

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
АСОЦІАЦІЯ ПОЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ

ПСИХОЛОГІЯ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ: ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

МАТЕРІАЛИ КРУГЛОГО СТОЛУ



КИЇВ — 2026

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Відділ психології малих груп та міжгрупових відносин
АСОЦІАЦІЯ ПОЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ**

**Психологія викликів війни:
психічне здоров'я та компетентність**

Матеріали круглого столу

(Київ, 21 травня, 2026 р.)

**Київ
Талком
2026**

УДК 159.9 : 355.014 : 364.628

П 86

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (протокол № 09/26 від 25 червня 2026 року)

Рецензенти

В. А. Чернобровкіна, докторка психологічних наук

Т. О. Ларіна, кандидатка психологічних наук

П 86 **Психологія викликів війни: психічне здоров'я та компетентність:** матеріали круглого столу (Київ, 21 травня, 2026 р.) [Електронний ресурс] / за наук. ред. Л. Г. Чорної, О. В. Пінчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ: Талком, 2026. – 134 с.

ISBN 978-617-8627-61-4

У збірнику розглядаються актуальні проблеми соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я людини в умовах російсько-української війни. Психологічну компетентність щодо реагування на виклики війни визначено як ресурс стійкості населення. Представлено результати досліджень, присвячених концептуалізації та вимірюванню психологічної компетентності, її розвитку серед освітян, соціальних працівників, учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб та інших соціальних груп. Презентовано емпіричний досвід психологічної роботи з родинами ветеранів, дітьми та дорослими, обґрунтовано засади розроблення психоедукаційних програм для населення.

Адресовано науковцям і практикам, студентам і аспірантам, викладачам психологічних дисциплін закладів вищої освіти, психологам закладів загальної середньої та вищої освіти, системи післядипломної педагогічної освіти та інших психологічних служб, членам професійних психологічних асоціацій і волонтерських організацій.

Відповідальність за якість та достовірність матеріалів, а також за відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та інформацію для службового користування, несуть автори. Матеріали подаються в авторській редакції.

ISBN 978-617-8627-61-4

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2026

© Асоціація політичних психологів України, 2026

© Автори, 2026

Зміст

Слово до читача	5
Асланян, Т. С. Психологічна компетентність учасників бойових дій як ресурс адаптації.....	6
Богдан, О. Л. Медіатравма та медіастрес: досвід впровадження практик інформаційної детоксикації	10
Бурячок, М. М. Психологічна допомога жінкам за кордоном в умовах війни: виклики та ресурси підтримки.....	14
Варіна, Г. Б. Професійно-особистісна стійкість майбутнього психолога як ресурс збереження психічного здоров'я в умовах війни	17
Гнатюк, О. В. Формування життестійкості здобувачів початкової освіти в системі збереження ментального здоров'я	22
Гопкало, Т. В. Психологічна безпека психолога, що працює з підлітками та їхніми родинами	26
Горностай, П. П. Історико-культурна картина світу як зброя російсько- української війни.....	32
Дашкієв, Г. М. Цивілізація як система: закони розвитку, ментальні стратегії та глобальні траєкторії.....	36
Євченко, І. М. Динаміка домінуючих емоцій українців у різні періоди повномасштабної війни	39
Єсмаханова, А. У. Соціально-психологічні чинники аутоагресивної поведінки вимушено переміщених осіб	44
Завгородня, О. В. Психологічна безпека та медіаспоживання в умовах когнітивної війни	48
Івасюк, Т. О. Збереження психологічного здоров'я дітей дошкільного віку через організацію осередку усамітнення в закладі дошкільної освіти	52
Калинкіна, С. І. Профілактика професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану	56
Кисленко, А. Ю., Акімова, Н. В. Феномен алгоритмічного знецінення як загроза ментальному здоров'ю та компетентності українців в умовах війни	60
Кістерська, О. Л. Самоприниження як предиктор депресивних розладів у жінок з розладом дефіциту уваги і гіперактивності.....	63
Ковальчук, Г. О., Баніт, Ю. С. Формування соціальної компетентності студентів та соціальної підприємливості як завдання третьої місії університетів для повоєнного відновлення.....	67

Ковтунець, В. В. Проблеми професійної підготовки фахівців із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб	71
Кулаєва, Т. В. Тривожність поколінь «Z» та «α»: український вимір в умовах затяжної війни	75
Лавринович, О. А. Символізація у контексті посттравматичного зростання	78
Лобзова, С. Л. Психолінгвістичні та методологічні аспекти дослідження мовленнєвої тривожності студентів в умовах воєнного дистресу	81
Ломакін, А. О., Міняйленко, К. Д. Особливості взаємозв'язку дитячого травматичного досвіду та рівня тривожності у молоді	85
Неделевич, В. Ю. Психологічна компетентність як стратегічний ресурс адаптації переміщених осіб в умовах воєнних викликів	89
Палатна, Д. С. Інтерналізована стигма психічних розладів як бар'єр для отримання допомоги в умовах хронічного воєнного стресу.....	91
Пінчук, О. В. Суб'єктність як чинник психологічної компетентності, цифрової безпеки та стійкості освітян в умовах війни	95
Плетка, О. Т. Чинники формування психологічної компетентності та стійкості населення у воєнних умовах.....	98
Сірик, А. В. Психологічні чинники сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.....	103
Старовойтенко, О. О. Міжнародний досвід вимірювання та розвитку психологічної компетентності цивільного населення щодо реагування на виклики війни.....	106
Сябро, А. В. Емпіричне дослідження рівнів усвідомленості життєвого шляху у студентської молоді	111
Тиндик, Я. М. Складові емоційного інтелекту як чинники впливу на інтеграцію особистості в кризових умовах	114
Турчина, С. Т. Особливості трансформації когнітивних репрезентацій майбутнього у внутрішньо переміщених осіб	117
Цибіна, А. Ф. Ідентичність як механізм життестійкості студентів в умовах війни	121
Чорна, Л. Г. Концептуалізація поняття психологічної компетентності населення в контексті викликів війни	124
Шеремета, С. Р. Групи рівний-рівному для дружин загиблих захисників, як інструмент психологічної підтримки в громадах	129
ПІДСУМКОВА РЕЗОЛЮЦІЯ.....	132

Слово до читача

Розвиток психологічної компетентності населення в умовах боротьби України за свободу виходить далеко за межі суто академічних завдань психології. Психологічна компетентність стає основою психологічної культури суспільства та дієвим засобом підтримки психічного здоров'я.

Наразі в науці психологічну компетентність прийнято розглядати як компетентність людини, що набуває виразного громадянського виміру. Вона поєднує індивідуальні копінг-стратегії та навички саморегуляції зі здатністю підтримувати колективну єдність, розпізнавати деструктивні дискурси розбрату й ефективно протидіяти ворожим інформаційним впливам. Сьогодні розвиток компетентності населення – через посилення цифрової гігієни, масштабування психоедукації та формування автентичної *історико-культурної* картини світу, – є інструментом зниження хронічної тривоги та стабілізації психічного здоров'я українців. Саме такий підхід сприяє масовому опануванню навичками соціально-психологічної підтримки та самодопомоги.

Ці та інші актуальні питання концептуалізації, вимірювання та розвитку психологічної компетентності населення щодо реагування на виклики війни, що посилює суспільну стійкість, обговорювалися учасниками круглого столу «Психологія викликів війни: психічне здоров'я та компетентність», який відбувся 21 травня 2026 року в приміщенні Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Організатором заходу виступив відділ психології малих груп та міжгрупових відносин ІСПП НАПН України, а співорганізатором — Асоціація політичних психологів України.

Сподіваємось, що теоретичні матеріали та емпіричний інструментарій, презентовані у збірнику, допоможуть науковцям і практикам в осмисленні викликів війни, стануть підґрунтям для створення спеціалізованих психоосвітніх програм для різних соціальних груп, а головне – сприятимуть зміцненню ментальних ресурсів та стійкості українського суспільства.

Олена Пінчук,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця відділу психології
малих груп та міжгрупових відносин
ІСПП НАПН України

Асланян Тетяна

*кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник відділу психології
малих груп та міжгрупових відносин*

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,

травматерапевтка в методі EMDR, DBR

ORCID: 0000-0003-1805-6953

Психологічна компетентність учасників бойових дій як ресурс адаптації

Анотація. У статті проаналізовано психологічну компетентність учасників бойових дій як інтегративний ресурс їхньої адаптації та посттравматичного зростання. Акцент зміщено з травми на відновлення ідентичності й суб'єктності ветеранів. На основі аналізу практичного кейсу (психотерапії військово-службовця після тривалого полону) за моделлю BASIC Ph продемонстровано дієвість травма-інформованого підходу. Доведено, що адаптація є двостороннім процесом, який потребує розвитку психологічної компетентності не лише від військових, а й від цивільного суспільства та громад на рівні взаємної відповідальності.

Ключові слова: психологічна компетентність, учасники бойових дій, ветерани, адаптація, суб'єктність, посттравматичне зростання, модель BASIC Ph, реінтеграція, цивільне суспільство.

Проблема психологічної адаптації учасників бойових дій сьогодні набуває особливої гостроти. У сучасних дослідженнях дедалі помітнішим стає зміщення акценту: від розгляду ветерана переважно крізь призму травма тичного досвіду – до аналізу його ресурсів, здатності до відновлення, соціального функціонування та побудови нового життєвого сенсу. У контексті російсько-української війни це питання не є суто індивідуальним. Повернення військово-службовців до цивільного життя відбувається в умовах тривалої воєнної загрози, суспільної напруги, трансформації соціальних ролей і взаємних очікувань між ветеранами та цивільним середовищем.

У концепції Дж. Равена компетентність розглядається не як проста сукупність знань або навичок, а як інтегративна характеристика особистості, що поєднує мотивацію, відповідальність, рефлексивність, здатність до саморегуляції, прийняття рішень і ефективної дії у складних ситуаціях (Raven, 1984). Для учасників бойових дій така компетентність набуває особливого значення. Ми говоримо не лише про здатність «упоратися» з наслідками травматичного досвіду. Ми говоримо про поступове відновлення ідентичності, соціальних зв'язків, суб'єктності та можливості знову діяти усвідомлено.

У теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі потреба в компетентності розглядається поряд із потребами в автономії та пов'язаності як одна з базових психологічних потреб людини (Ryan & Deci, 2000). Саме тому психологічна компетентність ветерана може бути осмислена як ресурс, який підтримує

відчуття впливу на власне життя. Вона допомагає людині робити вибір, відновлювати контроль, будувати стосунки й знаходити нові смисли після бойового досвіду.

Разом із тим адаптацію учасників бойових дій не можна розглядати як односторонній процес. Це не лише завдання самого військовослужбовця. Повернення з війни завжди відбувається у взаємодії з цивільним середовищем, а отже, змін потребують обидві сторони. Суспільство часто очікує, що військовий після повернення швидко «повернеться до нормального життя». Проте самі військовослужбовці нерідко очікують іншого: що цивільне середовище також стане більш відповідальним, структурованим, чесним і психологічно зрілим. Саме тому ветерани можуть особливо гостро реагувати на соціальну несправедливість, байдужість, порушення правил, хаотичність і безвідповідальність у повсякденному житті.

У цьому контексті психологічна компетентність суспільства стає не менш важливою, ніж психологічна компетентність самих ветеранів. Вона передбачає готовність цивільного населення розуміти досвід військових, знижувати стигматизацію, підтримувати відповідальну взаємодію та формувати безпечне, передбачуване й гідне середовище для повернення військовослужбовців. Отже, адаптацію ветеранів доцільно розглядати як двосторонній процес – взаємну адаптацію військових і цивільного суспільства. Такий процес потребує розвитку психологічної компетентності не лише на індивідуальному, а й на рівні громади.

Практичним підґрунтям для осмислення цієї проблематики став досвід психотерапії учасника АТО та військовослужбовця, який після початку повномасштабного вторгнення пішов добровольцем на фронт, потрапив у полон, в якому перебував три роки. На момент початку роботи основний запит клієнта звучав коротко, але дуже змістовно: «Дізнатися, хто я». Такий запит можна розглядати як прояв кризи ідентичності, характерної для людей після тривалого травматичного досвіду, ізоляції та втрати звичних соціальних ролей. Першочерговими завданнями стали стабілізація, відновлення відчуття безпеки, підтримка самоспостереження і поступове повернення здатності осмислювати власний досвід. У цьому сенсі робота відповідала загальній логіці травма-інформованого підходу, де відновлення безпеки, зв'язку та суб'єктності є базовими умовами подальшої інтеграції травматичного досвіду (Herman, 1992).

У процесі психотерапії поступово проявилися виражені ресурси клієнта. Передусім – висока пізнавальна активність, здатність до рефлексії, мотивація до саморозвитку, інтерес до психологічних концепцій і готовність працювати між сесіями. Клієнт ставив уточнювальні запитання, самостійно опрацьовував рекомендовані матеріали, повертався до них із власними висновками. Це було важливим маркером не лише інтелектуальної активності, а й поступового відновлення суб'єктної позиції.

Особливого значення набув той факт, що ще під час перебування в полоні клієнт мріяв про можливість бути корисним іншим людям, насамперед військовослужбовцям. У процесі терапії ця мотивація не зникла. Навпаки, вона почала набувати більш реалістичних професійних форм. Показовим було його ставлення до пропозиції спробувати себе у тренерській або наставницькій ролі

після участі у ветеранському кемпі. Він не демонстрував імпульсивного прагнення «рятувати інших». Натомість уважно аналізував ситуацію: цікавився особливостями майбутньої діяльності, оцінював ризики, намагався зрозуміти власні ресурси та межі.

За рекомендацією клієнт був включений у груповий формат роботи. Він розглядав цю участь не просто як новий досвід, а як можливість перевірити власну готовність до взаємодії, дослідити реакцію групи та краще зрозуміти своє місце серед інших ветеранів. Це стало важливим кроком у напрямі відновлення соціальної активності, довіри до контакту та поступового переходу від індивідуального відновлення до ширшої соціальної залученості.

Окремо варто відзначити підвищену чутливість клієнта до соціальної несправедливості, безладу та порушення соціальних норм. Після повернення з війни й полону такі явища сприймалися ним особливо болісно. Водночас ця реакція не набувала деструктивного характеру. Вона поступово трансформувалася у прагнення впливати на середовище, робити його більш упорядкованим, справедливим і відповідальним. У цьому можна побачити один із проявів відновлення суб'єктності.

З позиції ресурсної моделі BASIC Ph у клієнта залишалися активними майже всі канали подолання: віра та смисли, емоційна регуляція, соціальна взаємодія, уява й бачення майбутнього, когнітивна активність і діяльнісна спрямованість (Lahad et al., 2012). Це дозволяє розглядати психологічну компетентність не як окрему навичку, а як інтегративний механізм, що поєднує різні канали ресурсності та підтримує адаптивне функціонування після травматичного досвіду.

Можна припустити, що саме усвідомлення власної компетентності, підтримане терапевтичними відносинами, стало основою для подальшого розширення соціальних можливостей клієнта. Навколо нього поступово почали з'являтися нові професійні та соціальні пропозиції. Це можна розглядати як прояв відновлення суб'єктності й інтеграції травматичного досвіду в нову життєву перспективу.

Представлений кейс демонструє, що психологічна компетентність учасника бойових дій є не лише ресурсом подолання травматичного досвіду. Вона стає основою відновлення суб'єктності, соціальної активності та здатності будувати новий життєвий сенс після війни. У цьому випадку психологічна компетентність проявлялася через здатність до рефлексії та самостереження, готовність до навчання, осмислення власного досвіду, відповідальне ставлення до майбутньої професійної ролі, прагнення до конструктивної взаємодії, усвідомлення власних меж і ресурсів. Важливо й те, що орієнтація клієнта поступово виходила за межі власного відновлення – у напрямі можливості бути корисним іншим.

Кейс також показує, що підтримка психологічної компетентності ветерана може сприяти появі нових соціальних можливостей, підвищувати адаптаційний потенціал і створювати передумови для посттравматичного зростання. Однак посттравматичне зростання не слід романтизувати. Воно не є автоматичним або обов'язковим наслідком травми. Як показують дослідження, позитивні зміни після травматичних подій можуть виникати за наявності умов

для осмислення досвіду, підтримувальних стосунків, відновлення контролю та формування нової життєвої перспективи (Tedeschi & Calhoun, 1996). Водночас здатність людини до відновлення після надзвичайно складних подій не варто недооцінювати, адже резильєнтність може проявлятися навіть після інтенсивного травматичного впливу (Bonanno, 2004).

Отже, психологічну компетентність доцільно розглядати як одну з ключових умов успішної адаптації учасників бойових дій у сучасному українському суспільстві. Її розвиток має відбуватися не лише на індивідуальному рівні. Важливими є також родина, громада, професійні спільноти та інституції, які приймають ветеранів після повернення. Сучасні дослідження реінтеграції українських ветеранів також підкреслюють значення соціального, професійного та економічного включення, доступу до послуг і подолання наслідків травматичного досвіду (UNDP Ukraine, 2025).

Адаптація ветеранів не може бути ізольованою від готовності цивільного суспільства до змін. Розвиток психологічної компетентності громади – здатності до відповідальної взаємодії, розуміння досвіду військових, толерантності, соціальної зрілості та поваги до гідності ветерана – є необхідною умовою їхнього успішного повернення до мирного життя.

Список використаних джерел

Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, S(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – From domestic abuse to political terror*. Basic Books. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1994.tb00301.x

Lahad, M., Ayalon, O., & Shacham, M. (2012). *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers.

Raven, J. (1984). *Competence in modern society: Its identification, development and release*. H. K. Lewis.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress* 9(3):455–471 <https://doi.org/10.1007/BF02103658>

UNDP Ukraine. (2025). *Adapting to civilian life: Entry-points to strengthen veterans' reintegration in Ukraine: Based on reSCORE Ukraine 2024 results*. United Nations Development Programme. <https://www.undp.org/ukraine/publications/adapting-civilian-life-entry-points-strengthen-veterans-reintegration-ukraine-based-rescore-ukraine-2024>

Богдан Олена

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник відділу психології масової комунікації та
медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,*

Медіатравма та медіастрес: досвід впровадження практик інформаційної детоксикації

Анотація. У тезах висвітлено досвід подолання наслідків медіатравми та медіастресу в цивільного населення в умовах тривалого воєнного конфлікту. На основі матеріалів реалізації Глобального гранту Rotary International (GG2569655) «Trauma Treatment and Mental Resilience During the War» проаналізовано ефективність комплексної програми інформаційної детоксикації для жінок та дітей із прифронтових і деокупованих територій Харківської області. Автор деталізує структуру терапевтичного впливу, що поєднував «цифрову дієту» (очні заняття з обмеженням гаджетів), медіапсихоедукацію, експресивні методики арттерапії, спільну дитячо-батьківську творчість та інтенсивну екотерапію (Nature-based Intervention) в умовах Карпатського високогір'я. Особливу увагу приділено аналізу специфічних складнощів групової динаміки, зокрема первинному опору, вторинній травматизації команди та синдрому FOMO. Результати психодіагностичного моніторингу довели високу ефективність моделі: зафіксовано зниження рівня психічного вигорання на 60% та симптомів ПТСР на 59.2% у матерів, а також подолання проявів «цифрового аутизму» й відновлення емпатії у дітей. Обґрунтовано, що комплексна детоксикація формує надійний когнітивний буфер, забезпечуючи перехід психіки від стану крихкості до резильєнтності та посттравматичного зростання.

Ключові слова: медіатравма, медіастрес, інформаційна детоксикація, цифрова дієта, резильєнтність, когнітивна стійкість, посттравматичне зростання, екотерапія, арттерапія.

Bohdan Olena,

PhD in Psychological Sciences,
Senior Researcher of the Department of
Mass Communication and Media Education Psychology,
Institute of Social and Political Psychology of the NAES of Ukraine

Media trauma and media stress: experience of implementing information detoxification practices

Abstract. The paper highlights the experience of overcoming the consequences of media trauma and media stress among the civilian population during a prolonged military conflict. Based on the implementation materials of the Rotary International Global Grant GG2569655 "Trauma Treatment and Mental Resilience During the War," the efficiency of a comprehensive information detoxification program for women and children from the frontline and de-occupied territories of the Kharkiv

region is analyzed. The author details the structure of the therapeutic intervention, which combined a "digital diet" (gadget-restricted face-to-face sessions), media psychoeducation, expressive art therapy techniques, joint parent-child creativity, and intensive ecotherapy (Nature-based Intervention) in the Carpathian highlands. Special attention is paid to the analysis of specific group dynamics challenges, including initial resistance, secondary traumatization of the team, and FOMO syndrome. The results of psychodiagnostic monitoring proved the high efficiency of the model: a 60% reduction in mental burnout and a 59.2% decrease in PTSD symptoms were recorded among mothers, alongside the overcoming of "digital autism" manifestations and the restoration of empathy in children. It is substantiated that integrated detoxification builds a reliable cognitive buffer, ensuring the psychological transition from fragility to resilience and post-traumatic growth.

Keywords: media trauma, media stress, information detoxification, digital diet, resilience, cognitive stability, post-traumatic growth, eco-therapy, art therapy.

Актуальність дослідження. В умовах тривалих воєнних дій медіапростір перетворився на потужне джерело хронічної травматизації цивільного населення. Поняття «медіастресу» та «медіатравми» описують специфічні деструктивні стани, викликані інтенсивним, неконтрольованим споживанням негативного контенту (новини про обстріли, втрати, окупацію). Для мешканців прифронтових і деокупованих територій цей вплив посилюється явищем «інфодемії» та синдромом постійного сканування загроз (FOMO-ефект щодо новинної стрічки), що блокує роботу префронтальної кори мозку та переводить психіку в режим виснажливого виживання.

Виклад результатів дослідження. Попередні емпіричні дослідження відділу психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України підтверджують: без відновлення медіакультури та цілеспрямованої когнітивної детоксикації класичні методи психотерапії мають обмежений ефект, оскільки щоденний медіаконтент спричиняє постійну ретравматизацію (Богдан, 2024; Вознесенська, 2025; Найдьонова та інші, 2025). Далі пропонуємо тезове ознайомлення з результатами проєктної діяльності з впровадження практик інформаційної детоксикації для жінок та дітей Харківщини. Практичне дослідження та терапевтична робота відбувалися в межах реалізації Глобального гранту Rotary International GG2569655 «Trauma Treatment and Mental Resilience During the War», що реалізовувався Харківським осередком Rotary Club Ukraine Sunrise спільно з ГО «Forum NewEdu» за експертної підтримки фахівців ІСПП НАПН України згідно підписаного Меморандуму про співпрацю. Протягом кінця 2025 – початку 2026 року було проведено серію з 6 виїзних 10-денних таборів психосоціального відновлення «Rotary Resort» в умовах Карпатського високогір'я. Цільову аудиторію програми відновлення складали жінки з дітьми, мешканки Харківської області: міст Балаклія, Ізюм, Харків, які зазнали безпосереднього травматичного впливу війни. Науковий моніторинг координувався автором доповіді та пройшов верифікацію Етичної комісії ІСПП НАПН України.

