ситуації до більш активного, підтриманого дорослими способу її подолання. Важливою є не лише сама дія, а й післядія – досвід, який залишається після пережитої події.

Вагомим підґрунтям для аналізу дитячої стійкості є також ідеї особистісно орієнтованого виховання, розроблені І. Д. Бехом [1].

У центрі цього підходу перебуває дитина як цінність, суб'єкт розвитку й морального становлення. Для сучасного розуміння психологічної стійкості це означає, що дитині необхідна не лише допомога у складних ситуаціях, а й таке виховне середовище, яке підтримує її самоповагу, довіру до себе, відповідальність, здатність до морального вибору та позитивне ставлення до інших людей.

Психологічно стійка дитина – це не дитина, яка не переживає страху, тривоги, розгубленості чи болю. Ідеться радше про дитину, яка за наявності підтримувальних взаємин поступово навчається проживати складні емоційні стани, приймати допомогу й долати труднощі. У цьому сенсі особистісно орієнтоване виховання може розглядатися як один із важливих соціально-психологічних ресурсів формування дитячої стійкості.

Окремого значення набуває проблема смислового опрацювання складного досвіду. У працях Т. М. Титаренко [7], присвячених життестійкості, підкреслюється, що людина не лише пристосовується до обставин, а й переосмислює власний досвід, шукає нові способи життєздійснення.

Хоча ці положення переважно стосуються зрілої особистості, вони важливі й для розуміння дитячої стійкості, оскільки дитина також потребує допомоги в осмисленні складних подій.

Дитина не завжди здатна самотійно надати значення тому, що з нею відбувається. Її розуміння ситуації значною мірою формується через пояснення, емоційні реакції та поведінку дорослих. Тому підтримка дитини передбачає не лише захист від травмувальних впливів, а й допомогу в тому, щоб складний досвід був названий, осмислений і включений у життєву історію не лише як досвід страху чи втрати, а й як досвід підтримки, турботи, взаємодопомоги та надії.

На сучасному етапі у вітчизняній психології вже наявні праці, у яких поняття життестійкості та резильєнтності розглядаються безпосередньо. Зокрема, О. М. Кокун [2] аналізує життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі, їхні теоретичні засади, діагностику, чинники та стратегії зміцнення. Г. П. Лазос [4]

здійснює концептуалізацію поняття резильєнтності, розглядає сучасні підходи до його визначення, моделі розвитку.

О. А. Чиханцова [8; 9; 10] досліджує життєстійкість і резильєнтність особистості, зокрема їхній зв'язок із цінностями, життєвими смислами, саморегуляцією, самоставленням і психологічним благополуччям.

Звернення до цих праць дає змогу поєднати класичні положення вітчизняної психології з сучасними дослідницькими підходами.

Якщо праці Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, В. А. Роменця, І. Д. Бега, та ін. створюють ширше методологічне підґрунтя для розуміння розвитку, активності, виховання, смислу й ціннісного становлення особистості, то сучасні дослідження О. М. Кокуна, Т. М. Титаренко, Г. П. Лазос, О. А. Чиханцової та ін. безпосередньо вводять у вітчизняний науковий простір поняття життєстійкості та резильєнтності як психологічних феноменів.

Водночас більшість сучасних досліджень життєстійкості й резильєнтності зосереджена переважно на дорослій особистості. Це не зменшує їхнього значення, але актуалізує потребу в окремому осмисленні психологічної стійкості дитини. Дитяча стійкість має свою специфіку, оскільки формується у процесі розвитку й значною мірою залежить від дорослого оточення.

Отже, аналіз вітчизняної психологічної традиції дає змогу виокремити кілька положень, важливих для сучасного осмислення психологічної стійкості дитини.

По-перше, стійкість дитини доцільно розглядати як процес розвитку, а не як сталу індивідуальну властивість.

По-друге, вона має соціально-психологічну природу, оскільки залежить від якості взаємин із дорослими, характеру родинного й освітнього середовища, досвіду підтримки, прийняття та належності до спільноти.

По-третьє, дитина є не лише об'єктом захисту, а й суб'єктом поступового набуття досвіду подолання труднощів.

По-четверте, складна ситуація впливає на дитину не лише через свою об'єктивну тяжкість, а й через те, як вона переживається та пояснюється дорослими, й інтегрується в подальший досвід.