Програма відновлення передбачала вихід із хаотичного медіапростору через створення «оазису безпеки» та включення в альтернативні вітальні ритми. В першу чергу це очні заняття з обмеженням гаджетів, тобто певна «Цифрова дієта». Під час тригодинних ранкових та вечірніх блоків діяла сувора заборона на використання мобільних телефонів. Це дозволило розірвати автоматичний паттерн перевірки новин і переорієнтувати когнітивний ресурс на групову взаємодію. Другим важливим вектором впливу виступала інформаційна психоедукація. Жінкам пропонувався лекційний матеріал про нейробіологію стресу. Вони вчилися розуміти, як саме алгоритми соцмереж експлуатують рептильний мозок і лімбічну систему. Ключовим інструментом саморегуляції стала навичка свідомого гальмування імпульсивних реакцій на інформаційні подразники. На протигагу медіаподразникам жінкам були запропоновані практики арттерапії та розмаїття живої творчості. Застосовувалися техніки екстерналізації травми безпосередньо через руки: арт-практика *«Малювання по чорному»* (виведення внутрішньої темряви назовні та взяття її під контроль), створення різнокольорових *«Пластилінових мандал»* для стабілізації через дрібну моторику та традиційна *«Витинанка»*, яка метафорично працювала як «відсікання зайвого» інформаційного шуму. Важливою складовою програми відновлення постала спільна творчість мам та дітей. Це сприяло переходу від директивного виховання до співпроживання через спільні майстер-класи: плетіння мандал, виготовлення оберегів, створення спільних творчих композицій з природних матеріалів. Матері вчилися фіксувати позитивні зміни в дітях не через екрани камер, а за допомогою «внутрішнього фокусу» любові та підтримки. Важливо зауважити про позитивний вплив природного оточення (Eco-Therapy Effect). Програма активно використовувала методикy *Nature-based Intervention*. Терапевтичні прогулянки до водоспаду Шипіт у тиші та практики заземлення в Карпатських горах (зокрема, практики «Три вершини» та «Подарунок Магурчика») викликали стан «м'якого захоплення» світом. Природне середовище виступило потужним стабілізатором парасимпатичної нервової системи, витісняючи збудження від медіапростору.

Звісно, ми мали певні складнощі, що виникли під час роботи груп. Перш за все, варто згадати про початковий опір та «FOMO-синдром»: у перші 2-3 дні кожної зміни спостерігалася виражена абстиненція та тривога, викликана неможливістю постійно перевіряти новинні пабліки. Жінки відчували провину за те, що вони «не в курсі» подій удома. Також давалась взнаки різниця темпів «відігрівання» психіки, що підсилювала складність утримання балансу між загальною динамікою групи та індивідуальними проявами емоційного оніміння (замороженості) в учасниць, які пережили окупацію. Мала місце також певна вторинна травматизація команди — адже висока інтенсивність історій і глибокий біль учасниць створювали ризик емпатійного виснаження тренерів, що вимагало щоденних внутрішніх супервізій.

Окремо слід зазначити феномен дитячих «емоційних гойдалок»: у дитячих групах викликом були прояви захисної агресії, труднощі з концентрацією уваги та гіперактивність, викликані тривалим перебуванням у закритих просторах та надмірним використанням гаджетів до проєкту.

Попри означені виклики, досвід відмови від постійного занурення в медіапростір виявився дуже позитивним і для жінок, і для дітей. Так, якісний аналіз щоденників рефлексій та самозвітів жінок свідчить про системну трансформацію поведінкових паттернів. У жінок спостерігався розрив зв'язку «Травма – Вигорання», що підтверджувалось даними вхідної та вихідної психодіагностики. Жінки повернули собі суб'єктність та здатність керувати власним психоемоційним станом, не дозволяючи зовнішньому медіапотокі диктувати настрій. Замість пасивного сканування стрічки новин учасниці перейшли до активного планування майбутнього (приріст за шкалою копінгу Brief COPE склав +94.2%).

У дітей зафіксовано вихід із стану «цифрового аутизму». Завдяки насиченому реальному життю в таборі – квести, будівництво дерев'яних містків через струмок, командні ігри, тощо – діти природним чином мінімізували екранний час. Матері відзначали: *«Телефон перестав бути єдиним джерелом радості. Дитина сама відклала гаджет, щоб дивитися на гори»*. Відновилися здатність до живої комунікації, емпатії та прояву «сміливої ніжності» (вираз мам щодо прояву дітей).

Висновки. Комплексна програма відновлення в межах Глобального гранту Rotary довела свою високу ефективність як в контексті загального відновлення ментального здоров'я, так і сприяла зниженню ознак медіастресу та медіатравми. Статистичні маркери зафіксували зниження рівня психічного вигорання на 60% та симптомів ПТСР на 59.2% у матерів. Емпірично доведено, що ізоляція від хаотичного медіапростору, підкріплена психоосвітою, екотерапією та експресивними мистецькими практиками, формує надійний «психологічний буфер». Психіка учасниць здійснила перехід від стану крихкості до стану резильєнтності, в тому числі когнітивної стійкості, та посттравматичного зростання. Розроблена модель рекомендована для масштабування на державному рівні та впровадження у деокупованих прифронтових громадах.

Список використаних джерел

Богдан, О. (2024). Вплив засобів масової інформації на ціннісні орієнтації щастя та благополуччя серед українців. *Образ сучасного педагога*, 1(6), 16–22. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-16-22](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-16-22)

Вознесенська, О. (2025). Виклики цифровізації: межі медіапосередкованості психологічної допомоги та освітнього процесу. *Проблеми Політичної Психології*, 17. <https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-209>

Найдьонова, Л. А., Скринник, О. В., Умеренкова, Н. Ф., & Богдан, О. Л. (2025). Здоров'язберігальні практики поводження дітей дошкільного і молодшого шкільного віку в цифровому та кіберпросторі: Міжінститутський науково-практичний семінар до Всеукраїнського фестивалю науки, 19 травня 2025 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7132>

Бурячок М. М.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ
ORCID: 0009-0007-2406-5705

Психологічна допомога жінкам за кордоном в умовах війни: виклики та ресурси підтримки

Анотація. У тезах розглянуто особливості психологічної допомоги жінкам, які вимушено перебувають за кордоном унаслідок війни в Україні. Проаналізовано основні психоемоційні труднощі, з якими стикаються українські жінки у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища, а також визначено ефективні підходи психологічної підтримки.

Ключові слова: психологічна допомога, війна, жінки-біженки, психічне здоров'я, стрес, адаптація, життєстійкість.

Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабну гуманітарну кризу та вимушену міграцію мільйонів громадян, серед яких переважну більшість становлять жінки та діти. Перебування за кордоном нерідко супроводжується не лише фізичною безпекою, а й глибокими психологічними труднощами. Розлука з родиною, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, мовний бар'єр, економічна нестабільність та складність інтеграції у нове суспільство формують тривалий психоемоційний стрес.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, біженці та вимушені мігранти мають підвищений ризик розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та психосоматичних порушень (WHO, 2025). Особливо вразливою категорією є жінки, які часто поєднують роль матері, доглядальниці та основного організатора сімейного життя в умовах кризи.

Психологічний стан жінок за кордоном визначається комплексом факторів: попереднім травматичним досвідом, умовами евакуації, рівнем соціальної підтримки, безпекою в країні перебування та можливістю збереження власної ідентичності. Значна частина українок стикається із симптомами емоційного виснаження, хронічної тривоги, почуттям провини за виїзд, труднощами адаптації та переживанням втрати звичного способу життя. У деяких випадках спостерігається феномен «відкладеної травми», коли гострі емоційні реакції проявляються лише після стабілізації базових умов існування.

Важливим викликом є також соціальна ізоляція. Перебування у чужому культурному середовищі без достатнього кола підтримки посилює відчуття самотності та безпорадності. Особливо це стосується жінок, які виховують дітей самотійно або мають досвід втрати близьких. Дослідження міжнародних гуманітарних організацій свідчать, що тривале перебування у стані невизначеності негативно впливає на когнітивну сферу, здатність планувати майбутнє та підтримувати внутрішню стабільність (UNHCR, 2024).

У сучасних умовах психологічна допомога жінкам за кордоном повинна бути комплексною, доступною та культурно чутливою. Одним із базових напрямів підтримки є кризове психологічне консультування, спрямоване на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривоги та формування відчуття безпеки. Особливого значення набуває метод психологічної першої допомоги, який передбачає емпатичну підтримку, активне слухання та допомогу у відновленні базових ресурсів особистості.

Ефективною формою допомоги є групи психологічної підтримки для жінок-мігранток. Такі групи сприяють подоланню соціальної ізоляції, формуванню відчуття приналежності та взаєморозуміння. Спільне проживання досвіду війни та вимушеного переселення допомагає знизити рівень внутрішньої напруги та посилює психологічну стійкість. Участь у групових програмах також сприяє відновленню довіри до людей та соціальних інститутів.

Не менш важливим є використання психотерапевтичних підходів, орієнтованих на роботу з травмою. Серед найбільш ефективних методів сучасної практики варто виокремити когнітивно-поведінкову терапію, техніки стабілізації, тілесно-орієнтовану терапію, EMDR-терапію та арттерапевтичні методики. Їх застосування дозволяє зменшити симптоми посттравматичного стресу, покращити емоційну регуляцію та сприяти відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

В умовах перебування за кордоном значну роль відіграють онлайн-сервіси психологічної підтримки. Дистанційне консультування стало важливим інструментом забезпечення доступу до фахової допомоги українською мовою. Онлайн-формат дозволяє отримувати підтримку незалежно від місця перебування, що особливо актуально для жінок у невеликих громадах або тимчасових центрах проживання. Разом із тим цифрові форми допомоги потребують дотримання етичних стандартів конфіденційності, професійної компетентності та інформаційної безпеки.

Окремої уваги потребує проблема інформаційного перевантаження та психологічної небезпеки медіапростору. Постійний контакт із травматичними новинами, фото- та відеоматеріалами війни підсилює рівень тривоги та емоційного виснаження. У зв'язку з цим психологічна допомога має включати формування навичок інформаційної гігієни, критичного мислення та саморегуляції в умовах постійного стресу.

Водночас важливо підкреслити, що багато українських жінок демонструють високий рівень життестійкості та здатності до посттравматичного зростання. Вимушена міграція, попри всі труднощі, нерідко стає поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, розвитку нових компетентностей та активізації внутрішніх ресурсів. Психологічна підтримка у цьому контексті має бути спрямована не лише на подолання травми, а й на зміцнення суб'єктності, автономії та віри у власні можливості.

Таким чином, психологічна допомога жінкам за кордоном в умовах війни є важливим напрямом сучасної психотерапевтичної та соціально-психологічної практики. Її ефективність залежить від комплексності підходів, міждисциплінарної взаємодії, доступності послуг та врахування культурного й травматичного досвіду українок. Підтримка психічного здоров'я жінок є необхідною умовою не лише їх особистого благополуччя, а й збереження соціальної стійкості українського суспільства в умовах тривалої війни.

Список використаних джерел

Herman, J. L. (2022). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

World Health Organization. (2025). Refugee and migrant mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health>

UNHCR. (2024). *Mental health and psychosocial support*. <https://www.unhcr.org/mental-health-and-psychosocial-support>

van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Bonanno, G. A. (2021). *The resilience paradox: New thinking on grit, strength, and growth after trauma*. Basic Books.

Варіна Г. Б.

*магістр психології, старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0087-4264>

Професійно-особистісна стійкість майбутнього психолога як ресурс збереження психічного здоров'я в умовах війни

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування професійно-особистісної стійкості майбутнього психолога як інтегрального ресурсу збереження психічного здоров'я в умовах війни. Проаналізовано наукові підходи до розуміння резильєнтності, життєстійкості, професійної якості життя, вторинної травматизації та вигорання фахівців допоміжних професій. Визначено зміст професійно-особистісної стійкості майбутнього психолога та окреслено її структурні компоненти: ціннісно-смысловий, емоційно-регулятивний, рефлексивно-професійний, професійно-компетентнісний і соціально-ресурсний компонент. Обґрунтовано значення цієї стійкості для професійного становлення майбутнього психолога, підтримання його психічного здоров'я, етичної позиції та готовності до роботи з наслідками воєнної травматизації.

Ключові слова: професійно-особистісна стійкість, майбутній психолог, психічне здоров'я, професійне становлення, резильєнтність, вторинна травматизація.

Проблема професійно-особистісної стійкості майбутнього психолога в умовах війни потребує розгляду не лише в контексті загального зростання психоемоційного навантаження населення, а передусім як питання професійної готовності фахівця до діяльності в кризовому соціальному середовищі. Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила запити до психологічної допомоги: фахівець дедалі частіше працює або готується працювати з наслідками тривалого стресу, втрат, вимушеного переміщення, руйнування життєвих планів, порушення відчуття безпеки та виснаження адаптаційних ресурсів. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, мільйони українців перебувають у зоні ризику щодо порушень психічного здоров'я, зокрема близько 3,9 млн осіб можуть мати симптоми помірного або тяжкого ступеня вираженості (World Health Organization, 2024). Ці дані не стільки ілюструють масштаб проблеми, скільки підкреслюють нову професійну реальність, у якій майбутній психолог має бути підготовлений до роботи з високою емоційною насиченістю запитів, травматичним досвідом клієнтів і складними етичними ситуаціями. Відтак професійна компетентність психолога в умовах війни не може обмежуватися лише знанням методів діагностики, консультування чи психокорекції; вона передбачає сформованість внутрішніх ресурсів, що забезпечують здатність фахівця зберігати психологічну рівновагу, професійну позицію та якість допомоги в умовах невизначеності й тривалого напруження.

Проблема професійно-особистісної стійкості майбутнього психолога в умовах війни має інтегративний характер і потребує осмислення на перетині кількох наукових напрямів. Її теоретичне підґрунтя становлять дослідження резильєнтності, життєстійкості, професійного становлення особистості, психічного здоров'я, травма-інформованої допомоги, вторинної травматизації та професійного вигорання фахівців допоміжних професій. У зарубіжній психології базові положення щодо стійкості особистості розроблено у працях M. Rutter, A. S. Masten, E. E. Werner, R. S. Smith, G. A. Bonanno, S. R. Maddi (1999) та інших дослідників. M. Rutter розглядав резильєнтність крізь призму захисних механізмів, які зменшують негативний вплив психосоціального ризику та підтримують адаптивне функціонування особистості в несприятливих умовах (Rutter, 1987). A. S. Masten обґрунтувала розуміння резильєнтності як результату функціонування звичайних адаптаційних систем людини, що дає підстави розглядати стійкість не як виняткову якість, а як ресурс, який може формуватися й підтримуватися через розвиток саморегуляції, соціальної підтримки, позитивної ідентичності та ефективних стратегій подолання (Masten, 2001). У цьому контексті підхід G. A. Bonanno є важливим для розуміння стійкості як динамічної траєкторії збереження або відновлення психологічного функціонування після потенційно травматичних подій, а не як відсутності страждання чи емоційної реакції (Bonanno, 2004).

Для дослідження майбутнього психолога особливого значення набувають праці, присвячені психічному здоров'ю фахівців допоміжних професій. C. R. Figley пов'язав роботу з травматичним досвідом інших людей із ризиком втоми від співчуття та вторинного травматичного стресу, що виникають унаслідок тривалого емпатійного контакту з болем, втратою і травмою клієнтів (Figley, 1995). I. L. McCann і L. A. Pearlman запропонували концепцію вікарної травматизації, відповідно до якої робота з травматичним матеріалом може впливати на когнітивні схеми фахівця, його уявлення про себе, інших людей, безпеку, довіру та контроль (McCann, & Pearlman, 1990). B. H. Stamm у моделі професійної якості життя розмежовує позитивний компонент допоміжної діяльності, тобто задоволення від допомоги, і негативні компоненти, серед яких вигорання та вторинний травматичний стрес (Stamm, 2010). Праці T. M. Skovholt і M. Trotter-Mathison розвивають уявлення про стійкого практика як фахівця, здатного підтримувати баланс між турботою про інших і турботою про себе, зберігати професійні межі та використовувати стратегії самопомоги для профілактики вигорання (Skovholt, & Trotter-Mathison, 2016). Зазначені підходи показують, що професійна готовність до роботи в умовах війни має включати не лише теоретичні знання і практичні навички, а й здатність майбутнього фахівця підтримувати власне психічне здоров'я, емоційну регуляцію, професійні межі та рефлексивну позицію.

В українській психологічній науці проблематика стійкості, життєстійкості, резильєнтності та психологічного здоров'я особистості активно розробляється в контексті соціальних криз, тривалої травматизації, воєнного стресу й адаптації до невизначеності. О. Кокун аналізує життєстійкість і резильєнтність як ключові характеристики особистості, що визначають здатність людини

адаптуватися до кризових ситуацій, долати стресові впливи та зберігати ефективне функціонування в умовах нестабільності (Кокун, 2025). У працях О. Кокуна і Т. Мельничук розмежовується зміст понять резильєнтності та життєстійкості, підкреслюється їхня близькість, але не тотожність, а також важливість діагностики і зміцнення цих ресурсів (Кокун, & Мельничук, 2023). Т. Титаренко досліджує психологічне здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації, особистісні чинники збереження цілісності та можливості соціально-психологічної реабілітації. У працях Т. Титаренко і Т. Ларіної життєстійкість розглядається як соціально значуща характеристика особистості, пов'язана зі здатністю ефективно жити в екстремальних умовах, здійснювати вибір і зберігати смислову цілісність (Титаренко, & Ларіна, 2009). О. Чиханцова аналізує психологічні основи життєстійкості особистості, її розвиток і прикладні аспекти підтримки цього ресурсу (Чиханцова, 2021). О. Романчук у професійно-практичному дискурсі розглядає психологічну стійкість в умовах тривалої війни, акцентуючи увагу на необхідності збереження й плекання витривалості як ресурсу психічного здоров'я (Романчук, n.d.). Узагальнення цих підходів дає підстави розглядати професійно-особистісну стійкість майбутнього психолога як інтегральний ресурс, що формується на основі особистісної резильєнтності, життєстійкості, професійної ідентичності, емоційної саморегуляції, травма-інформованої компетентності, рефлексивності та соціально-професійної підтримки. В умовах війни цей ресурс набуває особливого значення, оскільки майбутній психолог не лише готується до роботи з людьми, які пережили травматичний досвід, втрату, вимушене переміщення, хронічний стрес або порушення відчуття безпеки, а й сам формується в тому самому соціальному просторі тривалої невизначеності, загроз і психоемоційного напруження. Така ситуація створює подвійне навантаження, за якого професійне становлення поєднується з потребою у збереженні власного психічного здоров'я. Саме тому професійно-особистісну стійкість майбутнього психолога доцільно інтерпретувати не як окрему рису характеру, а як складну систему ресурсів, що забезпечує здатність майбутнього фахівця зберігати професійну функціональність, етичну позицію, емпатійну чутливість, психологічну рівновагу та здатність до відновлення в умовах воєнної реальності.

Модель професійно-особистісної стійкості майбутнього психолога в умовах війни доцільно будувати як багатокомпонентну систему, у якій взаємодіють ціннісно-смислові, емоційно-регулятивні, рефлексивно-ідентичнісні, професійно-компетентнісні та соціально-підтримувально-відновлювальні ресурси. Ціннісно-смисловий вимір цієї моделі відображає усвідомлення майбутнім психологом соціальної значущості професії, гуманістичну спрямованість, внутрішню мотивацію до допомоги, професійну відповідальність і здатність зберігати смислову опору в кризовій реальності. Саме професійний сенс виконує ресурсну функцію, оскільки дає змогу майбутньому психологу витримувати контакт із темами втрати, страху, травми, невизначеності й людського страждання без формалізації психологічної допомоги або емоційного відсторонення.

Емоційно-регулятивний вимір професійно-особистісної стійкості охоплює здатність розпізнавати власні емоційні стани, диференціювати особисту тривогу

від професійної емпатії, регулювати інтенсивність емоційного залучення, знижувати психофізіологічне напруження, підтримувати працездатність у ситуаціях невизначеності та відновлюватися після контакту зі складним психологічним матеріалом. У воєнних умовах цей компонент має центральне значення, оскільки майбутній психолог готується до роботи з високою емоційною насиченістю клієнтських запитів. Недостатня сформованість емоційної регуляції може підвищувати ризик вторинного травматичного стресу, професійного вигорання, уникання складних тем або надмірної ідентифікації з досвідом клієнта.

Рефлексивно-професійний вимір пов'язаний із розвитком професійної ідентичності, усвідомленням власних меж, цінностей, компетентності, вразливостей і потреби в супервізійній підтримці. У контексті війни цей вимір особливо важливий, оскільки майбутній психолог може мати власний досвід втрат, небезпеки, вимушеного переміщення або тривалого стресу. Рефлексивно-професійний ресурс забезпечує здатність розрізняти власний досвід і досвід клієнта, не змішувати особисту залученість із професійною позицією, своєчасно помічати ознаки виснаження та зберігати етичну відповідальність у ситуаціях високої емоційної напруги.

Професійно-компетентнісний вимір охоплює знання про травматичний стрес, кризові стани, втрату, горювання, гострі стресові реакції, посттравматичні прояви, принципи психологічної першої допомоги, стабілізації, психоедукації, кризового консультування та перенаправлення до спеціалізованої допомоги. Водночас його не слід зводити до володіння окремими методиками. Його сутність полягає у здатності діяти в межах власної компетентності, дотримуватися етичних стандартів, розпізнавати ризики для клієнта і для себе, інтегрувати травма-інформований підхід у майбутню практику та уникати інтервенцій, що можуть посилити травматизацію. У воєнних умовах професійна компетентність має стабілізувальне значення, оскільки зменшує хаотичність реагування, підвищує відчуття професійної спроможності та знижує ризик безпорадності перед складністю клієнтських запитів.