По-п'яте, психологічна стійкість дитини має ціннісно-смысловий вимір і пов'язана з довірою, самоповагою, почуттям гідності, моральними орієнтирами, досвідом турботи, взаємодопомоги та можливістю бачити майбутнє.

Таким чином, вітчизняна психологічна традиція не дає готової класичної теорії психологічної стійкості дитини у сучасному розумінні цього поняття. Проте вона містить важливі положення, які можуть бути використані для поглиблення сучасних досліджень дитячої резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ, 1998. 204 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/420694.pdf
2. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214–с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С.–26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/Генеза%20здійснення%20особистості%20%28укр.вар.%2C%20монографія%2C%20Максименко%20С.Д.%202006р.%29%20%281%29.pdf>
6. *Роменець Володимир. Вчинок і проблема детермінізму у вітчизняній психології. Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 15-21. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/528>
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
8. Чиханцова О. А. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2018_42_13
9. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 35–40. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
10. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/Практичний%20посібник.pdf>

Тарнавська О. В.,
докторка філософії з психології (PhD),
старша наукова співробітниця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Поняття невизначеності є одним із найбільш складних і багатовимірних у сучасній психології. У науковій літературі невизначеність розглядається як стан нестачі інформації, неможливості прогнозування подій або відсутності чітких життєвих орієнтирів.

Людина в умовах невизначеності переживає внутрішню напругу, тривогу та емоційний дискомфорт через втрату стабільності та контролю над ситуацією.

Проблема психології невизначеності активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями.

Вивчення психології невизначеності формує багатовимірне теоретичне поле, яке охоплює когнітивні, екзистенційні та особистісні аспекти. Значний внесок у вивчення феномену невизначеності зробили Ельза Френкель-Брунсвік, Пол Тілліх, Стенлі Баднер, Ролло Мей, Майкл Аптер, Р. Н. Карлтон.

Так, Ельза Френкель-Брунсвік однією з перших емпірично описала феномен толерантності до амбівалентності, показавши її зв'язок з авторитаризмом та когнітивною жорсткістю [4].

Стенлі Баднер розвинув цей напрям, запропонувавши концептуалізацію та вимірювання толерантності до неоднозначності як індивідуальної характеристики реагування на новизну, складність і суперечливість ситуацій [2].

У межах екзистенційної традиції Ролло Мей підкреслював, що невизначеність є невід'ємною умовою людського існування і джерелом екзистенційної тривоги, яка може бути як деструктивною, так і творчою силою [5].

Подібну онтологічну перспективу розвивав Пол Тілліх, який описував «тривогу небуття» як базову форму переживання невизначеності буття [6].

Майкл Аптер запропонував теорію реверсії, яка пояснює змінність емоційних і мотиваційних станів у відповідь на однакові стимули, включно з умовами невизначеності [1].

Р. Н. Карлтон вважає нетерпимість до невизначеності одним із ключових чинників виникнення тривожних розладів [3]. У цьому контексті вагомими є також праці Віктора Франкла, який розглядав здатність людини знаходити сенс навіть у кризових та травматичних умовах.

Наукові праці українських учених С. Д. Максименко, О. М. Кокуна, А. І. Гусева Т. М. Титаренко, М. В. Савчина, О. Я. Чебікіна та інших дослідників присвячені окремим аспектам психології невизначеності, таким як життєва криза, психологічної травми, особистісна стійкість та адаптація людини до екстремальних умов життя. Загалом підходи науковців демонструють еволюцію розуміння невизначеності від індивідуальних відмінностей у когнітивній оцінці до фундаментальної екзистенційної умови людського життя.

Проблема невизначеності особливо гостро проявляється під час воєнних подій, коли руйнується базове відчуття безпеки, а майбутнє стає непередбачуваним. Для українського суспільства проблема невизначеності набула особливого значення після початку повномасштабного вторгнення російської федерації у 2022 році.

Війна стала масштабною психологічною травмою для мільйонів людей.

Однією з найбільш чутливих категорій населення виявилися підлітки, оскільки саме у цей віковий період відбувається активне формування особистості, системи цінностей, емоційної сфери та життєвих орієнтирів.

Учні середньої ланки загальноосвітньої школи сьогодні змушені дорослішати в умовах постійної загрози життю, втрати стабільності, вимушеної міграції, інформаційного тиску та емоційного виснаження.