Соціально-ресурсний компонент вимір охоплює здатність майбутнього психолога користуватися ресурсами професійної спільноти, супервізії, інтервізії, наставництва, колегіальної підтримки та практик відновлення. Його значення зумовлене тим, що професійно-особистісна стійкість не може формуватися лише як індивідуальна вимога до витривалості. Вона потребує освітнього і професійного середовища, яке визнає ризики допоміжної діяльності, підтримує культуру супервізії, нормалізує звернення по допомогу та створює умови для профілактики вигорання. Саме поєднання індивідуальних і соціальних ресурсів дає змогу розглядати стійкість майбутнього психолога як реальний механізм збереження психічного здоров'я, а не як декларативну професійну якість.

Отже, професійно-особистісна стійкість майбутнього психолога в умовах війни може бути концептуалізована як інтегральний ресурс психічного здоров'я і професійної надійності, що формується на перетині особистісної резильєнтності, життєстійкості, емоційної саморегуляції, професійної ідентичності, травма-інформованої компетентності, супервізійної культури та соціальної

підтримки. Її функціональне призначення полягає у збереженні психологічної рівноваги майбутнього фахівця, профілактиці вторинної травматизації й професійного вигорання, підтриманні якості психологічної допомоги та здатності діяти в умовах тривалої невизначеності, високого емоційного навантаження і суспільної травматизації.

Список використаних джерел

Коkun, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: Монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 214.

Коkun, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: Практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 25.

Романчук, О. (n.d.). *Витривалість у резилієнтності: Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни*. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>

Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека: Навчальний посібник*. Марич. 76.

Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості: Монографія*. Талком. 319.

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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel. 268.

Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. <https://doi.org/10.1007/BF00975140>

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3rd ed.). Routledge. (368 pp.) <https://doi.org/10.4324/9781003221388>

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). ProQOL.org. (74 pp.) <https://proqol.org/proqol-manual>

World Health Organization. (2024). *WHO 2024 health emergency appeal: Ukraine*. World Health Organization. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/ukraine---who-2024-health-emergency-appeal.pdf>

Гнатюк О. В.

*Кандидат психологічних наук,
в. о. завідувачки лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України, м. Київ
ORCID ID 0000-0003-2445-6283*

Формування життєстійкості здобувачів початкової освіти в системі збереження ментального здоров'я

Анотація. Тези присвячено проблемі збереження ментального здоров'я здобувачів освіти через призму формування їхньої життєстійкості. У роботі розкрито сутність поняття «життєстійкість» як ключового ресурсу адаптації дитини до сучасних викликів. Визначено основні фактори, що сприяють розвитку життєстійкості у школярів в системі збереження ментального здоров'я.

Ключові слова: ресурси, адаптаційні ресурси, життєстійкість, ментальне здоров'я, здобувачі початкової освіти.

Війна спричиняє глибоку психологічну травматизацію учнів початкової школи в усіх регіонах країни. Життя під постійними обстрілами, сирени, години в укриттях та втрата безтурботного дитинства руйнують емоційний стан дітей. Труднощі у пристосуванні учнів до воєнних реалій виснажують адаптаційні ресурси організму та перевантажують їхню нервову систему, що провокує соматичні розлади, погіршує загальний стан здоров'я. Це виснаження веде до серйозного стресу, перевтоми, напруження, появи хронічних хвороб, розладів психічного здоров'я, що заважає успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджаючи подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Сьогодні турбота про ментальне здоров'я здобувачів освіти є найважливішим завданням для кожного учасника освітнього процесу та суспільства в цілому.

Увага до проблеми збереження ментального здоров'я молодших школярів в сучасній психолого-педагогічній теорії і практиці зростає у зв'язку з тим, що зростає кількість дітей, які мають труднощі в навчальній діяльності, які відчують підвищену тривожність, проблеми у встановленні міжособистісних взаємин у колективі, що суттєво загострюється під впливом дестабілізуючих зовнішніх чинників, воєнних загроз та загальної соціальної нестабільності.

Адаптаційні ресурси є внутрішнім фундаментом здобувачів освіти, який дозволяє долати труднощі, кризові та нестандартні умови з найменшими втратами для психічного й фізичного здоров'я. Вони створюють сприятливе підґрунтя для самореалізації, високих досягнень в освітній сфері та повсякденному житті. За своєю суттю, такий ресурс є зосередженням внутрішньої сили, системи цінностей і резервних можливостей, які допомагають ефективно вирішувати щоденні завдання та справлятися з життєвими викликами.

Життестійкість – один із основних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій. Вона відображає здатність здобувачів освіти контролювати та управляти деструктивними процесами в невизначених обставинах, сприймати труднощі як цінний досвід, успішно їх долати та використовувати як можливість для особистісного психологічного зростання (Брюховецька, 2024).

Збереження ментального здоров'я учнів початкових класів через розвиток життестійкості – це створення психологічного захисту, який допомагає дитині долати стреси, адаптуватися до змін та успішно навчатися. Важливу роль у формуванні життестійкості школярів в системі збереження ментального здоров'я відіграє освітнє середовище, яке шляхом цілеспрямованого впливу та спеціально організованих умов надає їм психологічну опору й забезпечує ефективний розвиток. Освітнє середовище має бути не лише академічною основою засвоєння певних предметних знань, але й провідним механізмом засвоєння соціального досвіду, набуття психологічної грамотності, навичок ефективної життєдіяльності, основним шляхом до саморозвитку та самореалізації.

Головна умова для зменшення психологічного впливу війни на навчання – це створення безпечного освітнього середовища. У зв'язку з військовою агресією безпека стає найголовнішою базовою людською потребою. Створити безпечне середовище – одне з першочергових завдань закладу освіти, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання за умов війни. Перш за все, слід подбати про надійне укриття і належні умови для продовження навчання у ньому, а також важливо навчити школярів, як правильно реагувати на стресові ситуації, як діяти під час сигналу повітряної тривоги, що має бути у тривожному наплічнику тощо. Якщо безпека під контролем, учні зможуть краще зосередитися на навчанні, розвиватися й реалізовувати свій потенціал в умовах війни і в післявоєнний період.

Щоб досягти успіхів у навчанні, необхідно створити умови для збереження ментального здоров'я учнів. Слід оволодіти самим і навчити дітей технікам саморегуляції для зменшення стресу (це можуть бути дихальні вправи, вправи на релаксацію, арт-терапія тощо). Різноманітні вправи та ігри можуть відігравати важливу роль у відновленні психічного здоров'я та подоланні освітніх втрат, пропонуючи ефективні та доступні методи для покращення їхнього психоемоційного стану та навчальних результатів.

Зауважимо, що для того, аби забезпечити сприятливі умови для зміцнення життестійкості учнів, необхідно, щоб учасники освітнього процесу, зокрема учителі, мали достатній рівень життестійкості. Якщо педагоги мають досвід конструктивного додання труднощів, відповідальності та активну життєву позицію, в них є більше шансів на надавання підтримки учням під час освітнього процесу.

З метою ефективного формування життестійкості у дітей молодшого шкільного віку дорослим необхідно стимулювати вирішення повсякденних завдань самою дитиною, надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Прикладом для наслідування повинні стати сміливі, самодостатні дорослі, які самостійно

управляють своїм життям. Також важливим є створення необхідних умов для розвитку когнітивних і розумових здібностей, пізнавальної активності і творчого мислення. Однак формування життестійкості – це довгий процес, який триває протягом життя.

У моделі життестійкості С. Мадді було виділено три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику (виклик) (Maddi, 1987). Для розвитку компонента залученості принципово важливим є прийняття та підтримка, схвалення, підвищення самооцінки учнів, надання можливостей задля розкриття потенціалу особистості, заохочення соціальної активності, ініціативності, відповідальності. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися зі своїми емоціями під час виконання складних завдань. Варто сформуванати навички емоційного регулювання, навчити правильним технікам мінімізації тривоги та релаксації, надати відчуття внутрішньої впевненості та віри у можливість досягнення успіху. Для розвитку компонента «прийняття ризику» важливим постає емоційна насиченість освітнього середовища яскравими враженнями. Можливість задоволення потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, підсилюючи життєву значущість цього середовища, забезпечує психічне здоров'я його учасників.

Сформована ще в дитинстві життестійкість є умовою формування стилю життя, який ґрунтується на усвідомленні і перетворенні позитивного та негативного досвіду. Щоб усвідомити негативний досвід, треба його перш за все проаналізувати й оцінити, а потім переосмислити, тобто опанувати (Ларіна, 2010).

Несформована життестійкість веде до регресивного опанування життєвих труднощів, коли дитина не спрямована на вирішення проблем, а відшукує можливості для втечі від їх розв'язання. Щоб уникнути вирішення життєвих негараздів, нежиттестійка дитина вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних стратегій. Внаслідок такого регресивного опанування труднощів практично повністю втрачається можливість навчитися чомусь новому, а також блокується процес особистісного зростання дитини. Замість формування гнучкості та впевненості у власних силах, закріплюється почуття безпорадності та страху перед майбутніми викликами. Через тривале використання регресивних стратегій руйнуються як внутрішній світ дитини, так і її зовнішні зв'язки (Ларіна, 2010).

На основі проаналізованої літератури виділимо кілька основних факторів, що сприяють розвитку та підтримці життестійкості у молодших школярів в системі збереження ментального здоров'я (Кокун, 2025; Корольчук, 2010; Штепа, 2013; Luthar, 2006):

- емоційна підтримка (з боку батьків, вчителів та інших значущих дорослих);
- розвиток навичок саморегуляції (здатність дітей до саморегуляції, яка включає управління емоціями та поведінкою);

- створення позитивного освітнього середовища (головною метою є побудова простору, де учні та педагоги відчують себе захищеними, мають ресурси для подолання стресу та можуть ефективно розвиватися);
- формування навичок вирішення проблем;
- соціальні зв'язки (учні, які мають міцні соціальні зв'язки, відчують більше підтримки та можуть легше справлятися із труднощами);
- сприйняття невдач як частини навчання (школярі мають розуміти, що помилки – це можливість для розвитку та навчання);
- залучення до діяльності (різні види діяльності – малювання, ліплення, конструювання, спорт, танці тощо сприяють розвитку навичок, підвищують впевненість у своїх силах).

Формування життєстійкості у здобувачів початкової освіти в системі збереження ментального здоров'я є важливим процесом, який вимагає уваги з боку батьків та педагогів. Через емоційну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, створення позитивного освітнього середовища, формування соціальних зв'язків, залучення учнів до різних видів діяльності можна суттєво підвищити рівень життєстійкості учнів, що сприятиме їхньому успішному та гармонійному розвитку.

Список використаних джерел

Брюховецька, О. В. (2024). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування», 29 (58), 62-76.

Коkun, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 214 с.

Корольчук, В. М. (2010). Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 82, Т. I, Чернігів, 126-136.

Ларіна, Т. О. (2010). Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 24, 137-146.

Штепа, О. С. (2013). Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 782–791.

Luthar, Suniya S. (2006). Conceptual Issues in Studies of Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006.

Maddi, S. R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*, 101–115.

Психологічна безпека психолога, що працює з підлітками та їхніми родинами

Професійна діяльність психолога, який працює з підлітками та їх сім'ями, характеризується високим рівнем емоційного навантаження та специфічними викликами, що зумовлюють необхідність особливої уваги до питань психологічної безпеки фахівця. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, насиченим кризовими проявами, конфліктами ідентичності та емоційною нестабільністю, що створює особливе професійне середовище для психолога.

Специфіка психологічної безпеки в роботі з підлітками та їх сім'ями:

1. Емоційна інтенсивність контакту.

Робота з підлітками вимагає від психолога здатності витримувати високу емоційну напругу. Підлітки часто демонструють амбівалентність у ставленні до допомоги, опір терапевтичному процесу, імпульсивність та непередбачуваність реакцій. Психолог стає свідком або об'єктом проєкцій негативного досвіду, агресії, маніпуляцій, що створює ризик емоційного виснаження.

2. Системність впливу сімейної динаміки.

Робота з сім'ями підлітків передбачає занурення в складні міжособистісні конфлікти, дисфункційні комунікативні патерни, можливі випадки насильства або залежностей. Психолог опиняється в полі різноспрямованих очікувань членів родини, що може призводити до рольових конфліктів та етичних дилем.

3. Віковий трансфер та контр-трансфер.

Специфіка роботи з підлітками активізує у психолога власні неопрацьовані підліткові конфлікти, травматичний досвід цього періоду. Контр-трансферні реакції можуть бути особливо інтенсивними, що вимагає постійної рефлексії та супервізійної підтримки.

4. Етико-правова вразливість.

Психолог постійно балансує між конфіденційністю підлітка та правом батьків на інформацію, між автономією клієнта та необхідністю повідомлення про ризики. Ситуації суїцидальної поведінки, самоушкоджень, вживання ПАР створюють високий рівень професійної тривоги та відповідальності.

1. Професійні ризики та особливі ситуації професійної діяльності

Професійні ризики достатньо часто реалізуються у кризові періоди життєдіяльності суспільства, тому професійні ризики фахівців медичної та соціальної сфери сьогодення (котрі забезпечують багатоаспектну допомогу в подоланні найрізноманітніших життєвих криз особистості), запропоновані у таких видах, а саме:

- контрперенесення (травматичне контрперенесення) – емоційні реакції фахівця, спричинені його власними актуальними фізичними, соціально-психологічними, внутрішньо-особистісними конфліктами із проблемними ситуаціями

клієнта; вторинна (індукована, секундарна, делегована) травматизація. У життєвому досвіді спеціаліста є ознаки перенесеної соціальної, психологічної або ж фізичної травми, а робота з клієнтом актуалізує негативні події, спричинюючи “вторинну травматизацію” (секундарну) або ж реалізує “делеговану травматизацію”, тобто задіяння психологічних захистів, що призводить до порушення життєдіяльності особистості;

- віктимізація спеціаліста (особи, які стали жертвами замісної травматизації);

- професійне (емоційне) вигорання як синдром втрати енергії. Процес вигорання, як вказує С. Черніс, розпочинається з довготривалого та ажитованого стресу, що спричинює почуття напруженості, роздратування, втоми, психологічного відсторонення, задіюючи апатичність, цинічність та ригідність особистості (Будницька, 2001);

- професійна деформація як зміна якостей особистості формується в процесі професійної діяльності. Реалізуються в стереотипних діях, які насамперед прискорюють і підвищують ефективність роботи, але коли вони починають домінувати, активізуються механізми деградації, а саме знижуються аналітичні здібності, гнучкість мислення, рефлексії та вміння багатоаспектного аналізу подій;

- Агресія та загроза фізичної безпеки. Прояви: вербальна агресія з боку підлітків або батьків, загроза фізичного насильства, кібер-булінг, стокінг.

Наприклад: Батько підлітка, незадоволений висновками психолога про необхідність психіатричної допомоги, почав залишати погрозові повідомлення, з'являтися біля робочого місця фахівця, поширювати наклепницьку інформацію в соціальних мережах;

- Етичні дилеми та рольові конфлікти. Прояви: конфлікт інтересів між підлітком та батьками, тиск адміністрації навчального закладу, необхідність повідомлення про ризики всупереч конфіденційності.

Приклад: Психолог дізнається від підлітка про регулярне фізичне покарання з боку батьків. Батьки категорично заперечують проблему і погрожують скаргами на фахівця. Виникає конфлікт між захистом дитини та збереженням терапевтичного альянсу з сім'єю;

- Цифрова вразливість. Прояви: ризики порушення конфіденційності при онлайн-консультуванні, кібер-переслідування від незадоволених клієнтів, негативні відгуки в інтернеті.

Приклад: Після завершення роботи з сім'єю, батьки залишають негативні відгуки на всіх можливих платформах, створюють фейкові акаунти для поширення недостовірної інформації про психолога, що впливає на його репутацію та психологічний стан.

2. Методи забезпечення психологічної безпеки в професійному середовищі

Зазначені у даному пункті професійні ризики актуалізують низку надзвичайно важких негативних наслідків для психічного здоров'я особистості професіона-

ла, тому доцільно виокремити такі напрями психологічної допомоги фахівцям для попередження та профілактики виникнення ризиків, а в подальшому професійно-особистісних деформацій в їхній проф. діяльності, а саме:

1. Групи взаємо-підтримки (об'єднання психологів, соціальних працівників, які працюють у виокремленому проф. напрямку, з метою надання психологічної допомоги кожній особі, яка є в групі). Технічно зустрічі проводяться за участі одного або двох фахівців (ведучих), які реалізують різні техніки та методи психотерапії, за необхідності проводяться супервізійні сесії та індивідуальна психотерапія (Михайлов, Гавриленко, 2000). Участь у таких групах актуалізує підвищений рівень тривожності, адже не всі відверті у власних переживаннях та вільному акцентуванню своїх переживань та особистісно-професійних труднощів, котрі спричиняються у професійній діяльності. Так, висловлювання власних переживань перед колегами дозволяє зрозуміти, що труднощі даного типу можуть виникати не лише одноосібно а бути притаманні іншим фахівцям, таким чином легше віднайти оптимальне вирішення, яке буде найбільш ефективне саме для даних спеціалістів.

Отже, учасники даних груп розширюють та змінюють власні стратегії поведінки, з чуйністю та розумінням ставляться до власних та чужих проблем, підвищується їхня самооцінка, виокремлюються та розвиваються нові спектри особистісного розвитку. Робота в цих групах сприяє кращому розумінню та правильній ідентифікації почуттів, особливо якщо актуалізуються страхи, які зазвичай не усвідомлюються (Лефтеров, 2008). Окрім того, реалізується відчуття власної значущості, розвиток емпатії з клієнтами та колегами та можливість поспостерігати як групова динаміка позитивно впливає на учасників.

2. Супервізія – один із методів підготовки та підвищення кваліфікації фахівця. Надає можливість спеціалістам аналізувати власні професійні дії та чинники, що блокують професійні взаємовідносини з клієнтом та колегами, спонукаючи до перегляду стереотипів, які виникають у діяльності. Окрім того, даний напрям важливий для профілактики емоційного вигорання особистості, адже реалізуються можливості співпраці в умовах колегіальної підтримки у виникненні складних ситуацій, які спричинені в професійній діяльності та уможливають розвиток процесу травматизації (чи вторинної травматизації) фахівців медичної та соціальної сфери (Ушакова, 2011). Співпраця із супервізором – це один із видів підвищення професійної майстерності працівника. За таких умов можна виокремити такі завдання супервізії, а саме реалізація особистісно-професійних та організаційних потреб та обґрунтування низки її функцій: формуюча (освітня), котра забезпечує систему знань, умінь, навичок даної професійної сфери; тонізуюча (підтримуюча), яка характеризує високу стійкість впливу від життєвих проблем клієнтів; нормативна (спрямовуюча), котра акцентує власний професійний контроль фахівця над розвитком особистісно-професійної сфери. Зазвичай супервізію здійснюють на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях. Зокрема виокремлюють такі види супервізії:

1) індивідуально-особистісний (організовані зустрічі, щоб обговорити та оцінити професійну діяльність фахівця;

2) групова супервізія (сприяє колективному обговоренню діяльності фахівців-колег, що актуалізує взаємообмін знаннями та професійним досвідом);
 3) неформальна супервізія, яка виникає як незапланована очна або ж заочна (по телефону) проф. консультація;

4) кризова супервізія, котра реалізується одразу після проведеної проф. консультації з клієнтом та за відчуттями спеціаліста ранжується як така, котра спричинила виникнення певної кризи.

Супервізія як явище базується на ціннісному підході, адже її потрібно трактувати в структурному контексті суспільства та організацій, тому що командна взаємодія впливає на індивідуальну супервізію, тобто остання орієнтована на особистість, де супервізорські взаємовідносини, почуття, а також реалізація її завдань є достатньо важливими. Відтак процес і змістове наповнення супервізії реалізують анти-дискримінаційні та творчі моменти взаємодії. Таким чином, супервізор допомагає супервізованому реалізувати мету та виокремити пріоритети роботи, означити особливості актуальної проблеми та повноцінно задіяти власну роль в її вирішенні; актуалізувати розвиток самостійності супервізованого та його професійної автономії; спричинювати уміння творити та проектувати моделі компетентного розв'язку проблем у співпраці з клієнтами. Окрім того, виокремлюють ще один вид супервізії – самосупервізію, за умов якої ефективність групової роботи полягає в тому, щоб допомогти фахівцю розвинути у собі внутрішнього супервізора, адже здатність до аналізу власної проф. діяльності не завжди виникає одразу.

Отож супервізія за будь-яких умов – частина продовження навчання і професійного саморозвитку. Кваліфікований супервізор допомагає учасникам групи розкрити потенціал, раціонально використовувати ресурси та час, змінювати негативні прояви вчинково-поведінкових патернів у професійній діяльності.

3. Особиста терапія.

Власна психотерапія працює як інструмент підтримки ментального здоров'я та професійного розвитку.

3. Чіткі професійні межі.

Важливо встановлювати та дотримуватись правил взаємодії з клієнтами, режиму роботи, контактів.

4. Самодопомога та self-care.

Сюди можемо віднести регулярні практики для ментального відновлення: фізична активність, дозвілля, медитація, хобі, читання, тощо.

5. Юридична грамотність та знання нормативно-правової бази, що регулює професійну діяльність психолога.

6. Інституційна підтримка.

Створення системи підтримки психологів на рівні закладів (супервізія, інтервізія, протоколи дій у кризових ситуаціях).

Висновки

Нами було здійснено комплексний аналіз психологічної безпеки професійного середовища психолога, який працює з підлітками та їхніми

родинами. Результати дослідження засвідчують багатоаспектність та системність проблеми забезпечення психологічної безпеки фахівців допомагаючих професій в умовах сучасних викликів.

Аналіз специфіки професійної діяльності психолога у роботі з підлітковим контингентом дозволив виокремити чотири ключові чинники, що зумовлюють підвищену вразливість фахівця: емоційну інтенсивність контакту, системність впливу сімейної динаміки, активізацію вікового трансферу та контр-трансферу, а також етико-правову вразливість. Особливо важливим є розуміння того, що підлітковий вік як критичний період розвитку створює унікальне професійне середовище, насичене кризовими проявами, конфліктами ідентичності та емоційною нестабільністю, що вимагає від психолога здатності витримувати високу емоційну напругу та непередбачуваність реакцій клієнтів.

Систематизація професійних ризиків розкрила широкий спектр загроз психологічній безпеці фахівця. Встановлено, що контр-перенесення та травматичне контр-перенесення можуть актуалізувати власні неопрацьовані конфлікти психолога, призводячи до вторинної (індукованої, секундарної, делегованої) травматизації.

Віктимізація спеціаліста як наслідок замісної травматизації створює додаткові ризики для професійного функціонування.

Професійне емоційне вигорання, що розглядається як синдром втрати енергії внаслідок довготривалого стресу, призводить до напруженості, роздратування, втоми, психологічного відсторонення, апатичності та цинічності. Професійна деформація як зміна якостей особистості реалізується через стереотипні дії, які знижують аналітичні здібності, гнучкість мислення та рефлексію фахівця.

Окрему увагу приділено аналізу особливих ситуацій професійної діяльності, зокрема агресії та загрозам фізичної безпеки з боку підлітків чи батьків, що може проявлятися у вербальній агресії, погрозах фізичного насильства, кібер-булінгу та стокінгу.

Етичні дилеми та рольові конфлікти, що виникають внаслідок суперечностей між інтересами підлітка та батьків, тиску адміністрації навчального закладу, необхідності балансування між конфіденційністю та повідомленням про ризики. Цифрова вразливість як сучасний феномен включає ризики порушення конфіденційності при онлайн-консультуванні, кібер-переслідування та поширення недостовірної інформації в мережі Інтернет.

Розроблена система методів забезпечення психологічної безпеки у професійному середовищі передбачає багаторівневий підхід до профілактики та подолання професійних ризиків. Групи взаємо-підтримки визначено як ефективний інструмент надання психологічної допомоги фахівцям через об'єднання психологів та соціальних працівників з метою обміну досвідом, підвищення самооцінки, розвитку емпатії та правильної ідентифікації почуттів. Участь у таких групах сприяє розумінню спільності професійних труднощів, розширенню стратегій поведінки та розвитку нових спектрів особистісного зростання.

Супервізія розглядається як ключовий метод підготовки та підвищення кваліфікації фахівця, що надає можливість аналізувати власні професійні дії, переглядати стереотипи та забезпечувати профілактику емоційного вигорання. Виокремлено чотири види супервізії: індивідуально-особистісна, групова, неформальна та кризова, кожна з яких виконує специфічні функції у підтримці фахівця. Встановлено, що супервізія реалізує формуючу, тонізуючу та нормативну функції, забезпечуючи підтримку та професійний контроль над розвитком особистісно-професійної сфери.

Комплексний підхід до забезпечення психологічної безпеки також включає особисту терапію як інструмент підтримки ментального здоров'я, встановлення чітких професійних меж, практики самопомоги та self-care, підвищення юридичної грамотності та створення системи інституційної підтримки на рівні закладів.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують необхідність системного підходу до забезпечення психологічної безпеки психологів, що працюють з підлітками та їхніми родинами. Встановлено, що лише комплексне застосування профілактичних та корекційних заходів на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях може забезпечити ефективний захист фахівця від професійних ризиків та сприяти збереженню його психологічного здоров'я і професійної компетентності.

Список використаних джерел

Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ : 2001. 17 с. [Комплексний інформаційно-бібліографічний сервіс Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського](#)

Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.09. Університет цивільного захисту України. Харків, 2008. 37 с.

(http://library.wunu.edu.ua/images/stories/naukovi%20zhurnaly/psychologia%20i%20suspilstvo/2012/2_2012.pdf)

Михайлов Б. В., Гавриленко М. А. До питання про структуру особи лікарів-психіатрів. Форум психіатрії і психотерапії. Львів. 2000. Т. 2. С. 26–27.

Сватенкова Т. І. Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи: навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності "Психологія". Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 247 с. [248_Svatenkova_Profesiyna_diyalnist_psykholoha.pdf](#)

Ушакова І. В. Супервізія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011, 228 с. [Ушакова І.В. Супервізія – 2011 | PDF](#)

Горноста́й Па́вло

Доктор психологічних наук, професор

Головний науковий співробітник відділу

психології малих груп та міжгрупових відносин

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ

ORCID ID 0000-0003-2327-6213

Історико-культурна картина світу як зброя російсько-української війни

Анотація. В тезах обговорюється ідея про екзистенційні причини російсько-української війни, яка ведеться за історичну, культурну та духовну спадщину України, і на яку претендує Московія-Росія. Обґрунтовується поняття історико-культурної компетентності як чинника психологічної стійкості та розвитку національної ідентичності українців. Сучасна соціальна ситуація в Україні пов'язується з історичними травмами України.

Ключові слова: історико-культурна картина світу, історико-культурна компетентність, екзистенційна війна, історичні травми, історична спадщина.

В чому суть російсько-українська війни, яку ми зараз всі переживаємо, і що нам треба робити, які компетентності розвивати для того, щоб подолати всі проблеми, з нею пов'язані? Це не просто війна армії однієї країни проти армії іншої. Цю війну часто називають когнітивною, гуманітарною, смисловою, інформаційною, все це буде правильним, але це стосується лише форми, і не відображає суті. Можна сказати, що це колоніальна війна, тобто колишня імперія веде колоніальну війну проти колишньої колонії, щоб повернути її назад. Це також буде правильним, але далеко не повним. Ця колоніальна війна, яку веде Московська імперія проти Русі-України, відрізняється від колоніальних війн, наприклад, з Грузією чи Ічкерією, які також стала жертвами імперської експансії. Там росіяни не рахують грузинів чи чеченців одним з собою народом, і не претендують на їхню історію. Вони просто вважають, що ці народи мають залежати від них і прагнуть їх підкорити.

Що стосується Русі-України, тут ситуація принципово інша. Це певною мірою унікальна колоніальна війна, коли колишня колонія намагається знищити колишню метрополію. Київська держава тисячу років назад була по суті імперією, а Володимиро-Суздальське князівство було на той час її частиною, фактично – колонією, платило Києву данину. Потім воно розрослася до величезного царства, захопила великі території і спробувала колонізувати колишню митрополію. І не просто захопити, а привласнити її історичну, культурну і духовну спадщину, щоб вважати себе величною імперією.

Почалися війни, дуже складні і тривалі. Перша велика війна відбулась ще в XVII столітті, після перемовин про відносини між Московією і Гетьманщиною. Вони насправді не були ніяким возз'єднанням, це московський міф, а були лише договором про протекторат Москви. Але сталося зовсім по-іншому. В XX столітті були визвольні змагання, була війна між Українською

Народною Республікою і Червоною армією Радянської Росії, яка отримала владу в результаті державного перевороту в 1917 році. XXI століття ознаменувалося сучасною російсько-українською війною.

Ми вважаємо, що прихід до влади більшовиків в жовтні 1917 року став найбільшою геополітичною катастрофою XX століття, а не розпад СРСР, як дехто вважає. Саме ця подія стала початком цілої низки величезних трагедій, однією перших і найжахливіших був Голодомор. Є думка, що катастрофа Голокосту не відбулася б, якби не безкарність за Голодомор, яка фактично його уможливила (Снайдер, 2025, с. 589). Далі була ціла низка геноцидів: червоні кхмери, культурна революція в Китаї та безліч інших злочинів комунізму.

Україна-Русь фактично була в епіцентрі імперської політики Московії як народ, країна, історична територія. Русь була не просто центром Київської держави, вона була і залишалась тривалий час *історичним, культурним і духовним центром східного слов'янства*, а можливо, не тільки східного. Зараз ми прагнемо відновити цей статус, а Московія-Росія, навпаки, хоче нас остаточно його позбавити. Вона намагається стерти нашу історичну пам'ять, викинути нас з історії, видалити з історичної картини світу, як своєї, так і колективного Заходу, знищити нас як самостійну державу.

Якщо в соціальній групі знищується її ідентичність та історична пам'ять, група отримує травму, несумісну з життям, і перестає існувати як історико-культурна спільнота (Горностай, 2023, с. 138–144). Вона як правило зливається з іншою групою, стаючи її частиною. Історія знає дуже багато прикладів. Серед них – цивілізації Центральної та Південної Америки, які після захоплення європейцями п'ятсот років назад втратили історичну пам'ять та ідентичність. Сучасна Латинська Америка не є їх спадкоємницею. Новгородська держава, це вже наша історія, також втратила ідентичність та історичну пам'ять після завоювання Московією і геноциду новгородців. Новгородська область – це частина Московії, але її історія не присутня в живій пам'яті етносу, який живе на цих землях, хіба що у поморів, нащадків новгородців на північних берегах, які можуть щось пам'ятати, але це дискусійне питання.

Велике значення для ідентичності відіграє мова. Але її вплив не прямий, тут залежність не є лінійною, вона дуже складна. Чому навіть російськомовні українці зараз виступили за Україну, а не за Росію? Тут справа, скоріше за все, в *історичній пам'яті* (Нагорна, 2012). Несвідома частина історичній пам'яті зберігається навіть після таких катаклізмів, які мали б знищити ідентичність великої групи. Саме зараз, наприклад, відроджується історична пам'ять часів козацтва, часів княжої доби та інших періодів. А вона не прив'язана до мови безпосередньо, цей зв'язок більш глибокий.

Особливістю української історії є дуже болючі історичні травми, які неодноразово могли стати травмами, несумісними з життям. Однією з них є втрата державності після того, як Русь була однією з наймогутніших країн середньовічної Європи. Не менш болючою, але не такою очевидною, була травма втрати історичної спадщини, яку фактично привласнила імперія. Разом з нею була анексована українська культура, яка стала основою майбутньої

«великої російської культури». Була також травма втрати духовної першості. Йдеться про переміщення православного центру з Києва в Москву. Київ був духовним центром середньовічної східної Європи, з Києва почалося хрещення Русі, а потім – підлеглих їй провінцій. Духовенство Московії, яке підкорялось Києву, незаконно проголосило себе митрополією, а потім і патріархатом. Говорячи сучасною мовою, Московія зробила рейдерське захоплення церкви, здійснивши підкупи, взяття в заручники вселенського патріарха та інші злочини. Через декілька століть Константинопольський патріархат змирився з цим фактом, і московський патріархат узаконили. А Київська митрополія, яка безпосередньо причинялася Константинополю ще з часів хрещення Русі, була, навпаки, незаконним шляхом усунута від своєї влади і сфер впливу.

Сучасна Московія-Росія продовжує претендувати на історичну, культурну і духовну спадщину Русі-України. Претензія імперії на нашу спадщину і є одним із смислів і екзистенційною причиною російсько-української війни. Агресор прагне усунути законного спадкоємця і фактично не тільки ліквідувати нашу державність, а знищити Україну як історико-культурну спільноту, стерти нашу ідентичність та історичну пам'ять. І тут боротьба йде не життя не смерть. Хто переможе, той і отримує цей спадок, і саме ця особливість війни фактично є причиною її надзвичайної жорстокості.

Можна використати інструмент, наукове поняття, завдяки якому можна зрозуміти багато причин цих процесів. Це поняття *історико-культурної картини світу*, яке зараз активно розробляється. Від того, як ми зможемо відновити нашу автентичну картину світу, і не просто відновити, а включити її в європейський науковий дискурс, зробити складовою частиною колективної європейської картини світу, будуть залежати і результати війни. Це дуже кропітка робота, але що для цього варто зробити. Треба сприяти, щоб в головах людей, в їхній свідомості формувалася оновлена історико-культурна картина світу. Розвивати в собі історичну ідентичність, тобто усвідомлення себе не лише представником суверенної України з багатьма цінностями, якою вона є зараз, а бачити себе частиною величної держави в історичній ретроспективі, яка займала набагато більш значуще місце в історії, ніж це бачиться сьогодні.

Це буде зовсім інший образ, і ми зрозуміємо, що багато що втратили. Ми не дуже уявляємо величність цієї конструкції, якщо брати весь історичний період. Ми лише зараз починаємо це усвідомлювати. Але одна справа миритися з нав'язаним нам статусом країни чогось більш величного. І зовсім інша – ідентифікувати себе з величною державою з тисячолітньою історією, з історичним, культурним і духовним центром східного слов'янства.

Володіння історико-культурною картиною світу ми називаємо *історико-культурною компетентністю*. Сюди входить історична обізнаність, розуміння історичних закономірностей, вміння аналізувати історичні події, володіння ресурсами, пов'язаними з практиками предків, а вони мають величезний досвід надзвичайного рівня стійкості українців. Взяти хоча б воїнів УПА або українське козацтво, там прикладів стійкості, проявів мужності стільки, що багато інших держав можуть позаздрити такій історії, а ми погано її знаємо,

недостатньо використовуємо (Горностай, 2025). А це дуже важливо, в тому числі, і для перемоги в російсько-українській війні. Отже, Україна відстоює своє право бути цивілізаційним центром. Саме це ми зараз робимо, і я сподіваюся, що ми отримаємо перемогу і правда восторжествує.

Складниками історико-культурної компетентності є, насамперед, знання автентичної історії України, яка зараз активно відновлюється (Герасимчук, Таргонський, 2024). Це також володіння багатьма практиками, яких є дуже багато в самій нашій історії, починаючи від бойових навичок виживання, бойових мистецтв часів козацтва або інших історичних періодів. Ці навички зараз, до речі, активно відроджується, хтось навіть провів таку паралель, що наші воїни – це сучасні козаки-характерники, які володіли цими здатностями. Треба цей досвід відроджувати і використовувати, це зараз дуже актуально там, де потрібний дуже високий рівень стійкості. Не тільки воїнам, всім нам, тому що затяжна війна на виснаження потребує від усього суспільства високої витривалості. А цей досвід можна також почерпнути в історії.

Формування історико-культурної компетентності, очевидно, збігається в онтогенезі з розвитком ідентичності людини, коли формується свідомість, самосвідомість, тобто в ранньому дитинстві. Але навіть якщо цей період пропущений, і в ідентичності дитини будуть прогалини, їх можна надолужити. Свідома доросла людина здатна зробити відповідальний вибір і здійснити великі революційні трансформації у своїй ідентичності, світогляді, політичних поглядах. Тут важливими є груповий досвід, групова свідомість, групова психіка. Історична пам'ять – це не лише пам'ять конкретної людини, це пам'ять спільноти. Це дуже велика сила, і будучи соціальною істотою, живучи в суспільстві, людина здатна свідомо захищати важливі для неї і для суспільства групові цінностей, і може відбутися суттєва внутрішня трансформація.

Список використаних джерел

Герасимчук, А., Таргонський, Г. (2024). *Від Русі до України. Відновлення історії*. 3-тє вид. Київ: Креативна агенція «Артіль».

Горностай, П. (2023). *Психологія колективних травм*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/738684/>

Горностай, П. П. (2025). Історико-культурні передумови психологічної стійкості українців. *Проблеми політичної психології*, 18(32), 42–61. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol18-Year2025-227>

Нагорна, Л. П. (2012). *Історична пам'ять: теорії, дискурси, рефлексії*. Київ: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України.

Снайдер, Т. (2025). *Криваві землі. Європа між Гітлером і Сталінім*. Львів: Човен.

Дашиків Григорій

Кандидат технічних наук з галузі інформатики, доцент

Незалежний дослідник

ORCID ID:0009-0000-8349-6694

Цивілізація як система: закони розвитку, ментальні стратегії та глобальні траєкторії

Анотація. У тезах на основі системно-дедуктивного підходу запропоновано модель розвитку соціуму, засновану на ієрархії чотирьох ресурсних рівнів та дихотомії ментальних презумпцій («права сили» та «права слова»). Обґрунтовано статус бюрократії як самостійної деструктивної формації та визначено призначення цивілізації як чинника цілеспрямованої перебудови ймовірнісної структури Реальності.

Ключові слова: цивілізація, соціум сили, соціум слова, ресурсні можливості, точки біфуркації, бюрократична формація.

1. Вступ та методологія

Сучасна криза глобальних інститутів гостро ставить питання про фундаментальні принципи відтворення людських спільнот. Більшість пропонованих сьогодні рішень спрямовані на наслідки, а не на структурні причини соціальної динаміки. Метою дослідження є створення теоретичної рамки соціуму, яка виявляє інваріантні закони цивілізаційного розвитку в межах об'єктивних ресурсних обмежень.

Дослідження базується на позиції аксіологічного нейтралітету: соціальні закони розглядаються як об'єктивні закономірності, позбавлені моральних оцінок. Замість описового соціологічного підходу застосовано дедуктивну логіку точних наук: *спостереження* → *гіпотеза* → *логічне доведення*. Верифікація моделі здійснюється через її пояснювальну силу щодо емпіричних фактів.

Як евристичний інструмент залучено міфологічний наратив про «передачу цивілізації людству» (фіксація часової шкали «від Створення світу в Зоряному Храмі»). Поняття трактується поза історичним контекстом — як момент штучного впровадження в соціум специфічної ментальної структури, покликаної розірвати циклічність деградацій та конфліктів («Коло сансарі» соціальних систем) і забезпечити стале відтворення без саморуйнування.

2. Популяційні закони та фазові траєкторії

Соціальні системи розвиваються відповідно до ієрархії природних законів, що моделюється у вигляді «**дерева законів**», де нові закономірності виникають у міру ускладнення матеріальних структур. Розвиток соціуму є рухом у просторі фазових станів по графу потенційних траєкторій:

Точки біфуркації

Вузлові стани, де вибір траєкторії подальшого шляху розвитку спрощується, а система стає чутливою до випадкових зовнішніх флуктуацій. Тут визначається, чи піде соціум по головній, стійкої траєкторії, чи згорне у глухий кут деградації.

Статистичний детермінізм

Між точками біфуркації розвиток соціуму підпорядкований об'єктивним законам. Хоча індивіди сприймають свої рішення як вільні, у сукупності вони зумовлені обмеженнями ситуації й підлягають статистичному опису.

Цивілізація визначається як траєкторія розвитку, яка узгоджується з дією природних законів вищого порядку, спрямовуючи соціум у бік сталих, безконфліктних станів та траєкторій розвитку.

3. Презумпції права як системоутворюючі чинники

За умов первинної взаємодії суб'єктів популяції виникає проблема взаєморозуміння, яка розв'язується двома ортогональними (взаємовиключними) способами:

Презумпція права сили («соціум сили»)

Порядок встановлюється спонтанно на основі архаїчних етологічних програм (рангова ієрархія домінування). Соціум сили ефективний у короткочасних конфліктах, але іманентно неспроможний до тривалого розвитку. Його архітектура стабілізується лише через відтворення внутрішнього дефіциту чи зовнішньої загрози, трансформуючись у силову бюрократичну вертикаль.

Презумпція права слова («соціум слова»)

Взаємодія базується на заздалегідь узгоджених правилах (конвенціях). Формується під впливом колективних технологій (наприклад, землеробство) та інформаційно-генетичних програм живих істот (універсальні сигнали допомоги). Має високий економічний та інтелектуальний потенціал, де законодавство є інфраструктурою розвитку виробничих відносин.

Співіснування соціумів сили та слова в одному просторі є нестабільним. Соціум сили ігнорує домовленості, розглядаючи правові інститути супротивника як зони слабкості для проникнення та диверсій.

4. Ієрархія ресурсних можливостей та матриця станів

Замість знаної психологічної піраміди потреб А. Маслоу запропоновано **ієрархічну модель ресурсних можливостей**, яка описує не суб'єктивні прагнення, а те, що індивід об'єктивно здатний реалізувати в заданих умовах. Виділено чотири базові ресурсні страти: рівень виживання, рівень самовідтворення (засоби до існування), рівень розвитку (капітал) та рівень надлишку.

Інтерференція **чотирьох ресурсних рівнів** та **двох ментальних презумпцій** формує простір із вісьмох структурно стійких станів соціуму, де обсяг ресурсів визначає межі можливого, а ментальність — спосіб їхнього використання:

- **На рівні виживання** соціум слова зазнає *біологічного виродження* (пасивне згасання), соціум сили вдається до *геноциду* (фізичне знищення конкурентів).
- **На рівні самовідтворення** соціум слова реалізує стратегію *життєзабезпечення* через взаємодопомогу, соціум сили — *перерозподіл ресурсів* через експлуатаційну вертикаль.
- **На рівні капіталу** соціум слова досягає станів *прибутку й розвитку* через кооперацію та підприємництво, соціум сили формує *монополію виробництва* із наростанням нерівності.

- **На рівні надлишку** соціум слова здійснює *вклад у сенс життя* (наука, культура, освіта), соціум сили створює *соціальну монополію* — використовує надлишок для розбудови адміністративної машини примусу, що веде до застою.

5. Структурні пастки та наукова новизна

У межах розробленої матриці станів переосмислено ключові деструктивні феномени соціальних систем:

- **Бюрократія як окрема соціальна формація:** Вона не є тотожною функції управління. Це самостійна ендегенна формація зі своїми законами самовідтворення, яка прагне максимізації контролю над розподілом загальних ресурсів, через штучне ускладнення процедур, що неминує веде соціум до «економічного глухого кута».

- **Соціалізм як механізм переходу:** Обґрунтовано, що соціалізм є не самостійною формацією, а тимчасовим, нестабільним інтерфейсом переходу між різними станами системи, який у разі зупинки розвитку швидко утилізується бюрократією на свою користь.

- **Критика пропорційної відповіді:** На рівні структурної етики доведено, що доктрина «пропорційної відповіді» в асиметричних конфліктах є системною пасткою для соціуму слова. Вона не зупиняє агресію соціуму сили (який використовує технологію інфільтрації), а є інструментом затягування та виснаження.

6. Висновки

Ступень розвитку соціуму четвертого рівня (**рівень надлишку**) є, для людства, **фінальним цивілізаційним іспитом**, бо формує точку біфуркації наступних траєкторій розвитку. Подолання матеріальних дефіцитів не гарантує прогресу соціуму, а створює критичну зону ризику, де соціум має або здійснити фазовий перехід до проектування та реалізації вищих смислів, або повернутися на початок історичного циклу через деградацію та нового початку розвитку.

Розумна Жива Матерія (Цивілізація) є надважливою, незамінною частиною Всесвіту, яка призначена вирішувати надскладні та надважливі проблеми. Проблеми, які Всесвіт не в змозі вирішити самостійно засобами випадкового перебору. Жива Матерія надає Всесвіту можливість зрозуміти свій поточний стан, свої інтереси та згенерувати технологію їх досягнення, **цілеспрямовано змінюючи ймовірнісні показники Всесвіту у точках біфуркації**, як це наведено у (Дашкієв, с. 16).

Призначення Розумної Живої Матерії (Цивілізації) полягає в **зміні ймовірнісної структури Всесвіту розумним чином**. Людство розглядається як колективний агент дослідження, проектування та зміни реальності, що трансформує хаотичний простір через інформаційні коди та цілепокладання, долаючи межі класичного ентропійного Всесвіту.