Значна частина українських школярів пережила евакуацію, окупацію, розлуку з батьками або втрату близьких людей. Такі обставини формують тривалий стан невизначеності, який впливає на психічне здоров'я, емоційний розвиток та соціальну адаптацію дітей та підлітків.

Постійна небезпека, відсутність стабільності та неможливість прогнозувати майбутнє створюють стан хронічного стресу.

За даними досліджень тривале перебування у такому стані може призводити до емоційного виснаження, порушення когнітивних процесів та розвитку психосоматичних розладів, враховуючи те, що підлітковий вік є одним із найважливіших періодів розвитку особистості. Саме у цей час формується самосвідомість, світогляд, емоційна стабільність та соціальна ідентичність.

Підлітки гостро реагують на соціальні зміни та кризові ситуації через незавершеність процесу психологічного становлення.

Війна суттєво порушує природний процес психоемоційного розвитку учнів. Підлітки стикаються з постійним страхом за власне життя та життя близьких людей. Для більшості українських дітей повсякденністю стали сигнали повітряної тривоги, вибухи, новини про загибель людей та руйнування міст. Такі події створюють атмосферу хронічної небезпеки та нестабільності.

Особливо болісним для підлітків є руйнування звичного соціального середовища. Через війну мільйони українських сімей були вимушені покинути свої домівки. Втрата друзів, школи, звичного способу життя та соціальних контактів часто викликає у дітей відчуття самотності та соціальної ізоляції.

Крім того війна руйнує уявлення підлітків про майбутнє. У багатьох учнів середньої ланки загальноосвітньої школи виникають труднощі з побудовою життєвих планів та відчуттям перспективи.

Невизначеність майбутнього породжує підвищену тривожність, страх та внутрішню дезорієнтацію що призводить до підвищеної дратівливості, апатії та емоційного виснаження.

Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що навіть у надзвичайно складних умовах війни українські підлітки демонструють значний рівень психологічної стійкості.

Підлітки активно долучаються до волонтерської діяльності, допомагають військовим, підтримують однолітків та беруть участь у громадських ініціативах. Це сприяє розвитку відповідальності, емпатії та соціальної зрілості.

В умовах воєнного часу психологічна підтримка учнів стає одним із пріоритетних завдань суспільства.

Особливого значення набуває діяльність шкільних психологів, соціальних педагогів та кризових консультантів.

Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на подолання негативних наслідків війни, але й на розвиток навичок адаптації до невизначеності та формування стресостійкості.

Отже, невизначеність набуває особливо травматичного характеру та є одним з ключових психологічних викликів для учнів середньої ланки загальноосвітньої школи в умовах сучасної російсько-української війни.

На нашу думку, психологія невизначеності, як новий науковий напрям, відкриває широкі можливості для дослідження механізмів адаптації особистості до кризових умов життя.

Подальше вивчення психоемоційного стану учнів має важливе значення для розвитку системи психосоціальної підтримки та формування ефективних програм психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Apter M. J. *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. London: Academic Press, 1982.
2. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable . *Journal of Personality*. 1962. Vol.30. P. 29–50.
3. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
4. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable . *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18. P. 108–143.
5. May R. *The Meaning of Anxiety*. New York: Norton, 1950.
6. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press, 1952.

Торжевська Н. Р.,
аспірантка кафедри психології
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»,
м. Київ, Україна

АНАЛІЗ ВПЛИВУ РАННІХ ОБ'ЄКТНИХ ВІДНОСИН НА ПРОЦЕС ЗАСВОЄННЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ

Актуальність. В сучасних дослідженнях питання формування статевої ідентичності набуває особливого значення, що пов'язано із лавиноподібним зростанням кількості випадків гендерної невідповідності, статево-рольової дезадаптації, кризи ідентичності, що в розвинених суспільствах набуває небувалих масштабів.

Попри значну увагу суспільства до питань соціального і культурного гендерного розвитку, недостатньо дослідженими залишаються питання глибинних психологічних механізмів формування статевої ідентичності, які пов'язані із раннім психоемоційним досвідом особистості.

Особливий інтерес для теорії психологічних чинників порушення статевої ідентифікації має аналіз впливу ранніх об'єктних відносин на процес засвоєння гендерних ролей.