Список використаних джерел

Меткалф Р. Системні ефекти та мережеві закономірності в еволюції складних інформаційних структур / Пер. з англ. — К., 2018. — 240 с.

Дашкієв Г. Жива матерія як фактор зміни метрики реальності : про невидкові механізми саморозвитку Всесвіту / Препринт. — К.: Друкарський двір Олега Федорова, 2026. — 16 с.

Євченко І. М.

Кандидат психологічних наук, доцент

Доцент кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету, м. Київ

ORCID ID: 0000-0002-3204-5954

Динаміка домінуючих емоцій українців у різні періоди повномасштабної війни

Анотація. У тезах представлено результати дослідження динаміки домінуючих емоцій українців у різні періоди повномасштабної війни. Встановлено, що на початковому етапі війни переважали емоції мобілізаційного характеру, тоді як у подальшому спостерігалось посилення переживань напруження, виснаження та емоційної втоми. Водночас стабільна присутність емоції надії свідчить про збереження ресурсів психологічної стійкості українського суспільства.

Ключові слова: емоції, переживання, динаміка емоцій українців.

Повномасштабна війна стала одним із найпотужніших психотравмуючих чинників сучасності, що суттєво вплинув на емоційну сферу українського суспільства та спричинив глибоку трансформацію когнітивної картини світу особистості. Порушення базових уявлень про безпеку, стабільність, передбачуваність майбутнього та контроль над життєвими подіями супроводжується зміною домінуючих психоемоційних станів населення та формуванням нових моделей психологічного реагування на тривалу загрозу.

У ситуації воєнної небезпеки емоційні переживання виконують не лише реактивну, але й адаптаційну функцію, відображаючи процес перебудови внутрішніх смислових структур особистості. Саме через трансформацію емоційної сфери відбувається поступова реконструкція індивідуальної картини світу, зміна ставлення до майбутнього, власної ролі у подіях та рівня суб'єктивного контролю над життєвими обставинами (Satpute et al., 2016, pp. 1428-1442]. У цьому контексті домінуючі емоції можуть розглядатися як чутливий психологічний індикатор процесів адаптації суспільства до умов тривалого воєнного стресу (Євченко, 2022, с. 45-49].

Особливої актуальності набуває дослідження динаміки домінуючих емоцій населення у різні періоди повномасштабної війни як показника трансформації когнітивної картини світу та змін психологічних стратегій реагування на тривалу загрозу. Аналіз таких змін дозволяє не лише оцінити рівень психологічної адаптації суспільства до воєнних викликів, але й виявити ресурси життєстійкості та потенціал посттравматичного зростання (Євченко, 2025, с. 259-265].

У представленому дослідженні здійснено аналіз динаміки домінуючих емоцій українців у різні періоди повномасштабної війни (березень 2022 року,

жовтень 2022 року, березень 2025 року) на основі результатів опитування щодо емоцій, які найчастіше переживали українці від початку війни. Отримані результати дозволяють простежити трансформацію емоційного профілю населення як індикатора змін когнітивної картини світу в умовах тривалого стресу.

Дослідження трансформації домінуючих емоцій українців у період повномасштабної війни представимо у зрізі трьох часових періодів: березень 2022 року, жовтень 2022 року та березень 2025 року. Збір емпіричних даних проводився методом онлайн-опитування.

У першому зрізі (березень 2022 року) взяли участь 216 респондентів віком від 13 до 65 років, серед яких 157 жінок та 59 чоловіків. Освітній рівень вибірки був представлений респондентами із вищою освітою (46,3%), незакінченою вищою освітою (42,1%), середньою освітою (4,2%), науковим ступенем (4,2%), професійно-технічною освітою (2,3%) та незакінченою середньою освітою (0,9%). Анкетування було спрямоване на виявлення домінуючих емоційних переживань населення від початку повномасштабного вторгнення.

Ключовим індикатором дослідження виступало запитання: «Оберіть п'ять емоцій, які Ви найчастіше відчували від початку війни».

Відповідаючи на питання, респонденти зазначали, що в перший місяць повномасштабного вторгнення у них переважали: гордість 46,3%, гнів 40,3%, злість 35,2%, надія 34,7%, тривога 34,7%, страх 31,9%, співчуття 31,5%, обурення 28,7%. Люди ще не зовсім розуміли, що відбувається, сподівалися на швидке закінчення війни, були вдячні ЗСУ.

Другий зріз дослідження було проведено у жовтні 2022 року. У ньому взяли участь 165 респондентів віком від 16 до 46 років, серед яких 123 жінки та 42 чоловіки. Освітній рівень вибірки був представлений респондентами із незакінченою вищою освітою (60,6%), середньою освітою (36,4%), вищою освітою (1,2%) та незакінченою середньою освітою (1,8%).

Аналіз відповідей респондентів щодо емоцій, які найчастіше переживали від початку повномасштабної війни, засвідчив помітну трансформацію структури домінуючих психоемоційних переживань порівняно з початковим періодом вторгнення. Найчастіше респонденти зазначали: гнів 43,0%, тривога 42,4%, обурення 40,6%, злість 39,4%, надія 35,2%, страх 33,3%, хвилювання 30,9%, гордість 28,5%, співчуття — 18,8%.

Отримані результати свідчать про суттєву зміну емоційного профілю населення в умовах усвідомлення тривалого характеру війни. Якщо у березні 2022 року серед домінуючих переживань значне місце посідали емоції мобілізаційної єдності та колективної підтримки, то у жовтні 2022 року спостерігається посилення емоцій напруження, гніву та обурення як реакції на затяжний характер воєнних подій.

Зростання показників гніву, злості та обурення відображає активізацію

емоцій спротиву та психологічної мобілізації в умовах тривалого протистояння, тоді як стабільно високий рівень тривоги та хвилювання свідчить про збереження стану невизначеності щодо майбутнього. Водночас зниження частоти переживання гордості та співчуття порівняно з початковим етапом війни може інтерпретуватися як прояв поступового емоційного виснаження населення.

Таким чином, емоційний профіль жовтня 2022 року відображає перехід від фази первинної мобілізаційної консолідації суспільства до стадії тривалої адаптації до умов війни, що супроводжується посиленням напруження, усвідомленням зтяжнього характеру воєнної загрози та трансформацією когнітивної картини світу українців.

Третій зріз дослідження було проведено в березні 2025 року. У ньому взяли участь **105 респондентів** віком від **15 до 64 років**, серед яких **72 жінки** та **33 чоловіки**. Освітній рівень вибірки представлений особами із незакінченою вищою освітою (42,9%), вищою освітою (33,3%), середньою освітою (14,3%), незакінченою середньою освітою (4,8%), професійно-технічною освітою (1,9%) та науковим ступенем (2,9%).

Аналіз відповідей респондентів щодо емоцій, які найчастіше переживали за останні місяці, засвідчив подальшу трансформацію структури домінуючих психоемоційних переживань в умовах тривалого воєнного стресу. Найчастіше респонденти зазначали: гнів 36,2%, тривога 35,2%, злість 33,3%, страх 32,4%, надія 29,5%, обурення 29,5%, хвилювання 23,8%, роздратування 23,8%, печаль 17,1%, співчуття 15,2%, засмучення 15,2%, смуток 15,2%, розчарування 15,2%, образа 15,2%, гордість 12,4%.

Отримані результати свідчать про суттєву зміну емоційного профілю населення порівняно з попередніми періодами війни. Якщо на початковому етапі повномасштабного вторгнення значне місце посідали емоції мобілізаційної єдності та колективної підтримки, то на третьому році війни спостерігається посилення переживань емоційного виснаження, внутрішнього напруження та накопиченого психологічного перевантаження.

Зростання частоти переживання таких емоцій, як печаль, смуток, засмучення, розчарування, образа та роздратування, відображає процес поступового накопичення емоційного виснаження в умовах тривалого стресового впливу війни. Водночас стабільна присутність у структурі переживань надії свідчить про збереження ресурсного потенціалу життєстійкості населення навіть за умов тривалого психоемоційного напруження.

Зниження рівня переживання гордості порівняно з початковим етапом війни може інтерпретуватися як показник трансформації емоцій мобілізаційної консолідації у більш складні переживання адаптаційного характеру, пов'язані з усвідомленням тривалості воєнних подій та їхніх соціально-психологічних наслідків.

Таким чином, емоційний профіль березня 2025 року відображає стадію тривалої психологічної адаптації до умов війни, що характеризується поєднан-

ням переживань напруження, виснаження та збереження ресурсних переживань надії як важливого чинника підтримання життєстійкості.

Порівняльний аналіз трьох часових зрізів дослідження дозволив простежити динаміку трансформації домінуючих емоцій українців у процесі адаптації до умов повномасштабної війни та зміни когнітивної картини світу особистості.

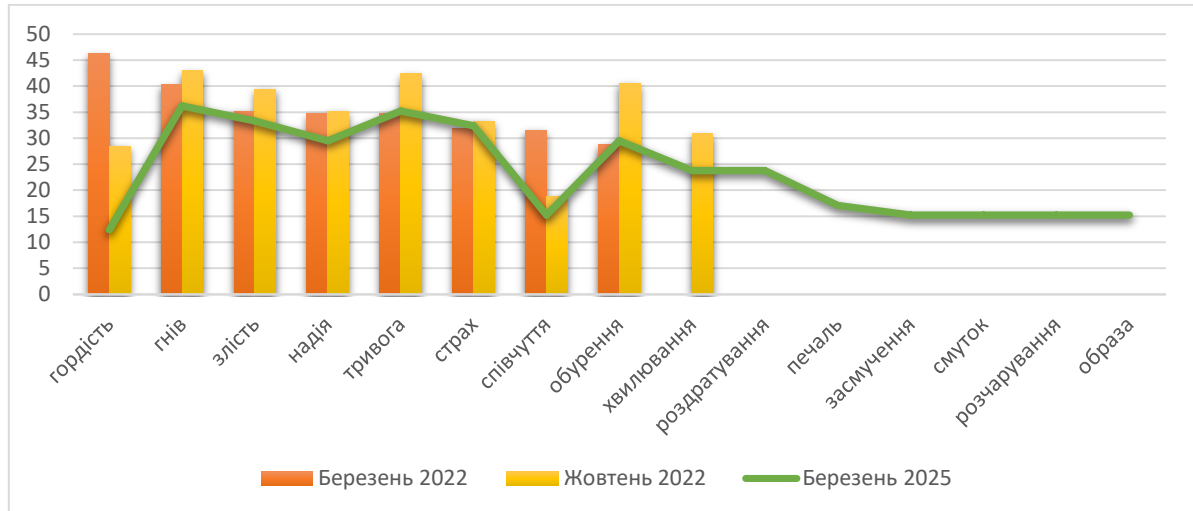


Рис. 1. Динаміка домінуючих емоцій українців у різні періоди повномасштабної війни

Емоційний профіль березня 2022 року відображає початкову фазу реагування суспільства на різку зміну безпекової реальності. Для цього періоду характерним є поєднання емоцій загрози (страх, тривога) з мобілізаційними переживаннями (гордість, гнів, обурення, надія). Така структура емоцій свідчить про високий рівень суспільної згуртованості, активізацію соціальної ідентичності та довіру до інституцій національного спротиву.

Емоційний профіль жовтня 2022 року демонструє наступний етап психологічного реагування, пов'язаний з усвідомленням тривалого характеру війни. Посилення переживань гніву, злості, обурення та тривоги свідчить про перехід від первинної мобілізації до стадії тривалого психологічного напруження та адаптації до нової соціальної реальності. Зменшення частоти переживання гордості та співчуття може свідчити про поступове виснаження ресурсів емоційної мобілізації.

Емоційний профіль березня 2025 року характеризується накопиченням переживань емоційного виснаження та появою складних емоційних станів – смутку, печалі, розчарування, образи та роздратування. Такі зміни відображають перехід суспільства до стадії тривалої адаптації до умов війни та переосмислення життєвих перспектив.

Водночас стабільна присутність емоції надії на всіх етапах дослідження свідчить про збереження ресурсного потенціалу психологічної стійкості українського суспільства. Це дозволяє розглядати трансформацію емоційної картини світу не лише як процес адаптації до тривалої загрози, але й як прояв життєстійкості та передумову посттравматичного зростання.

Отримані результати свідчать про поетапну трансформацію емоційної структури переживань українців: від мобілізаційної консолідації через фазу тривалого напруження до стадії адаптаційної стабілізації, що супроводжується поєднанням переживань виснаження та збереженням ресурсних емоцій. Виявлена динаміка підтверджує, що трансформація емоційної картини світу українців є складним адаптаційним процесом, який включає формування нових стратегій життєстійкості в умовах тривалих воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Satpute, A. B., Nook, E. C., Narayanan, S., Shu, J., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2016). Emotions in «black and white» or shades of gray? How we think about emotion shapes our perception and neural representation of emotion. *Psychological Science*, 27(11), 1428–1442. <https://doi.org/10.1177/0956797616661555>
2. Євченко, І. М. (2025). Динаміка переважаючих емоцій українців упродовж повномасштабної війни. В *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силевича Костюка : збірник матеріалів наукових доповідей*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. С. 259–265.
3. Євченко, І. М. (2022). Емоційний стан українців під час російсько-української війни. В *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ. С. 45–49.

Єсмаханова А. У.

кандидат економічних наук,

доцент кафедри психології, здоров'я та безпеки людини

Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій,

докторантка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Соціально-психологічні чинники аутоагресивної поведінки вимушено переміщених осіб

Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України спричинила гуманітарну кризу безпрецедентного масштабу: станом на 11 листопада 2022 р. загальна кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) сягнула 4 846 189 осіб, що перевищує населення низки європейських держав. Тривала травматизація, втрата дому, соціальних зв'язків та відчуття контролю над власним життям зумовлюють хронічний психоемоційний стрес, який значно підвищує ризик інтеріоризації агресії та її трансформації в аутоагресивні форми реагування. Це актуалізує проблему вивчення соціально-психологічних чинників аутоагресивної поведінки ВПО як окремої вразливої категорії населення.

Методологія дослідження

Дослідження має теоретичний характер. Методологічну основу склали:

- загальнонаукові методи – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів за проблематикою аутоагресії та психології вимушеної міграції;
- порівняльно-зіставний метод – для співвіднесення психоаналітичного (З. Фройд, К. Меннінгер, К. Юнг, А. Адлер), феноменологічно-гуманістичного (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шнейдман), когнітивного (А. Бек), акмеологічного (А. О. Реан), біхевіористського та фрустраційного (Дж. Доллард) підходів;
- метод теоретичного моделювання – для побудови узагальненої моделі чинників аутоагресивної поведінки ВПО;
- контент-аналіз сучасних емпіричних публікацій (2024–2025 рр.), розміщених у міжнародних рецензованих виданнях, та нормативно-правових документів – Конституції України, Закону України «Про забезпечення прав та свобод внутрішньо переміщених осіб», Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні».

Результати

1. Уточнено сутність поняття. Аутоагресія розглядається як форма девіантної поведінки, спрямованої на завдання шкоди самому собі, що виникає внаслідок неможливості виразити агресію назовні. Сучасні дослідники (А. О. Реан, В. А. Руженков, І. М. Хмарук) виділяють три рівні її прояву:

- психологічний (самоприпинення, самозвинувачення, ненависть до себе);

- фізичний (самопошкодження, суїциди, парасуїциди);
- імпліцитний (алкоголізм, наркоманія, розлади харчової поведінки, ризикована сексуальна поведінка, травматичні види спорту, віктимна поведінка).

2. Систематизовано теоретичні підходи. Психоаналітичний підхід трактує аутоагресію як перенаправлення зовнішньої агресії всередину під впливом Супер-Его (З. Фройд) та як результат конфлікту трьох мотивів – «бажання вбити», «бажання бути вбитим», «бажання померти» (К. Меннінгер). Феноменологічно-гуманістичний напрям (А. Маслоу, Е. Шнейдман) акцентує на нестерпному душевному болю, ізоляції та безнадії як «ключач до суїциду». Фрустраційна концепція Дж. Долларда (1939) пояснює аутоагресію неможливістю задовольнити життєво важливі потреби. Біхевіористський підхід (В. Полтавець) розглядає її як набутий механізм захисту. Акмеологічна модель А. О. Реана описує «аутоагресивний патерн особистості» з чотирма субблоками: характерологічним, самооціночним, інтеракційним і соціально-перцептивним.

3. Виявлено комплекс соціально-психологічних чинників аутоагресивної поведінки ВПО, які поділено на чотири групи:

- травматично-стресові: воєнна травма, втрата дому, близьких, соціальних зв'язків; хронічна невизначеність та тривога; перебування в умовах загрози життю;
- особистісно-психологічні: тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка, набута безпорадність, відчуття втрати ідентичності, дезадаптація, синдром жертви, ненадійні стилі прив'язаності (тривожна, уникаюча), низький рівень самоспівчуття;
- соціально-інтеграційні: соціальна ізоляція в новій громаді, мовно-культурні бар'єри, втрата професійного статусу, житлові проблеми, стигматизація, ускладнений доступ до медичних і психологічних послуг (за даними М. Cavelti та ін., лише 23,7 % підлітків з клінічно значущими проблемами психіки звертаються до фахівців);
- когнітивно-емоційні: дефіцити соціального пізнання та теорії розуму, дихотомічне мислення (А. Бек), порушення емоційної регуляції, негативний образ тіла та соматизація (R. C. Campos та ін.), агресивні obsesії у структурі ОКР (O. C. Bishop та ін.).

4. Встановлено, що поєднання факторів воєнної травми із синдромом жертви та зниженим адаптаційним потенціалом створює сприятливе підґрунтя для формування саме прихованих форм аутоагресії у ВПО – психосоматичних розладів, емоційного виснаження, самознецінення, почуття провини «вцілілого», адиктивної та ризикованої поведінки.

5. Обґрунтовано, що ключовим механізмом протидії аутоагресії є самотворення особистості (М. Й. Боришевський, Л. З. Сердюк, Н. В. Чепелева) – свідомий, цілеспрямований процес самовдосконалення, що ґрунтується на са-

моефективності (А. Бандура), позитивному самоставленні та інтеграції часової перспективи (Ж. Нюттен). Самоспівчуття емпірично підтверджено як значущий медіатор зв'язку між ненадійною прив'язаністю і самоушкодженням (Р. Lichvárová та ін.).

Висновки

Аутоагресивна поведінка вимушено переміщених осіб є складним багатовимірним феноменом, що формується на перетині травматично-стресових, особистісно-психологічних, соціально-інтеграційних та когнітивно-емоційних чинників. У ВПО вона частіше набуває імпліцитних форм – психосоматичних розладів, адикцій, віктимної поведінки, самознецінення, що ускладнює її своєчасне виявлення.

Профілактика та подолання аутоагресії в цій категорії осіб потребує комплексного міждисциплінарного підходу, який поєднує: відновлення базового почуття безпеки та суб'єктності; опрацювання травматичного досвіду; розвиток самоспівчуття та адаптивних стратегій емоційної регуляції; актуалізацію процесу самотворення; усунення структурних бар'єрів доступу до професійної психологічної допомоги; формування толерантного ставлення приймаючих громад.

Подальші наукові розвідки доцільно зосередити на емпіричному вивченні гендерних та вікових особливостей аутоагресії ВПО, а також на розробці й апробації цільових психопрофілактичних програм для цієї категорії населення в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-D0%B2%D1%80>

Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>

Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 № 64/2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022>

Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.

Реан А. О. Психологія агресивної поведінки особистості. Київ : Либідь, 2006. 240 с.

Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ : Університет «Україна», 2012. 323 с.

Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.

Shneidman E. S. The Suicidal Mind. New York : Oxford University Press, 1996. 192 p.

Dollard J., Doob L. W., Miller N. E. et al. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.

Warkentin H. F., Mazinan R. G., Fuss J. et al. BDSM and masochistic sexual fantasies in women with borderline personality disorder: simply on the spectrum of «normality» or source of suffering? *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2025. Vol. 12. Art. 7. DOI: 10.1186/s40479-025-00283-6

Bishop O. C., Hiscock B. et al. The prevalence of aggressive obsessions in youth with obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 2025. DOI: 10.1016/j.jocrd.2025.100923

Lichvárová P., Šoková B., Linderová N. Attachment, self-compassion and non-suicidal self-injury. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2024. DOI: 10.1002/cpp.2372

Senna S., Schwab B. et al. Social cognition and suicide-related behaviors in depression: a cross-sectional, exploratory study. 2024.

Campos R. C., Marmelo M., Holden R. R. Body image, somatization, and self-harm in adolescents. 2024.

Cavelti M., Ruppen N. A., Sele S. et al. An examination of sociodemographic and clinical factors influencing help-seeking attitudes and behaviors among adolescents with mental health problems. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2025. Vol. 34. P. 1391–1402. DOI: 10.1007/s00787-024-02568-7

Claréus B., Wångby-Lundh M., Lundh L.-G. et al. Predicting adult mental health from non-suicidal self-injury in adolescence: a prospective study spanning 2007–2023. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2025. DOI: 10.1007/s00787-025-02785-8

Завгородня О. В.

доктор психологічних наук,

головний науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

<https://orcid.org/0000-0001-8786-8707>

Психологічна безпека та медіаспоживання в умовах когнітивної війни

Анотація. Проаналізовано проблему психологічної безпеки особи в умовах когнітивної війни та гібридних загроз. Розглянуто роль деструктивних наративів та особливості медіаспоживання в кризових умовах. Висвітлено зв'язок між інтенсивністю споживання новинного контенту, використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям особи. Обґрунтовано структуру психологічного захисту особистості в інформаційному просторі.

Ключові слова: психологічна безпека, медіаспоживання, когнітивна війна, деструктивні наративи, інформаційна гігієна.

В умовах тотальної цифровізації інформаційний простір перетворився на один із провідних чинників формування індивідуального та колективного досвіду. Інформація сьогодні не лише виконує функцію передачі знань, але й активно конструює емоційні стани, ціннісні орієнтації, способи інтерпретації подій та моделі поведінки. В умовах війни та гібридних загроз інформаційне середовище дедалі більше стає ареною психологічного та смислового протистояння, де боротьба ведеться не лише за території чи ресурси, а й за свідомість, ідентичність і громадянську суб'єктність особистості.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема психологічної безпеки особи. Психологічна безпека в інформаційному просторі передбачає не ізоляцію від інформаційних потоків, а здатність зберігати критичність мислення, емоційну стійкість та автономію смислотворення в умовах інтенсивного маніпулятивного впливу. Її основою виступають когнітивна зрілість, емоційна саморегуляція, ціннісна визначеність і здатність до рефлексивного аналізу інформації.