В психодинамічному підході характер емоційної взаємодії дитини з значимим дорослим формує не тільки уявлення про себе і інших, але й базові компоненти гендерної ідентичності.

На підставі вищевикладеного, дослідження ролі недиференційованих афектів, які пов'язані із раннім психоемоційним досвідом особистості, є актуальним, як для теоретичних досліджень, так і для практики психокорекції розладів, пов'язаних з негативними наслідками гендерної невідповідності.

Виклад основного матеріалу. Ранні об'єктні відносини відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні ідентичності, адже процес становлення особистості відбувається шляхом інтеріоризації відносин з значимими дорослими, коли дитина засвоює не тільки норми поведінки, а й способи самосприйняття, взаємодії з оточуючими, способи емоційного реагування.

Коли відносини між дитиною і дорослими, між дорослими і їх оточенням мають емоційну стійкість і можуть бути спрогнозовані, передбачені – у дитини формується диференційоване уявлення про себе, своє поле і соціальні ролі.

У випадку, коли відносини травматичні, емоційно не стійкі, виникають передумови для порушення ідентичності. [1]

Важливим чинником порушення статевої ідентичності є емоційна недиференційованість, під якою слід розуміти нездатність особистості чітко розмежувати власні почуття, уявлення про себе і власні переживання. [3]

Коли виховання відбувається в умовах емоційної нестабільності, дисбалансу між почуттями і їх проявом, у конфліктному полі, дитина отримує протилежні сигнали відносно себе. Так, наприклад, значущий дорослий одночасно може бути демонструвати гіперопіку і емоційне відкидання, на словах проявляти зацікавленість і любов, але на рівні дій і реакцій – зневагу і байдужість.

Для дитини така поведінка стає джерелом дистресу, адже вона не має достатнього когнітивного і емоційного ресурсу, щоб зрозуміти мотиви і поведінку дорослого, тож вона починає сумніватись в собі, не маючи можливості оспорити авторитет дорослого.

Наслідком цих сумнів може бути:

- тривога та невизначеність, оскільки неможливо передбачити реакцію значущого дорослого; емоційна розгубленість, коли любов і відкидання переживаються одночасно;
- почуття провини, адже дитина схильна пояснювати негативне ставлення власною «неправильністю»;
- сором, пов'язаний із переживанням власної недостатньої цінності;
- страх втрати любові та прихильності значущого дорослого;
- самотність і покинутість, навіть за формальної присутності близьких людей;
- хронічна потреба заслужити любов, відповідати очікуванням і постійно доводити свою значущість. [2]

Такий досвід може інтеріоризуватися у вигляді недиференційованих уявлень про себе та інших, що ускладнює формування цілісної особистісної, впливає на формування нестійкої структури самосвідомості, що охоплює статевою сферу. [4]

Інтеріоризація сімейних гендерних сценаріїв також безпосередньо впливає на формування статевої ідентичності, адже дитина інтеріоризує ставлення батька до мужності, а матері до жіночності, характер взаємодії між батьками і емоційну цінність чоловічої і жіночої ролей в родині.

Якщо батьки знецінюються свою гендерну роль, або роль протилежної статті, дитина засвоює конфліктні уявлення про гендер. [5, С.56-70]

Важливу роль відіграє емоційна насиченість стосунків в середині родини, що може супроводжуватись:

- тривогою, страхом відчуження, відчуттям провини, тривоги, що в свою чергу може викликати у дитини потребу ідентифікувати себе з більш емоційним значимим дорослим не залежно від статі;
- ігнорувати або відкидати характеристики власної статі, що асоціюються зі слабкістю, загрозою або соромом; формувати хитке або негативне ставлення до власної статі; ускладнювати засвоєння статево-рольових моделей. [2]

Таким чином, порушення статево-рольової ідентичності може розглядатися як наслідок спотворення процесів ідентифікації і сепарації в ранньому віці.

З позиції психоаналітичної теорії Отто Кернберга, сплутані об'єктні відносини призводять до формування дифузної ідентичності, для якої характерні суперечливі уявлення про себе, нестійка самооцінка, складність з визначенням власної ролі. Статево-рольова ідентичність в цьому випадку виявляється частиною більш загального порушення структури особистості. [5]

Висновки. Ранній психоемоційний досвід напряму впливає на формування структури особистості.