Когнітивна війна включає системне використання інформаційних, психологічних і комунікативних засобів впливу на мислення, емоції, настановлення та поведінку людей. Її метою є не просто поширення певної інформації, а фундаментальна трансформація способів інтерпретації реальності, формування бажаних для агресора моделей сприйняття. У межах когнітивного протистояння інформаційний простір функціонує як середовище жорсткої конкуренції наративів, що або підтримують суспільну консолідацію, або сприяють її дестабілізації (Горбулін, 2020).

Наратив у сучасних соціогуманітарних дослідженнях розглядається як механізм конструювання соціальної реальності, який визначає рамки інтерпре-

тації подій і допустимі моделі дії. У воєнний час наративи виконують функцію смислової організації травматичного досвіду, формуючи уявлення про «своє» і «чуже», межі належності до спільноти та ставлення до суспільних процесів. Відповідно, деструктивні наративи виступають специфічним інструментом смислового впливу, спрямованим на послаблення соціальної солідарності, формування недовіри, відчуження та смислової дезорієнтації особистості.

Ефективність деструктивних наративів значною мірою зумовлена їх здатністю апелювати до афективних реакцій і когнітивних спрощень. Маніпулятивний контент штучно активує механізми «швидкого мислення» (Канеман, 2020), що базуються на імпульсивних оцінках та емоційних тригерах, блокуючи ресурси раціонального аналізу. Фейки та дезінформація створюють ілюзію достовірності через емоційну насиченість, повторюваність повідомлень або штучну апеляцію до авторитетних джерел. Пропаганда ж функціонує системно, поступово нормалізуючи певні інтерпретації подій і послідовно дискредитує альтернативні позиції.

Важливим чинником психологічної безпеки в умовах когнітивної війни є характер медіаспоживання. Кризові ситуації супроводжуються суттєвим зростанням інтенсивності споживання новинного контенту. Дослідження свідчать, що в умовах суспільної загрози аудиторія активніше звертається як до цифрових платформ, так і до традиційних медіа (Muñiz-Velázquez et al., 2021; Westerman et al., 2022).

Особливу небезпеку для психічного здоров'я становить феномен думскролінгу – нав'язливого споживання переважно негативного новинного контенту, що безпосередньо пов'язується зі зростанням тривожності, депресивних станів та емоційного виснаження (McLaughlin et al., 2023).

Психологічні дослідження засвідчують стійкий взаємозв'язок між надмірним медіаспоживанням і зниженням суб'єктивного благополуччя. Інтенсивне занурення в новинний контент підтримує стан хронічної тривоги в умовах воєнної невизначеності. Водночас причинно-наслідковий зв'язок є двобічним: особи з вищим базовим рівнем тривожності частіше звертаються до медіа як до способу ілюзорного пошуку контролю або відволікання від негативних переживань.

У структурі медіаспоживання різні канали мають неоднаковий психологічний вплив. На відміну від візуально агресивного контенту соціальних мереж чи телебачення, радіокомунікація в умовах кризових загроз часто виконує емоційно-підтримувальну функцію. Завдяки ефекту присутності та інтонаційній близькості вона здатна створювати відчуття психологічного контакту, знижувати рівень емоційної напруги та виконувати терапевтичну роль (Karathanasopoulou, 2014). Натомість соціальні мережі мають суперечливий вплив на психологічне благополуччя. Вони можуть виступати джерелом соціальної підтримки та емоційного обміну, особливо в умовах ізоляції чи небезпеки. Водночас надмірне занурення в цифрові середовища

підвищує ризики нав'язливого соціального порівняння, інформаційного перевантаження та руйнує медіагігієну особистості. Дослідження демонструють, що помірне використання мереж може мати позитивний ефект, тоді як інтенсивне – асоціюється зі зростанням тривоги та погіршенням психічного здоров'я (Andreassen et al., 2016; Huang, 2016).

Зростання ролі цифрових платформ суттєво розширило інструментарій маніпуляцій. Інтернет-середовище створює умови для діяльності ботоферм, анонімних каналів та технологій штучного конструювання суспільних настроїв, що здатні спотворювати картину реальності й провокувати емоційну дестабілізацію. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розвиток психологічних механізмів інформаційної гігієни та індивідуальної протидії деструктивним впливам (Присяжнюк, 2008).

Психологічна безпека особи в умовах когнітивної війни реалізується як динамічна система, що включає кілька рівнів захисту:

- Когнітивний рівень: базується на критичному мисленні, здатності аналізувати джерела інформації, виявляти маніпулятивні техніки та логічні викривлення.
- Емоційний рівень: охоплює механізми саморегуляції, усвідомлення власних афективних реакцій на контент та здатність витримувати невизначеність без імпульсивного реагування.
- Ціннісно-смысловий рівень: визначається наявністю стійкої системи ідентичності та розвиненою наративною компетентністю, що забезпечує автономію смислотворення та стійкість до зовнішніх смислових деформацій.
- Соціальний рівень: включає здатність рефлексувати групові ефекти, протидіяти тиску інформаційних «бульбашок» і процесам поляризації в комунікативних спільнотах.

Висновки

Таким чином, у сучасних умовах медіаспоживання стає не лише способом отримання інформації, але й важливим чинником психологічного благополуччя та смислової стійкості особи. В умовах когнітивної війни психологічна безпека виступає підґрунтям суспільної резильєнтності. Здатність особи зберігати критичність мислення, дотримуватися інформаційної гігієни та спиратися на внутрішні ціннісні орієнтири є основою протидії деструктивним інформаційним впливам і збереження громадянської суб'єктності.

Список використаних джерел

- Горбулін, В. П. (2020). Як перемогти Росію у війні майбутнього. Брайт Букс.
- Канеман, Д. (2017). Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ : Наш Формат.

Присяжнюк, М. М. (2008). Психологічні аспекти маніпулятивних технологій в інформаційному просторі. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, (35), 214–222.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Huang, C. (2016). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 690–704. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0358>

Karathanasopoulou, E. (2014). The sound of the radio voice: Creating intimacy and connection in a digital age. *Radio Journal: International Studies in Broadcast & Audio Media*, 12(1-2), 107–121. https://doi.org/10.1386/rjao.12.1-2.107_1

McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2023). Caught in a harmful scroll: Doomscrolling and its effects on mental and physical health. *Health Communication*, 38(9), 1834–1843. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2101416>

Muñiz-Velázquez, J. A., Gomez-Baya, D., & Devargas, P. R. (2021). Media consumption and psychological well-being during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 634425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634425>

Westerman, D., Spinda, J. S., & Kurvink, A. I. (2022). Information seeking and media consumption during large-scale societal crises: A systematic review. *Journal of Media and Communication Studies*, 14(2), 45–58. <https://doi.org/10.5897/JMCS2021.0754>

Івасюк Т. О.

*Старший викладач кафедри теорії
та методики дошкільної та початкової освіти
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти,
м. Миколаїв*

Збереження психологічного здоров'я дітей дошкільного віку через організацію осередку усамітнення в закладі дошкільної освіти

Анотація. У тезах обґрунтовано актуальність створення психологічно безпечного освітнього середовища для дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Розкрито сутність осередку усамітнення як педагогічної технології емоційної саморегуляції. Представлено результати трирічного впровадження інтегрованого підходу, що поєднує елементи педагогіки М. Монтесорі, арттехнології та дихальні практики.

Ключові слова: психічне здоров'я, дошкільний вік, осередок усамітнення, емоційна саморегуляція, психологічне здоров'я.

Сучасні умови життєдіяльності дітей дошкільного віку формуються під впливом тривалих стресогенних факторів, зокрема воєнних подій, що зумовлюють підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та напруження. У цьому контексті особливої актуальності набуває створення освітнього середовища, орієнтованого на забезпечення психологічної безпеки, підтримку емоційного благополуччя та формування життєстійкості у дітей дошкільного віку.

Одним з ефективних інструментів реалізації зазначених завдань є осередок усамітнення як структурний компонент розвивального середовища в закладі дошкільної освіти. Такий простір виконує функцію психологічно безпечної зони, де дитина має можливість тимчасово дистанціюватися від зовнішніх подразників, відновити емоційну рівновагу та реалізувати потребу в особистому просторі.

Так, у Закладі дошкільної освіти № 17 вихователем Івасюк Тетяною Олегівною під керівництвом вихователя-методиста Макаренко Тетяни Іванівни було створено осередок усамітнення відповідно до сучасних підходів організації освітнього середовища в закладі дошкільної освіти.

«Ідея створити осередок усамітнення виникла під час спостереження за поведінкою та емоціями дітей у різних видах діяльності та ситуаціях взаємодії. Помітили, що деякі з них через різні обставини мають потребу побути на самоті, але в груповій атмосфері іноді це зробити непросто. Така потреба частіше виникає після розставання з батьками, активних ігор чи незначних конфліктів між дітьми. Та й багаторічний досвід впровадження методики Марії Монтесорі у нашому дитячому садку засвідчив, що «інтимні куточки» важливі для особистого простору дитини» (Івасюк, 2025, с. 1).

Під час облаштування осередку враховувалися сучасні умови, в яких навчаються та розвиваються діти дошкільного віку, зокрема зростання психоемоційного навантаження, потреба у формуванні навичок емоційної саморегуляції та необхідність забезпечення психологічно безпечного освітнього простору.

Створений осередок спрямований на підтримку психологічного здоров'я дітей, надання можливості для емоційного відновлення, зниження рівня тривожності та розвитку здатності дитини усвідомлювати й регулювати власний емоційний стан. Водночас організація такого простору сприяє гуманізації освітнього процесу та реалізації особистісно орієнтованого підходу в сучасному закладі дошкільної освіти.

Вагомим теоретико-методологічним підґрунтям організації осередку усамітнення стали положення педагогічної системи Марії Монтессорі, у центрі якої – визнання індивідуальності дитини, її права на власний темп розвитку та потребу в особистому просторі. Створення спеціально організованої зони відповідає принципу «підготовленого середовища», що сприяє саморегуляції та внутрішній гармонізації особистості (Монтессорі, 2011, с. 9).

Саме ці ідеї зумовили створення в груповому середовищі спеціально організованого осередку, у якому кожна дитина може усамітнитися, впорядкувати власні переживання, відновити емоційні ресурси та знизити рівень стресу.

Важливим компонентом роботи в осередку стали арттехнології як засіб емоційного самовираження та усвідомлення внутрішніх переживань. «Найчастіше арт-терапевтична робота викликає у дітей позитивні емоції, допомагає подолати пасивність і безініціативність, сформувати активнішу життєву позицію» (Вознесенська & Сидоркіна, 2007, с. 5).

Застосування простих, але ефективних вправ, зокрема візуалізація страхів через малювання з подальшим їх символічним «усуненням», а також відтворення власного настрою у графічній формі сприяло зниженню емоційної напруги та розвитку здатності до рефлексії.

Доповненням до зазначених підходів стали дихальні практики, адаптовані до вікових особливостей дошкільників. Використання ігрових вправ, побудованих на сюжетах із персонажами, забезпечувало доступність і привабливість технік саморегуляції. Також використовували картки для дихальних практик стабілізації Світлани Ройз. Це сприяло кращому засвоєнню алгоритму дій і формувало в дітей стійкі навички керування власним диханням як інструментом зниження тривожності.

Організація діяльності в осередку здійснювалася за трьома взаємопов'язаними напрямками. Перший напрям передбачав створення умов для безпечного вираження негативних емоцій. З цією метою використовувалися спеціальні ігрові практики, що дозволяли дітям екологічно проявляти гнів або роздратування, наприклад тілесно-орієнтовані дії, спрямовані на зняття напруження, або вербалізація емоцій через символічні об'єкти.

Другий напрям був спрямований на релаксацію та емоційне розвантаження. Використання аудіальних і візуальних стимулів, таких як звуки води, спокійна музика, створювало умови для зниження психофізіологічного напруження, сприяло нормалізації емоційного стану та відновленню внутрішнього балансу.

Третій напрям охоплював розвиток емоційної сфери дитини. Для цього застосовувалися дидактичні матеріали, що сприяють розпізнаванню, диференціації та усвідомленню емоцій, такі як іграшки, символічні об'єкти, дзеркала, сенсорні елементи, різноманітні дидактичні ігри. Така діяльність формувала основи емоційного інтелекту та покращувала здатність до міжособистісної взаємодії.

Поєднання ідей педагогіки М. Монтесорі, арттехнологій і дихальних практик забезпечувало комплексний вплив на емоційний розвиток дитини. Застосування зазначених підходів у межах осередку усамітнення сприяло не лише зниженню рівня тривожності, а й формуванню навичок самопізнання, саморегуляції та усвідомленого ставлення до власних емоцій, що є важливою умовою створення безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Аналіз результатів трирічного впровадження осередку усамітнення в Закладі дошкільної освіти № 17 м. Миколаєва вихователем Івасюк Тетяною Олегівною засвідчив його позитивний вплив на психоемоційний стан і поведінку дітей дошкільного віку.

Зокрема, спостерігалось зниження рівня психоемоційного напруження: діти частіше демонстрували здатність до самозаспокоєння та відновлення після емоційно насичених ситуацій. Було відзначено, що діти усвідомлюють власну потребу у відпочинку від інтенсивної соціальної взаємодії та самостійно використовують осередок як ресурс відновлення у випадках стресу, розчарування або емоційного перевантаження.

Педагогічні спостереження засвідчили зменшення кількості міжособистісних конфліктів у групі. Це пояснюється тим, що кожна дитина отримала можливість своєчасно дистанціюватися від ситуації, яка викликає напруження, та відновити емоційну рівновагу.

Важливим результатом є формування у дітей відчуття психологічної захищеності та комфорту. Осередок усамітнення виступав як стабільний простір, у якому дитина відчувала підтримку та прийняття, що сприяло зниженню рівня страху і тривожності та позитивно впливало на загальний емоційний стан.

Виявлено також позитивний вплив на розвиток самостійності: діти самостійно визначали потребу в перебуванні в осередку, регулювали тривалість свого перебування, що сприяло формуванню відповідальності за власний емоційний стан та поваги до особистого простору інших.

Осередок усамітнення виконував функцію інструменту розвитку самоконтролю та емоційної саморегуляції. Діти почали усвідомлювати власні емоційні стани та обирати способи їх регуляції, що є важливою складовою соціально-емоційної компетентності.

Крім того, зафіксовано позитивний вплив на розвиток уяви та творчого мислення. Перебування в осередку супроводжувалося діяльністю, пов'язаною з розгляданням книг, творчими вправами, сенсорними іграми, що сприяло внутрішній рефлексії, формуванню здатності до самопізнання та особистісних відкриттів.

«Організація осередку усамітнення стала дієвою педагогічною діяльністю, спрямованою на збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах воєнних викликів, формуванню життєстійкості, розвитку емоційного інтелекту та забезпеченню психологічного комфорту» (Романюк, 2024) [4].

Результати трирічного впровадження підтверджують, що створення такого простору позитивно впливає на емоційний стан дітей, їхню поведінку та якість соціальної взаємодії. Осередок усамітнення доцільно розглядати як обов'язковий компонент сучасного освітнього середовища закладу дошкільної освіти, оскільки він забезпечує умови для гармонійного розвитку, самопізнання та емоційного благополуччя дитини.

Важливим результатом апробації запропонованого підходу є його практичне поширення серед педагогічної спільноти. На сьогодні десятки педагогів закладів дошкільної освіти м. Миколаєва впроваджують аналогічні осередки емоційного розвантаження та усамітнення у власних групах, адаптуючи зміст, наповнення й організацію простору відповідно до вікових особливостей дітей, матеріально-технічних умов закладу та освітніх потреб вихованців. Така варіативність реалізації підтверджує універсальність і гнучкість запропонованого підходу, його доступність для практичного використання в різних типах закладів дошкільної освіти.

Позитивний досвід упровадження свідчить про ефективність створення осередків як засобу підтримки психологічного здоров'я дітей дошкільного віку, розвитку емоційної саморегуляції, зниження рівня психоемоційного напруження та формування безпечного освітнього середовища. Крім того, активне поширення даної практики серед педагогів підтверджує її актуальність у сучасних освітніх реаліях та відповідність пріоритетним напрямкам розвитку дошкільної освіти.

Список використаних джерел

Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2007). Арт-терапія в роботі з дітьми дошкільного віку. Шкільний світ.

Івасюк, Т. О. (2025). Наш затишний острівце, або як у дитсадку створили осередок усамітнення для дітей. Практика управління дошкільним закладом, (1). <https://ezavdnz.expertus.com.ua/10020765>

Монтессорі, М. (2011). Допоможи мені це зробити самому (Пер. з англ.). Махаон.

Романюк, І. (2024, 9 травня). Створення осередку усамітнення (розвантаження) у закладі дошкільної освіти (Тетяна Івасюк) [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TOKeJpt-U0c>

Калинкіна Світлана
практичний психолог
ВСП «Конопотський індустріально-педагогічний
фаховий коледж СумДУ», Україна

Профілактика професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану

Анотація. У статті розглянуто проблему професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану в Україні. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання, визначено основні чинники його розвитку у сучасних умовах та представлено результати емпіричного дослідження серед педагогічних працівників. Обґрунтовано напрями та форми психологічної профілактики професійного вигорання в закладі освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, педагоги, воєнний стан, стресостійкість, копінг-ресурси, психологічна профілактика.

Вступ

Професійна діяльність педагогів належить до групи професій типу «людина – людина», що передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, високий рівень емоційної залученості та відповідальності. Такі особливості професійної діяльності створюють передумови для розвитку хронічного стресу та синдрому професійного вигорання.

В умовах воєнного стану в Україні психологічне навантаження на педагогів суттєво зросло. Постійна загроза безпеці, повітряні тривоги, дистанційний або змішаний формат навчання, необхідність адаптації до нестабільних умов освітнього процесу, а також емоційна підтримка здобувачів освіти та їхніх родин підвищують ризики розвитку емоційного виснаження та професійної дезадаптації.

У зв'язку з цим проблема профілактики професійного вигорання педагогів набуває особливої актуальності та потребує науково обґрунтованих підходів і практичних психологічних програм підтримки.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання педагогів та представлення результатів емпіричного дослідження з подальшим обґрунтуванням напрямів психологічної профілактики в умовах воєнного стану.

Теоретичні засади дослідження професійного вигорання

Поняття «професійне вигорання» вперше було введено Г. Фрейденбергером для опису стану емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в умовах професійного стресу. Найбільш поширеною у сучасній психології є модель К. Масlach і С. Джексон, відповідно до якої синдром професійного вигорання включає три основні компоненти:

- емоційне виснаження,
- деперсоналізацію,
- редукцію особистісних і професійних досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у відчутті спустошеності, хронічній втоми та зниженні емоційних ресурсів. Деперсоналізація характеризується формальним, відчуженим або цинічним ставленням до суб'єктів професійної взаємодії. Редукція особистісних досягнень проявляється у зниженні відчуття професійної компетентності та значущості власної діяльності.

У воєнних умовах до традиційних професійних стресорів додаються фактори постійної небезпеки, інформаційного перевантаження, невизначеності майбутнього та емоційного напруження, що значно посилює ризики формування синдрому професійного вигорання.

Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на базі ВСП «Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ». У дослідженні взяли участь 48 педагогічних працівників.

Для діагностики використовувалися такі методики:

- методика діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон;
- методика BASIC Ph для визначення копінг-ресурсів;
- методики оцінки рівня стресостійкості.

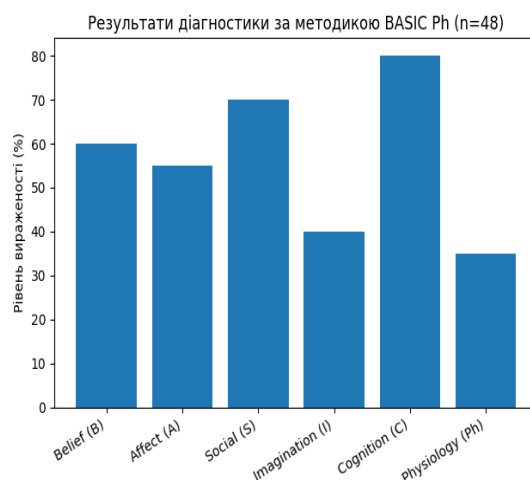
Метою дослідження було виявлення рівня сформованості компонентів професійного вигорання, особливостей подолання стресу та рівня стресостійкості педагогів.

Результати дослідження та їх аналіз

Аналіз результатів за методикою К. Маслач і С. Джексон показав, що 48 % педагогів мають високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження та дефіцит відновлювальних ресурсів. Високий рівень редукції особистісних і професійних досягнень було виявлено у 38 % респондентів, що вказує на зниження професійної мотивації та впевненості у власній компетентності.



Показники деперсоналізації у більшості педагогів перебували на середньому рівні, що свідчить про формування тенденції до емоційного відсторонення у професійній взаємодії як захисного механізму.



Аналіз копінг-ресурсів за методикою BASIC Ph показав домінування когнітивних та соціальних стратегій подолання стресу. Педагоги переважно орієнтуються на раціональний аналіз ситуації та отримання підтримки з боку колег і близьких. Водночас було виявлено недостатню залученість фізіологічних і креативних ресурсів, що знижує загальний рівень психологічної стійкості.



Оцінка рівня стресостійкості засвідчила, що 25 % педагогів мають низький рівень стресостійкості та належать до групи підвищеного психологічного ризику, що потребує системної психологічної підтримки.

Напрями психологічної профілактики професійного вигорання

На основі результатів дослідження було обґрунтовано доцільність впровадження системної програми профілактики професійного вигорання, яка включає такі напрями:

- психоосвіта щодо механізмів стресу та вигорання;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- використання елементів когнітивно-поведінкових підходів;
- застосування арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик;
- формування навичок ефективного подолання стресу та розвитку життєстійкості;
- створення підтримувального психологічного клімату в педагогічному колективі.



Реалізація таких програм сприятиме збереженню професійного здоров'я педагогів, підвищенню їхньої психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності.

Висновки

Професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану є комплексною психологічною проблемою, що зумовлюється поєднанням професійних та екстремальних стресових чинників. Результати дослідження підтверджують високий рівень емоційного виснаження та наявність групи підвищеного ризику серед педагогічних працівників.

Системна психологічна профілактика є необхідною умовою збереження професійного здоров'я педагогів та забезпечення стабільного функціонування закладів освіти в умовах кризових ситуацій.

Кисленко Анастасія

*Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Херсонський державний аграрно-економічний університет,
м. Кропивницький
<https://orcid.org/0009-0001-4855-3347>*

Акімова Наталія

*Доктор психологічних наук
Професор кафедри соціальних та поведінкових наук
Херсонський державний аграрно-економічний університет,
м. Кропивницький
<https://orcid.org/0000-0001-9952-1153>*

Феномен алгоритмічного знецінення як загроза ментальному здоров'ю та компетентності українців в умовах війни

Анотація. Здійснено теоретичний аналіз феномену алгоритмічного знецінення як новітнього виклику ментальному благополуччю українців. Обґрунтовано механізми виникнення відчуття професійної некомпетентності внаслідок порівняння з генеративним ШІ на тлі когнітивного виснаження, спричиненого воєнним стресом.

Ключові слова: алгоритмічне знецінення, штучний інтелект, ментальне здоров'я, компетентність, життестійкість, воєнний стрес.

За роки повномасштабної війни українці гостро відчули суттєве зростання психологічного навантаження, що зумовлено тривалим перебуванням в умовах хронічного стресу, невизначеності та травматичних подій. В умовах прискореної цифровізації проблема збереження ментального здоров'я загострюється, адже на тлі психологічного виснаження українці стикаються з новим викликом – когнітивною конкуренцією з гіперефективними системами генеративного штучного інтелекту (ШІ). Така взаємодія у професійному та освітньому середовищі створює пряму загрозу для суб'єктивного відчуття професійної компетентності та власної цінності психологічно виснаженої особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та концептуалізації феномену алгоритмічного знецінення як системної загрози для ментального здоров'я українців в умовах воєнного часу.

Проблема впливу соціального та високотехнологічного середовища на самооцінку перебуває в центрі уваги вітчизняних і закордонних дослідників. Теоретичним підґрунтям цього процесу є теорія соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger, 1954), відповідно до якої людина оцінює власну цінність і компетентність через механізм «висхідного порівняння» з іншими еталонами. У сучасних умовах об'єктом такого порівняння дедалі частіше стає

не інша людина, а технологія. У цьому контексті Г. О. Нівня (2024) зазначає, що здатність нейромереж до автономної генерації інтелектуального контенту ставить під сумнів унікальність людської творчості і мислення, розглядаючи це як екзистенційний виклик, що актуалізує пошук нової ідентичності.

Своєю чергою, закордонні дослідники G. Birni та A. Eryilmaz (2024) аналізують відчуття особистої цінності через дихотомію безумовної та умовної цінності, зазначаючи, що остання є вразливою через залежність від зовнішніх досягнень і когнітивної продуктивності. J. Isserow (2023) доповнює цю думку, наголошуючи, що особиста цінність ґрунтується на ціннісних досягненнях, які вимагають людської агентності та зусиль; отже, делегування когнітивних завдань алгоритмам позбавляє людину необхідності докладати цих зусиль, руйнуючи почуття власної значущості.

Щодо наслідків такої взаємодії, вітчизняні дослідники Н. Гарань та О. Сипченко (2025) вказують, що когнітивне перевантаження у цифровому середовищі та цифрова тривожність призводять до глибокого емоційного виснаження. Усвідомлення здатності алгоритмів виконати роботу швидше і якісніше може знижувати значущість власних зусиль, послаблювати мотивацію та загрожувати академічній чи професійній ідентичності. Натомість Р. Muris та Н. Otgaar (2023), спираючись на концепцію К. D. Neff (2003), розглядають самоспівчуття (self-compassion) як захисний ресурс, здатний підтримувати ментальне благополуччя.

Синтезуючи проаналізовані теоретичні підходи, ми пропонуємо власне бачення окресленої проблеми. Феномен алгоритмічного знецінення ми визначаємо як динамічний психологічний стан, що характеризується переживанням зниження власної когнітивної цінності та професійної компетентності внаслідок порівняння людських зусиль із гіперпродуктивними можливостями ШІ. В умовах хронічного воєнного стресу цей феномен набуває характеру «подвійного удару» по психіці українців. Травматичний досвід і стани невизначеності об'єктивно виснажують когнітивні резерви українців. Проте замість того, щоб адаптуватися до власних обмежень, особистість підміняє внутрішні ціннісні орієнтири зовнішніми алгоритмічними еталонами. Формується так званий «алгоритмічний перфекціонізм» – орієнтація на нереалістичні машинні стандарти продуктивності та безпомилковості. Оскільки досягти швидкості обчислювальної машини неможливо, індивід неминуче стикається із синдромом «ШІ-самозванця» – нав'язливим страхом втратити професійну затребуваність та сумнівами у власній компетентності. Суб'єктивна особиста цінність людини перетворюється на «умовну», цілковито залежну від того, чи здатна вона конкурувати з алгоритмами.

Для нейтралізації цього феномену необхідною є зміна психологічної парадигми взаємодії з технологіями. Одним із ключових ресурсів життєстійкості у цьому процесі може стати самоспівчуття як адаптивний компенсаторний механізм, що сприяє прийняттю власної вразливості та збереженню безумовної самоцінності. Впровадження практик самоспівчуття у професійну діяльність та освітній процес може допомогти подолати алгоритмічний перфекціонізм,

відокремити свою безумовну цінність від показників когнітивної ефективності та прийняти власну втому як адекватну реакцію на екстремальні умови війни.

Отже, можна стверджувати, що феномен алгоритмічного знецінення постає як комплексна, глибока загроза для ціннісно-екзистенційної сфери, ментального здоров'я та професійної компетентності особистості. Трансформація об'єкта соціального порівняння з реальної людини на ідеалізований алгоритм руйнує внутрішні орієнтири значущості, роблячи самооцінку вкрай нестабільною. В умовах воєнних викликів, коли психіка і без того перебуває у стані виснаження, подолання цієї загрози вимагає свідомої відмови від змагання з технологіями у швидкості виконання рутинних завдань. Плекання навички самоспівчуття, розвиток емоційного інтелекту та переорієнтація на ті людські компетенції, що не піддаються автоматизації, стають ключовими умовами збереження життєстійкості та психологічної безпеки в епоху штучного інтелекту.

Список використаних джерел

Birni, G., & Eryılmaz, A. (2024). Conceptual and Theoretical Review of Self-Worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 16(2), 327–346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Isserow, J. (2023). SELF-ESTEEM: ON THE FORM OF SELF-WORTH WORTH HAVING. *Pacific Philosophical Quarterly*, 104, 686–719. <https://doi.org/10.1111/papq.12434>

Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 3(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Гарань, Н., & Сипченко, О. (2025). Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 2(108), 136–148. [https://doi.org/10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.339826](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.339826)

Нівня, Г. О. (2024). Штучний інтелект як виклик для суспільства. Перспективи. *Соціально-політичний журнал*, (3), 115–124. <https://doi.org/10.24195/spj1561-1264.2024.3.14>

Кістерська О. Л.
студентка 2 року ОР Магістр
спеціальність «Клінічна психологія з основами психотерапії»
Факультет психології Київського національного університету
Ім. Тараса Шевченка, м. Київ
ORCID ID: 0009-0007-6313-3168

Самоприниження як предиктор депресивних розладів у жінок з розладом дефіциту уваги і гіперактивності

Анотація. Сучасні дослідження вказують на спільні нейробіологічні механізми депресивних розладів та РДУГ, зокрема порушення в активності дефолтної нейронної мережі (DMN). При депресії вони пов'язані з румінацією та ангедонією, а при РДУГ – із неуважністю та порушеннями робочої пам'яті. У самоприниження чимало спільного з депресивною симптоматикою. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення механізмів коморбідності РДУГ і депресії.

Ключові слова: РДУГ, самоприниження, депресивні розлади, дефолтна нейронна мережа, коморбідність.

Самоприниження – це малодосліджене поняття в психології, яке зазвичай розглядається лише як протилежність самооцінки. Однак у літературі все частіше висвітлюється його взаємозв'язок із психічним здоров'ям та загальним благополуччям (Santos et al., 2022). Воно характеризується знеціненням власних якостей та здібностей, а також є стійкою схильністю людини до самознецінення незалежно від реальних обставин, що може бути пов'язано з депресивними розладами. Його також можна окреслити як субклінічний набір переконань, поведінки та думок, побудованих на впевненості у власній некомпетентності та неадекватності, проте ці паттерни, як правило, відірвані від реальності.

Однією з ключових ділянок мозку, яка збільшує ризик розвитку психічних розладів, є так звана дефолтна мережа (DMN) (Andrade et al., 2025). Дисфункції в DMN пов'язують із афективними розладами, такими як депресія, тривожність, а також із РДУГ (Sidlauskaite et al., 2016). Люди з РДУГ часто мають порушення в діяльності DMN, зокрема гіпоактивність у ділянках, пов'язаних із контролем уваги та регулюванням поведінки. У осіб із депресією дисфункція цих структур часто зумовлена румінацією та стійким негативним мисленням. Деякі експерти вважають, що наявні відмінності в дефолтній мережі можуть підвищувати ризик депресивних розладів у людей з РДУГ. Депресія та дистимія залишаються одними з найпоширеніших супутніх розладів при РДУГ – від 18,6 % до 53,3 % (Katzman et al., 2017).

Самоприниження має багато спільних рис із такими явищами, як румінація та аутоагресія, які вважаються симптомами депресії. Цей зв'язок можна пояснити за допомогою «моделі самоконтролю депресії», згідно з якою депресивні симптоми є наслідком дисфункціонального самоконтролю та спотвореної самооцінки (Schanz et al., 2022). У цьому разі саме самоприниження значною мірою відповідає за підтримку та закріплення негативних думок щодо власної особи. Загалом, самоприниження надзвичайно схоже на один із трьох ключових елементів когнітивної тріади Бека (Beck et al., 1979), а саме на аспект «негативного ставлення до себе», а подекуди навіть є його повним втіленням. Його також можна розглядати як сукупність когнітивних спотворень, що поширюються лише на уявлення людини про саму себе.

Самоприниження може стати новим аспектом, який допоможе зрозуміти високий рівень коморбідності депресивних розладів та РДУГ. Це явище, спричинене такими емоціями, як сором та провина, які досить поширені серед людей з РДУГ, суттєво впливає на самооцінку та самосприйняття навіть на субклінічному рівні. З огляду на нейробіологічні особливості дефолтної мережі, а також мереж виявлення значущості та виконавчого контролю, і їхніх порушень в обох типах розладів, самоприниження може виступати ранньою ознакою появи депресивних симптомів при РДУГ. Гіперактивність DMN вже є характерною для РДУГ, як і підвищений ризик негативного життєвого досвіду, що підтверджує почуття власної некомпетентності в реальному житті. У подальшому емпіричному дослідженні самоприниження розглядалося як предиктор розвитку депресивних розладів у жінок з РДУГ.

До вибірки увійшли 113 жінок, об'єднаних у три групи: контрольну, клінічну групу без офіційного діагнозу РДУГ та групу з клінічно діагностованим РДУГ. Було використано Шкалу самоприниження (SDS), Шкалу депресії Бека (BDI) та Шкалу самооцінки РДУГ у дорослих (ASRS v1.1). У більшості учасниць виявлено виражені прояви самоприниження. Тільки серед контрольної групи зафіксовані високі показники позитивного ставлення до власної особи — 20,9 %. Натомість в обох клінічних групах майже повністю відсутні респондентки з позитивним самосприйняттям, а 50 % представниць клінічної вибірки вже стикаються з помітними проблемами щодо впевненості у собі. У групі з офіційним діагнозом РДУГ 39,3 % переживають глибоке відчуття власної неповноцінності, а 21,4 % потерпають від серйозного самоприниження, що є найвищим показником для цього рівня серед усіх трьох груп.

Щодо рівнів депресії, то в контрольній групі спостерігається сприятлива ситуація з точки зору ментального здоров'я, оскільки у 58,1 % депресивні симптоми майже відсутні. У клінічній групі без офіційного діагнозу виявлено помірний рівень (23,8 %) та суттєво виражену депресію (28,6 %). Водночас у групі з офіційним діагнозом РДУГ частка респонденток із важкою депресією є найвищою серед усіх груп і становить 14,3 %. Наявність офіційного діагнозу

РДУГ свідчить про його виражений деструктивний вплив на різні сфери життя учасниць цієї групи, що, ймовірно, і провокує появу вагоміших депресивних проявів. Клінічні групи також мають вищі бали у субдепресивній категорії, тобто за наявності симптомів РДУГ спостерігаються легкі ознаки депресивності без клінічно значущого рівня.

Завдяки кореляційному аналізу встановлено сильний позитивний зв'язок між самоприпиненням та депресією в усіх групах (у контрольній $r = 0,740$, у клінічній без діагнозу $r = 0,510$, та в групі з РДУГ $r = 0,783$), де (r — коефіцієнт кореляції Спірмена, β — стандартизований коефіцієнт регресії), причому найтісніший взаємозв'язок зафіксовано в групі з офіційно діагностованим РДУГ. На відміну від інших груп, у клінічній вибірці без офіційного діагнозу спостерігалася складніша структура із сильним співвідношенням між додатковими психічними розладами та історією лікування ментального здоров'я ($r = 0,660$), що зумовлено діагностичною неоднорідністю.

Регресійний аналіз послідовно визначав самоприпинення як найсильніший і єдиний стабільний предиктор депресивних проявів у всіх моделях. У першій моделі самоприпинення значуще передбачало депресивні симптоми в контрольній групі ($\beta = 0,755$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,522$), клінічній групі без діагнозу ($\beta = 0,461$, $p = 0,002$, $R^2 = 0,308$) і особливо в групі з діагностованим РДУГ ($\beta = 0,782$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,636$), де модель пояснювала понад 63 % дисперсії показників депресії. Сама інтенсивність і тяжкість симптомів РДУГ не мала незалежного статистично значущого ефекту в жодній з моделей після врахування змінної самоприпинення.

Додавання змінних щодо супутніх психічних розладів та історії лікування ментального здоров'я до розширених регресійних моделей мінімально вплинуло на загальні результати, і нові змінні переважно не досягли статистичної значущості. Єдиний виняток з'явився в покроковому регресійному аналізі, де додаткові психічні розлади зробили незначний, але значущий внесок у клінічній групі без офіційного діагнозу РДУГ ($\beta = 0,280$, $p = 0,037$), що свідчить про потенційний додатковий вплив коморбідності на тяжкість депресивних симптомів у цій підгрупі.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що самоприпинення є потужним психологічним фактором, пов'язаним із депресією як у клінічних, так і в неклінічних групах населення, особливо серед жінок із РДУГ. Раннє виявлення самоприпинення та інтервенції, спрямовані на подолання надмірної самокритики та спотвореного самосприйняття, можуть покращити результати профілактики та лікування депресивних симптомів. З цією метою доцільно створити нові психодіагностичні шкали для використання в загальній психологічній практиці. Під час роботи з самоприпиненням у психотерапії важливо, щоб інтервенції зосереджувалися на опрацюванні почуттів сорому та провини, несприятливого дитячого досвіду, на самопізнанні, самореалізації та

безумовному прийнятті. При РДУГ специфікована робота з самоприпиненням відіграє особливу роль з огляду на тенденцію пацієнтів до знецінення власної особи та вмінь. Надалі це позитивно позначиться на прийнятті діагнозу, процесах адаптації та самореалізації, а також сприятиме мінімізації фармакотерапії при легких депресивних розладах і розвантаженню системи охорони здоров'я.

Список використаних джерел

Andrade F. R., Rocha R. E. G., Moraes D. A., Almeida G. H. D. R., Martins L. F. *The Journey of the Default Mode Network: Development, Function, and Impact on Mental Health. Biology.* 2025. Vol. 14, no. 4. Art. 395. DOI: 10.3390/biology14040395

Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression.* New York: Guilford Press, 1979. 425 p.

Katzman M. A., Bilkey T. S., Chokka P. R., Fallu A., Klassen L. J. Adult ADHD and comorbid disorders: clinical implications of a dimensional approach. *BMC Psychiatry.* 2017. Vol. 17. Art. 302. DOI: 10.1186/s12888-017-1463-3.

Schanz C. G., Equit M., Schäfer S. K., Michael T. Self-directed passive-aggressive behaviour as an essential component of depression: findings from two cross-sectional observational studies. *BMC Psychiatry.* 2022. Vol. 22. Art. 200. DOI: 10.1186/s12888-022-03850-1.

Sidlauskaite J., Sonuga-Barke E., Roeyers H., Wiersema J. R. Default mode network abnormalities during state switching in attention deficit hyperactivity disorder. *Psychological Medicine.* 2016. Vol. 46, no. 3. P. 519–528. DOI: 10.1017/S0033291715002019.

Silva Santos I. L., Pimentel C. E., Mariano T. E. Self-deprecation: Searching for a Measure. *Psicogente.* 2022. Vol. 25, no. 48. P. 1–19. DOI: 10.17081/psico.25.48.4821.

Ковальчук Г. О.

*Доктор педагогічних наук, професор
Головний науковий співробітник відділу взаємодії
університетів та суспільства
Інститут вищої освіти НАПН України, м. Київ
ORCID ID: 0000-0002-8328-1471*

Банім Ю. С.

*Здобувач кафедри педагогіки та психології
Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, Україна.
ORCID ID: 0000-0003-2078-997X*

Формування соціальної компетентності студентів та соціальної підприємливості як завдання третьої місії університетів для повоєнного відновлення

Анотація. У статті наведено концептуальні підходи щодо необхідності й завдань розвитку соціальної компетентності й здатності до соціального підприємництва у процесі вищої освіти та професійної підготовки студентів на засадах третьої місії університетів та освіти для сталого розвитку в умовах повоєнного відновлення України. Обґрунтовано значення соціальної компетентності для підвищення резильєнтності й соціальної згуртованості.

Ключові слова: Цілі сталого розвитку (ЦСР), університети, третя місія, студенти, соціальна компетентність, соціальна підприємливість, повоєнне відновлення України.

Актуальні вимоги забезпечення сталого розвитку та повоєнного відновлення України детермінують перед усіма суспільними інституціями завдання щодо пошуку ефективних шляхів досягнення поставлених цілей. Згідно міжнародних документів (Agenda-2030, SDG) уся економіко-соціальна екосистема країни має динамічно інтегруватися в структуру загальносвітових тенденцій суспільного розвитку, пов'язаного з управлінськими і гуманітарними трансформаціями в усіх сферах сучасного життя. В цих умовах суттєво зростає роль соціальних чинників розвитку, які безпосередньо обумовлюють інноваційність, кооперативність та згуртованість учасників продуктивних команд як на рівнях локальних виробничих спільнот, так і на рівнях громад і територій.

У зв'язку з вищезазначеним суттєво зростає роль освіти загалом та, зокрема, вищої, оскільки університети (ЗВО) з подальшим розвитком соціальних відносин дедалі частіше набувають значення суспільноутворюючих осередків через реалізацію системних завдань – місій: *професійної підготовки*

кадрів і людських ресурсів (перша місія), здійснення інновацій та наукових (науково-технічних) досліджень (друга місія), соціального впливу на місцевий і регіональний розвиток (третья місія). До третьої місії ЗВО у міжнародних документах відносять служіння громаді, сприяння спільному благу, сталому розвитку, миру, добробуту, реалізації прав людини, поряд з дослідженнями та викладанням (Оржель, 2022; Kovalchuk, 2026).

Соціальний вплив університетів (ЗВО) через реалізацію «третьої місії» здійснюється різними шляхами: розроблення стратегій та моделей соціального розвитку на місцях, винайдення інноваційних підходів до економічного відновлення та інтеграції у міжнародні галузеві спільноти (EU, 2026), створення онлайн та офлайн платформ для підприємницької творчості, пов'язування соціокультурної інтеграції з освітою для сталого розвитку (Robertson, Bos, Fridman, & Grocott, 2025) Зрештою, вища освіта виступає унікальним соціальним інститутом, вплив якого поширюється за межі місцевих громад і таким чином виступає рушійною силою соціально-економічних перетворень, необхідних для підтримки економічної активності та відновлення повоєнних економічних відносин (Ковальчук, 2025).

У процесі здобуття професійної підготовки студенти через різні педагогічні заходи мають можливість набувати актуальних професійних і соціальних компетентностей, для їх подальшої виробничої імплементації. Серед таких є навчання підприємництву та підприємливості соціального спрямування, що створює можливості вироблення й узгодження різних поведінкових моделей «економічної відповідальності людини», координації підприємницьких якостей, спрямованих на отримання прибутку, з рисами соціальних норм, а також їх поєднання з «людським фактором» (Баніт, 2019). У цій системі особливе місце має соціально-емоційне навчання (SEL), спрямоване на формування соціальної компетентності та її вираженості у підприємницькій діяльності як соціальне підприємництво. ЮНЕСКО проводить значну роботу у сфері SEL з точки зору глобальної громадянської освіти (GCED) та освіти для сталого розвитку (ESD), створення міцних основ для освіти в галузі здоров'я та благополуччя (Kovalchuk, 2026).

Винятковість соціального та емоційного навчання (SEL) полягає у тому, що воно має контекстуальний характер, чим забезпечує врахування локальних культур та цінностей у процесі професійної підготовки та імплементації цих навичок у подальшу підприємницьку практику, оскільки цей вид діяльності якнайтісніше пов'язаний із актуальними споживчими потребами й поєднується з іншими сферами соціального розвитку, як-то: навчання життєвих навичок; розвиток міжкультурної компетентності; навчання усвідомленості та стресостійкості; навчання питань здоров'я та благополуччя; формування цінностей та характеру; освіта для міжнародного взаєморозуміння, глобального громадянства та миру тощо.

Серед трансформаційних освітніх чинників особливе значення в сучас-

них умовах війни в Україні має формування соціальної компетентності та соціальної підприємливості. Результати цієї роботи спрямовуються на розкриття нової соціально-економічної парадигми, заснованої на принципах стійкості, згуртованості й соціальної інклюзії, детермінують зміни та інновації щодо розв'язання актуальних суспільних потреб із залученням представників соціально чутливих груп та вразливих категорій населення (Шепель Т.В., 2025). Складові соціальної компетентності імплементуються в усі сфери людської діяльності (навчальну, професійну, комунікативну, соціальну взаємодію) і стають основою конструктивних стратегій долаття стресів і кризових ситуацій, що сприяє успішній соціальній адаптації та соціальному розвитку особистості в процесі неперервної освіти. Дослідники (Ачкасова, 2022: 120-121) зазначають, що соціальне підприємництво в умовах масштабного переформатування життя в Україні є механізмом адаптації людей до нових соціально-економічних умов, створення робочих місць та ефективної соціальної інклюзії. Стале зростання зацікавленості у розвитку соціально-орієнтованих бізнес-моделей **сприяє** досягненню суспільно-значущих результатів, підвищенню спроможності ефективно і комплексно реагувати на економічні, екологічні й соціальні виклики, спричинені війною.