Складна, недиференційована, емоційно насичена взаємодія з значущими дорослими інтеріоризуються дитиною і стають основою недиференційованого когнітивно-афективного стилю особистості, що ускладнює формування цілісного образу себе, своєї ролі і супутніх соціальних проявів.

Таким чином, вивчення сімейних відносин і процесів ранньої ідентифікації є важливим напрямком дослідження психологічних чинників порушення статево-рольової ідентифікації.

Список використаних джерел

1. Atoom, M., Abdel Razeq, N. M., Othman, A., Shaheen, A., Abu Hananneh, M. M., Al-Nabelsi, M., ... Gausman, J. (2024). Development of gender identity during adolescence: perspectives from Jordanian and Syrian youth. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). [Електронний ресурс] // <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2312853>
2. Fisher E, Wright S, Sargeant C. What do measures of gender identity tell us about gender identity over time? *Br J Dev Psychol*. 2025 Jun;43(2):319-341. doi: 10.1111/bjdp.12491. Epub 2024 May 7. PMID: 38712516; PMCID: PMC12070138. [Електронний ресурс] // <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12070138/>

3. Jankowski, Peter & Hooper, Lisa. (2012). Differentiation of Self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 1. 226-243. 10.1037/a0027469 [Електронний ресурс] // https://www.Researchgate.net/publication/259737949_Differentiation_of_self_A_validation_study_of_the_Bowen_theory_construct
4. Rohner, R. P. (2021). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). [Електронний ресурс] // <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1055&context=orpc>
5. Кернберг О. Отношения любви (норма и патология). – М.: Класс, 2000. – 256 с.

Турбан В. В.,
*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Сучасна молодь дедалі частіше стикається зі складними життєвими обставинами, що супроводжуються високим рівнем стресу, невизначеності та психологічного навантаження.

До таких обставин належать воєнні події, вимушене переміщення, втрата близьких, соціально-економічні труднощі, особистісні кризи, порушення звичних життєвих планів та інші травматичні події.

Тривалий час у психології основна увага приділялася негативним наслідкам травматичного досвіду, зокрема посттравматичному стресовому розладу, тривожним та депресивним проявам.

Водночас сучасні дослідження свідчать, що переживання складних життєвих подій може супроводжуватися не лише психологічними втратами, але й позитивними особистісними змінами.

Саме тому дедалі більшої уваги набуває феномен посттравматичного зростання, який розглядається як процес позитивної трансформації особистості внаслідок подолання життєвих труднощів

За визначенням R. Tedeschi та L. Calhoun, посттравматичне зростання проявляється через поглиблення міжособистісних стосунків, посилення внутрішньої сили, переоцінку життєвих цінностей, відкриття нових можливостей та духовний розвиток (Tedeschi & Calhoun, 2004). Однак не всі молоді люди демонструють такі позитивні зміни.

Важливу роль у цьому процесі відіграють особистісні чинники, які визначають здатність людини не лише пережити кризу, а й використати її як ресурс подальшого розвитку.

Одним із ключових чинників посттравматичного зростання є особистісна зрілість.

Вона проявляється у здатності людини приймати відповідальність за власне життя, усвідомлювати свої переживання, витримувати невизначеність та зберігати внутрішню цілісність у складних обставинах.

Особистісно зріла людина не уникає проблем, а прагне зрозуміти їх зміст та знайти способи конструктивного реагування.

У молодому віці процес формування особистісної зрілості ще триває, тому кризові події можуть виступати як фактором дезорганізації, так і потужним стимулом розвитку.

Саме здатність до саморефлексії та осмислення власного досвіду визначає, чи стане пережита криза джерелом особистісного зростання.

Важливим чинником посттравматичного зростання є рефлексивність — здатність людини аналізувати власні переживання, думки та поведінку (Климчук, 2020). Рефлексія дозволяє переосмислити травматичні події, знайти нові пояснення пережитому та інтегрувати складний досвід у власну життєву історію.

Дослідження показують, що здатність адаптуватися до травматичних подій та інтегрувати їх у власний життєвий досвід є важливим чинником психологічного благополуччя (Bonanno, 2004).

Молоді люди, які здатні рефлексувати над пережитим досвідом, частіше демонструють позитивні зміни, ніж ті, хто уникає звернення до травматичних спогадів. Через рефлексію відбувається реконструкція життєвих смислів та формування нових життєвих орієнтирів.

Суттєвим ресурсом посттравматичного зростання виступає резильєнтність — здатність зберігати або відновлювати психологічне функціонування після несприятливих подій.

Резильєнтність не означає відсутності страждання чи негативних емоцій. Навпаки, вона передбачає здатність проходити через складні переживання, поступово адаптуючись до нових умов життя.

Для молоді особливого значення набуває розвиток навичок психологічної саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного подолання труднощів. Саме ці якості дозволяють використовувати кризовий досвід як джерело особистісного розвитку.

Важливим чинником позитивної трансформації є самоефективність, яку А. Бандура визначав як віру людини у власну здатність успішно діяти та досягати поставлених цілей (Bandura, 1997).

Молоді люди з високим рівнем самоефективності частіше сприймають труднощі як виклик, а не як непереборну перешкоду.

Тісно пов'язаною із самоефективністю є суб'єктна позиція особистості. Вона проявляється у готовності брати активну участь у власному житті, приймати рішення та відповідати за їх наслідки.

Саме суб'єктність дозволяє людині переходити від позиції жертви обставин до позиції активного творця власного життєвого шляху.

Посттравматичне зростання нерозривно пов'язане зі змінами у системі життєвих цінностей.

Складні життєві обставини нерідко спонукають молодь переосмислювати свої життєві пріоритети, ставлення до себе, інших людей та майбутнього.

Особливу роль у цьому процесі відіграє здатність знаходити смисл навіть у складних і болісних подіях.

Відповідно до логотерапії В. Франкла, саме пошук смислу допомагає людині долати життєві труднощі та зберігати психологічну стійкість (Frankl, 2006). Молоді люди, які здатні знаходити особистісний смисл у пережитому досвіді, частіше демонструють позитивні зміни після кризових подій.

Хоча посттравматичне зростання є внутрішнім процесом, його успішність значною мірою залежить від соціального оточення. Підтримка родини, друзів, педагогів, психологів та значущих інших створює умови для відкритого обговорення переживань, знижує рівень психологічної ізоляції та сприяє осмисленню складного досвіду (Seligman, 2011).

Особливо важливим для молоді є відчуття прийняття та приналежності до соціальної групи. Наявність підтримувального середовища підвищує ймовірність того, що складні життєві обставини стануть джерелом розвитку, а не фактором дезадаптації (Титаренко, 2003).

Висновки

Посттравматичне зростання молоді у складних життєвих обставинах є складним багаторівневим процесом, що залежить від сукупності особистісних ресурсів. Серед провідних чинників цього процесу особливе значення мають особистісна зрілість, рефлексивність, резильєнтність, самоефективність, суб'єктна позиція та здатність до смислотворення.

Саме ці характеристики дозволяють молодій людині не лише адаптуватися до складних життєвих подій, а й використовувати їх як джерело особистісного розвитку.

У сучасних умовах соціальної нестабільності та високого рівня невизначеності вивчення особистісних чинників посттравматичного зростання набуває особливої актуальності, оскільки відкриває можливості для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та розвитку молоді.

Список використаних джерел

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
2. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
3. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
5. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
6. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
7. Титаренко Т. М. (2003) *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ ТЕКСТІВ, ЩО ПОДАЮТЬСЯ

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ:

1. **Формат:** А4 (210х297 мм).
2. **Обсяг:** від 1,5 до 5,0 сторінок.
3. **Орієнтація:** книжкова.
4. **Поля:** всі сторони: 20 мм.
5. **Абзац:** 1,0 см.
6. **Міжрядковий інтервал:** 1,0.
7. **Розмір шрифту:** кегль 12.
8. **Шрифт:** «Times New Roman». Не використовувати ущільнення чи розрядження шрифту!
9. **Переноси:** не використовуються.
10. **Нумерація сторінок:** не використовується.
11. **Рисунки та таблиці:** слід подавати одразу після тексту, де вони згадуються вперше, або на наступній сторінці. Альбомний варіант рисунків і таблиць не використовується.
Рисунки. Рисунки мають супроводжуватися підписами, розташованими під рисунками по центру (наприклад: **Рис.1. Назва рисунку**). Шрифт назви рисунку подається косим шрифтом. Якщо рисунків більше одного, застосовувати нумерацію. Рисунки розміщуються в тексті у форматі **jpg** або подаються згрупованими.
Таблиці. Перед заголовком таблиці пишеться слово Таблиця та вказується її порядковий номер (наприклад: **Таблиця 1**). Таблиці повинні мати заголовки. Орієнтація заголовків – по центру. Розмір шрифту табличного тексту: кегль: 10-12 «Times New Roman».
12. **Формули:** внутрішній редактор формул в Microsoft Word.
13. **Список використаних джерел:** повинен бути оформлений згідно з вимогами ДСТУ 8302:2015 “Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги”. Список джерел подається в кінці тексту в алфавітному порядку. Звертайте увагу на правильний опис джерел з інтернету.
14. **Обсяг тексту:** від 1,5 до 6,0 сторінок.
15. **Збереження файлу:** формат *.doc або *.docx.
16. **Назва файлу, що надсилається:** Прізвище автора без ініціалів, дата наукового заходу – число, місяць, рік, тип наукового заходу (круглий стіл, конференція, тощо), початок назви наукового заходу (наприклад: **ПЕТРЕНКО_12.11.2024_ конф_Життєві виклики**).

СТРУКТУРА:

1. **Для наукових та науково-педагогічних працівників** - прізвище та ініціали автора (або авторів) пишуться косим напівжирним шрифтом (наприклад: **Петренко М.О.**), на другому рядку науковий ступінь, на третьому рядку вчене звання, на четвертому та п'ятому – посада та назва установи (місце роботи), на шостому рядку вказуємо місто та країну. Дані авторів подаються без скорочень із застосуванням фемінітивів (словник фемінітивів: <https://gendergid.org.ua/a/>).
2. **Для здобувачів додатково вказати** – прізвище та ініціали наукового керівника, його науковий ступінь, вчене звання, посаду, назва установи (місце роботи), місто, країну. Дані керівників подаються без скорочень із застосуванням фемінітивів (словник фемінітивів: <https://gendergid.org.ua/a/>).
3. **ORCID ID** автора (за наявності).
4. **Назва:** пишеться великими літерами (Caps Lock) посередині, шрифт напівжирний.
5. **Основний текст:** мова (обираєте одну з переліку доступних) українська або англійська.
6. **Список використаних джерел** (за наявності).

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

*Прізвище, ініціали автора (авторів),
вчений ступінь, вчене звання, посада,
Місце роботи або навчання
Відомості про наукового керівника
(у разі відсутності наукового ступеня)
Місто, країна*

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ

Петренко М. О.,

кандидатка наук,

старша наукова співробітниця,

провідна наукова співробітниця

лабораторії (назва лабораторії)

Інституту Психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна

НАЗВА

Основний матеріал. Дані представлені на діаграмі (рис.1).



Рис. 1. Діаграма (назва....)

Викладення матеріалу

Результати самооцінки студентами стану свого здоров'я відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Самооцінка студентами стану свого здоров'я

Студенти	n	СТАН ЗДОРОВ'Я					p ≤
		Дуже погане, %	Погане, %	Посереднє, %	Добре, %	Дуже добре, %	
Жінки	486	1	5	47	44	3	0,001
Чоловіки	262	1	2	25	59	13	
Разом	748	1	4	39	49	7	-

Список використаних джерел

1. Вовк Д. В. Соціальна адаптація студентів-переселенців. 2016. Електронний ресурс: URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22829> (дата звернення: 02.06.2024).
2. Горова О. О. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2019. Т. 10, вип. 33. С. 26–35.
3. Саприкіна, С. О. Комплексне дослідження особливостей особистісної адаптації студентів-психологів. 2023.

Звертаємо увагу авторів на дотримання принципів **академічної доброчесності**.

Матеріали публікуватимуться **в авторській редакції**. Оргкомітет з підготовки наукового заходу залишає за собою **право відхилити матеріали**, які не відповідають тематиці наукового заходу чи вимогам щодо оформлення.

Наукове видання

**НАУКОВА СПАДЩИНА
УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО
ТА ТЕПЕРІШНЬОГО**

***Збірник матеріалів
Щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу
(11 червня 2026 року)***

Підписано до друку 25.06.2026