Таким чином, розвиток освітньої діяльності університетів на засадах третьої місії не тільки слугує вдосконаленню викладання і навчання безпосередньо у процесі підготовки майбутніх фахівців, а й водночас, демонструє актуальні діяльнісно-поведінкові моделі підприємницької діяльності соціального спрямування та імплементації результатів соціальної компетентності для формування більш інклюзивного середовища локальних громад, підготовки лідерів змін, які сприяють розвитку свої спільнот, забезпеченню соціальної згуртованості, резильєнтності та ментальної стійкості (UN, WHO (2021a); UN, WHO (2021b)).

Список використаних джерел

Ачкасова, О. В. (2022). Розвиток соціального підприємництва в Україні в умовах воєнного стану. *Економіка та суспільство*. 37. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-37-40>

Баніт, Ю. (2019) Формування підприємницької компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх економістів : особистісно-діяльнісний аспект. *Молодь і ринок: науковий журнал Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 8(175). 129-135. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.179476>

Ковальчук, Г. О. (2025). Соціальне лідерство університету в реалізації соціальної інклюзії та згуртованості громад. *Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство»*. (1)19, 61-77. DOI: <https://doi.org/10.31874/2520-6702-2025-19-61-77>.

Оржель, О. (2022). Сутність та особливості реалізації соціальної відповідальності університетів в умовах війни та повоєнного відновлення: аналіз зарубіжного досвіду. *Аналіз провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо реалізації соціальної відповідальності університетів під час конфліктів, воєнних дій та повоєнного відновлення : аналітичні матеріали* /за ред. С. Калашнікової, О. Оржель. Київ : Ін-т вищої освіти НАПН України, 7-18. URL: https://ihed.org.ua/wpcontent/uploads/2023/04/sots-vidp-univ_2022-145p.pdf

Agenda-2030, The 2030 Agenda for Sustainable Development.

EU (2026). ЄС для розвитку України. EU NEIGHBOURSEAST : веб-сайт. URL: <https://euneighbourseast.eu/uk/yes-dlya-rozvytku-ukrayiny/>

Kovalchuk, H. (2026) Social and emotional learning (SEL) for competence-based training of specialists in higher education on the basis of the third mission of universities. *International Scientific Journal of Universities and Leadership*, 2026. 21, 50-64. DOI: <https://doi.org/10.31874/2520-6702-2026-21-50-64>

Robertson, D., Bos, J. J., Fridman, I., & Grocott, L. (2025). Creative, effective, transformative: creative learning and educator practice in education for sustainable development. *Environmental Education Research*, 1–37. DOI: <https://doi.org/10.1080/13504622.2025.2543013>

UN, SDG (2015). Sustainable development goals. URL: <https://www.undp.org/sustainable-development-goals>.

UN, WHO (2021a). Guidance on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches. Geneva: World Health Organization. URL : <https://www.who.int/publications/i/item/guidance-and-technical-packages-on-community-mental-health-services>.

UN, WHO (2021b). World Health Organization. Comprehensive mental health action plan 2013-2030. Geneva: World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345301> .

Ковтунець Володимир

кандидат фіз.-матем. наук, доцент

Інститут вищої освіти НАПНУ, м. Київ

<https://orcid.org/0000-0001-9077-4867>

Проблеми професійної підготовки фахівців із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб

Анотація. В роботі проаналізовано якість оцінювання здобувачів професійної кваліфікації провідного фахівця із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб кваліфікаційним центром Міжнародного агентства кваліфікацій. Показано, що всі заходи з оцінювання є значимими, а оцінювання в цілому відповідає вимогам валідності, надійності та справедливості. Показано необхідність поліпшення підготовки фахівців з основ права та психології.

Ключові слова: фахівець із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб, професійна кваліфікація, оцінювання результатів навчання, якість оцінювання.

Запровадження в територіальних громадах фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб зіграло важливу роль у процесі повернення ветеранів до мирного життя, їх фізичного, психологічного та професійного відновлення.

Нова професійна кваліфікація запроваджується відповідно до вимог Національної системи кваліфікацій і Європейської рамки кваліфікацій, що має полегшити входження України до ЄС в частині забезпечення вільного руху робочої сили.

Професійний стандарт фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб (Професійний стандарт «Фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб», 2025) розроблений і затверджений Міністерством у справах ветеранів України. Стандарт передбачає чотири професійні кваліфікації, які відрізняються за обсягом трудових функцій: фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб, фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб I категорії, фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб II категорії, провідний фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб.

Кваліфікаційний центр Міжнародного агентства професійних кваліфікацій (<https://pqga.com.ua>) акредитований за всіма професійними кваліфікаціями. Професійні кваліфікації із супроводу ветеранів, переважно кваліфікацію провідного фахівця, здобули майже сто осіб, які вже працюють у громадах.

Аналіз результатів оцінювання дозволяє зробити перші висновки про рівень підготовки і потреби в удосконаленні підготовки фахівців.

Дослідження виконано за підсумками оцінювання групи із 29 здобувачів кваліфікації «Провідний фахівець із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб».

Першим заходом в роботі із здобувачами професійних кваліфікацій відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України (Порядок присвоєння та підтвердження професійних кваліфікацій кваліфікаційними центрами, 2021) є співбесіда. Комісія в ході співбесіди з'ясовує попередню готовність здобувача до проходження кваліфікаційних оцінювань. Природно, що професійний досвід здобувачів був важливою складовою співбесіди.

За підсумками співбесід всіх здобувачів з досвідом роботи можна розділити на три категорії: учасники бойових дій, які демобілізувались; члени сімей учасників бойових дій; інші здобувачі.

За результатами співбесід можна зробити попередні висновки щодо рівня довіри ветеранів до різних категорій фахівців.

Найвищою довірою користуються фахівці перших двох категорій. Провести градацію між цими категоріями важко, оскільки здобувачів першої категорії було менше 5 осіб. При цьому не можна зробити висновок, що у перших двох категорій вищий рівень професійної підготовки.

Процес оцінювання результатів навчання здобувачів включав заходи: оцінка портфоліо (досвіду роботи); тестування (дистанційне, за комп'ютерними технологіями); виконання кваліфікаційної роботи в письмовій формі в домашніх умовах; усний іспит з презентацією кваліфікаційної роботи і вирішенням ситуаційних завдань.

Результати кореляційного аналізу заходів наведено в таблиці.

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції результатів оцінювання
(дані комісії з оцінювання)

	Портфоліо	Тест	Кваліфікаційна робота	Усний іспит
Портфоліо	1	0,09	-0,07	0,08
Тест	0,09	1	0,34	0,19
Кваліфікаційна робота	-0,07	0,34	1	0,19
Усний іспит	0,08	0,19	0,19	1

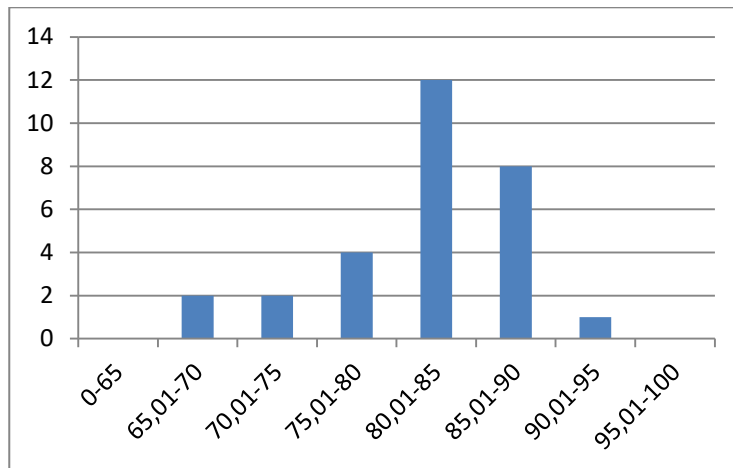
З результатів впливає неякісне оцінювання портфоліо, яке, на щастя, вносить до підсумкової оцінки лише 5%.

Помірний рівень кореляції оцінок за інші заходи свідчать про важливість кожного із цих заходів.

Об'єктивність оцінювання добре забезпечує тест. Тому варто оцінити його основні показники якості (Ковтунець В., Лилик І., Максименко О., Мельник С., Раков С., Семигіна Т. & Серeda Л., 2021.: змістову валідність, надійність та справедливість.

Тестові завдання охоплюють всі трудові функції професійного стандарту, причому на кожную трудову функцію припадає приблизно однакова кількість тестових завдань, і це дає підстави стверджувати про достатню валідність.

Розподіл результатів за інтервальною шкалою показано на мал.1.



Мал.1. Розподіл підсумкових результатів оцінювання.
(Джерело – підсумкова відомість комісії з оцінювання).

Розподіл близький до нормального, що є непрямим підтвердженням надійності тесту.

Зміщення медіани праворуч є закономірним, оскільки здобувачами є вже досвідчені працівники.

Показником надійності часто вважають показник альфа Кронбаха. У досліджуваній ситуації цей показник невисокий – 0,06. Таке значення може свідчити не лише про низьку надійність тесту, але і про поділ змістової області тесту на кілька під областей різної спрямованості (Kovtunets V., & Polishchuk N., 2003).

Дослідження кореляційної матриці тесту, а саме аналіз середнього значення кореляції кожного тестового завдання з тестом в цілому, показало, що негативне або близьке до нуля середнє значення кореляції з тестом мають тестові завдання трьох типів:

Завдання, виконання яких потребують певних правових знань;

Завдання, виконання яких потребують певних із психології;

Завдання, які містять оціночні судження (визначити найчастіше вживані, найкращі тощо).

Завдання третього типу в цьому переліку свідчать про недоліки в розробленні тестових завдань.

Завдання перших двох типів є свідченням того, що правові питання та питання психології потребують більшої уваги в процесі професійної підготовки здобувачів.

Один з найскладніших показників якості оцінювання – справедливість. В тестовому оцінюванні цей показник особливо важливий, оскільки значна частина тестових завдань належать до закритого типу.

В досліджуваній ситуації застосовано метод коментування тесту. В додатковому до тесту завданні відкритого типу здобувачі могли прокоментувати свої відповіді на завдання закритого типу, а також дати коментар до тестових

завдань і тесту в цілому. Результат оцінювався як завдання відкритого типу невід'ємним балом.

Показник кореляції оцінки коментаря та сумарної оцінки за основний тест від'ємний, що може означати, що завдяки коментарям здобувачі могли краще продемонструвати свої результати навчання і підхід сприяв справедливості оцінювання.

Висновки. Загалом оцінювання результатів навчання відповідає основним критеріям якості. Всі заходи з оцінювання є значимими. Потребують поліпшення якості оцінювання портфоліо та розроблення частини завдань закритого типу. Виходячи з потреб ветеранів – споживачів послуг, які надаються здобувачами, необхідно поліпшити підготовку фахівців в основах права та психології.

Список використаних джерел

Kovtunets, V., & Polishchuk, N. (2003). Is Cronbach's alpha relevant indicator for the quality of educational measurements? Modeling, Control and Information Technologies. 135-138. <https://doi.org/10.31713/MCIT.2023.019>

Ковтунець, В., Лилик, І., Максименко, О., Мельник, С., Раков, С., Семигіна, Т. & Серeda, Л. (2021). Посібник для оцінювачів результатів навчання для присвоєння професійних кваліфікацій. Ред. Ковтунець В., Семигіна Т. Київ: ТОВ «ВІСТКА». <https://nqa.gov.ua/news/posibnik-dla-ocinuvaciv-rezultativ-navcanna-dla-prisvoenna-profesijnih-kvalifikacij/>

Порядок присвоєння та підтвердження професійних кваліфікацій кваліфікаційними центрами (2021). Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 вересня 2021 р. № 956. <https://zakon.rada.gov.ua/go/956-2021-%D0%BF>

Професійний стандарт «Фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб» (2025). Затверджено наказом Міністерства у справах ветеранів України 10.10.. https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/832-fahivec_iz_suprovodu_veteraniv_vijni_ta_demobilizovanih_osib_1.pdf

Кулаєва Тетяна

*докторка філософії у галузі психології,
старша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ,
<https://orcid.org/0000-0003-0298-1060>
cool.a.eva@ukr.net*

Тривожність поколінь «Z» та «α»: український вимір в умовах затяжної війни

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови для формування нового поколіннєвого досвіду дитинства та юності. Якщо для попередніх поколінь тривожність здебільшого була пов'язана з особистісними, освітніми чи сімейними труднощами, то сучасні українські діти та молодь переживають її в умовах тривалої воєнної небезпеки, вимушеної міграції, втрат, невизначеності майбутнього та хронічного інформаційного стресу. Особливої уваги потребують покоління «Z» та «α» («альфа»), оскільки їхня соціалізація відбувається під впливом одночасно кількох масштабних криз: пандемії COVID-19, цифрової трансформації суспільства та війни.

Сучасні дослідження свідчать про стійке зростання рівня тривожності серед молоді у світі. Водночас український контекст характеризується додатковими стресогенними чинниками, серед яких постійна загроза життю, повітряні тривоги, порушення освітнього процесу, енергетична нестабільність та інформаційне перевантаження. У таких умовах тривожність перестає бути лише індивідуальною психологічною характеристикою і набуває рис колективного поколіннєвого феномену.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз особливостей прояву тривожності у представників поколінь «Z» та «α» в умовах затяжної війни в Україні та визначити основні психологічні механізми її формування.

Методи дослідження. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення результатів сучасних психологічних досліджень тривожності, поколіннєвих відмінностей та психосоціальних наслідків війни.

Основні результати дослідження. У сучасній психології тривожність розглядається як емоційний стан або особистісна риса, що відображає схильність людини переживати занепокоєння, напруження та очікування небезпеки. У структурі тривожності традиційно виділяють когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти.

Для аналізу поколіннєвих особливостей тривожності доцільним є використання теорії поколінь У. Штрауса та Н. Хоува. Відповідно до цього підходу, спільний історичний досвід суттєво впливає на формування цінностей, стилів поведінки та емоційних реакцій представників різних поколінь.

Покоління «Z» (орієнтовно 1997–2012 рр. народження) в Україні переживає війну переважно у підлітковому та молодому дорослому віці. Саме

на цей період припадає формування професійної ідентичності, життєвих планів та соціальної автономії. Для молодих людей війна створює ситуацію тривалої невизначеності щодо майбутнього, можливостей працевлаштування, безпеки та самореалізації.

Для представників покоління «Z» більш характерними є соціальна та екзистенційна тривожність, переживання щодо майбутнього, почуття втрати контролю над власним життям, порушення сну, симптоми емоційного виснаження та ризик розвитку депресивних станів.

Покоління «α» (орієнтовно 2010–2025 рр. народження) формує свою картину світу вже в умовах війни. Значна частина дітей цього покоління не має досвіду мирного життя або пам'ятає його лише фрагментарно. Їх соціалізація відбувається в умовах постійних повітряних тривог, укриттів, дистанційного навчання, вимушених переїздів та високого рівня тривоги дорослих.

Особливістю покоління «α» є поєднання воєнного досвіду з ранньою цифровою соціалізацією. Смартфон або планшет часто виступає не лише засобом навчання чи розваги, а й інструментом психологічного заспокоєння та втечі від стресу.

Різницю в проявах тривожності під час затяжної війни в Україні у дітей та молоді, народжених (приблизно) в 1997-2025 можна побачити в таблиці 1.

Таблиця 1

Тривожність у поколінь «Z» та «α» (український вимір під час затяжної війни)

Пара метр	Покоління Z	Покоління α
Роки народження	~1997–2012	~2010–2024/25
Формативний контекст	Пандемія у підлітково-юнацькому віці, глобальні кризи, ринок праці з високою конкуренцією	Пандемія у ранньому дитинстві, школа й сім'я на тлі тривалих криз, повна цифрова інтеграція
Цифрова соціалізація	Соцмережі як поле ідентичності та оцінки; високий тиск порівняння	Екрани як ранній спосіб гри/заспокоєння; алгоритмізований контент з дошкілля
Домінантні тригери	невизначеність життєвих перспектив; страх втрати близьких та власної безпеки; економічна нестабільність; інформаційне перевантаження; академічний та професійний тиск; постійне порівняння себе з іншими у цифровому середовищі.	страх фізичної небезпеки; емоційне зараження тривогою батьків; нестабільність освітнього середовища; порушення звичних соціальних контактів; надмірна залежність від цифрових пристроїв; сенсорне та інформаційне перевантаження.
Типові прояви	Соціальна/екзистенційна тривога, перфекціонізм, порушення сну, уникання	Соматизація, страх оцінки, регресивні реакції, екран-залежні копінги

На відміну від покоління «Z», тривожність дітей покоління «A» частіше проявляється через соматичні симптоми, труднощі емоційної саморегуляції, регресивні реакції, порушення концентрації уваги та залежність від зовнішніх джерел заспокоєння.

Порівняльний аналіз свідчить, що попри спільний вплив війни обидва покоління демонструють різні психологічні механізми реагування. Якщо покоління «Z» переживає переважно тривогу щодо майбутнього та життєвої

самореалізації, то для покоління «α» більш значущими є безпосередні переживання безпеки та емоційної стабільності повсякденного життя.

Особливого значення набуває феномен хронічної тривоги. На відміну від гострих кризових реакцій, які поступово згасають після завершення небезпечної ситуації, затяжна війна формує стійкий стан очікування загрози. Така психологічна адаптація дозволяє підтримувати мобілізаційну готовність, однак водночас підвищує ризики емоційного виснаження, порушень психічного здоров'я та розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Висновки. Затяжна війна виступає потужним поколіннєвим фактором формування тривожності української молоді. Представники покоління «Z» демонструють переважно соціально-екзистенційні форми тривоги, пов'язані з невизначеністю майбутнього, професійною реалізацією та економічною безпекою. Для покоління «α» більш характерними є соматизовані та поведінкові прояви тривожності, пов'язані з переживанням небезпеки та особливостями ранньої цифрової соціалізації.

Отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічної профілактики, підтримки психічного здоров'я дітей, підлітків і студентської молоді, а також при створенні освітніх та громадських проєктів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості населення в умовах тривалих суспільних криз.

Список використаних джерел

Гайдт Дж. Тривожне покоління. Як радикальна трансформація дитинства спричинила епідемію психічних розладів. Київ: Віват, 2025. 368 с.

Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. Ментальне здоров'я №2, 2025. С.70-78. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>

Shapiro G. K., Burchell B. J. Measuring Financial Anxiety. Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics. 2012. Vol. 5. No. 2. P. 92–103

Straus W., Hove N. Generations: the History of America's Future. 1584 to 2069. New York : Perennial, 1991. 544 p.

UNICEF. **Ukraine Humanitarian Situation Report No. 47 (January–December 2024)**. New York : UNICEF, 2025. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf

Лавринович О. А.

*Кандидат філософських наук, доцент
Доцент кафедри філософії та педагогіки
Національний транспортний університет, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-6301-6996>*

Символізація у контексті посттравматичного зростання

Анотація. Розглянуто роль символізації у процесі посттравматичного зростання. Показано, що вона може сприяти переходу від фрагментованого афективного досвіду до його психічної репрезентації у безпечному терапевтичному просторі, а також перетворенню неінтегрованого травматичного досвіду на джерело нового смислотворення й особистісних змін.

Ключові слова: посттравматичне зростання, символізація, травматичний досвід, психодинамічний підхід, арттерапія

Високий рівень турбулентності сучасного світу та тривала війна в Україні, що супроводжуються постійною загрозою життю, значними втратами й невизначеністю щодо майбутнього, є викликом для кожного українця і суспільства загалом. У зв'язку з цим особливої уваги набуває проблема посттравматичного зростання (ПТЗ) – феномену позитивних психологічних змін, які виникають у процесі подолання надзвичайно складних життєвих обставин (Tedeschi R. G., Calhoun L. G., 2024, с. 1). Йдеться не лише про подолання наслідків травматичного досвіду, а й про можливість трансформації пережитого у ресурс для нового етапу саморозвитку, переосмислення життєвих цінностей і смислотворення.

Сучасні дослідження посттравматичного зростання охоплюють різноманітний спектр питань – від опису феномену та аналізу психологічних механізмів його виникнення на рівні особистості до осмислення глибоких екзистенційних та соціокультурних зрушень у суспільстві. Наукові розвідки присвячені аналізу співвідношення посттравматичного зростання та посттравматичного стресового розладу, чинників індивідуального і колективного зростання, особливостей когнітивної обробки пережитого, варіативності проявів ПТЗ залежно від специфіки травматичної події. Проте, серед окреслених проблем потребують подальшого осмислення внутрішні, когнітивно-емоційні механізми ПТЗ. Отже, метою є визначення ролі символізації у процесі посттравматичного зростання в практиці арттерапії та психодинамічної групової роботи.

Ідея позитивної трансформації особистості через подолання критичних життєвих випробувань має глибоке коріння в гуманітарній традиції, однак її системне емпіричне дослідження сформувалося лише наприкінці ХХ століття. У середині 1990-х років Річард Тедескі та Лорі Калхун концептуалізували феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) й запропонували модель, що описує позитивні когнітивні, емоційні та поведінкові трансформації, які виникають у процесі переживання високостресових подій. Вони звернули увагу на те, що реакція особистості на масштабні кризові події розгортається за

різними траєкторіями: для одних травматичний досвід стає чинником психічної дезінтеграції та регресу, тоді як для інших – поштовхом до глибоких особистісних змін (Tedeschi & Calhoun, 2004, с. 2). На думку дослідників, посттравматичне зростання є досвідом позитивних психологічних змін, які виникають не як прямий наслідок травми, а як результат складної внутрішньої роботи з її психічними наслідками.

Посттравматичне зростання проявляється у поглибленні міжособистісних стосунків, зміні ціннісних орієнтацій, посиленні відчуття особистої стійкості, підвищенні екзистенційної усвідомленості та формуванні нового життєвого наративу. Його сутність полягає не у відновленні попереднього рівня функціонування після пережитої кризи, а у виході за межі звичного способу переживання себе і світу. Таким чином, ПТЗ описує процес у якому людина набуває нової якості особистісного існування. Водночас посттравматичне зростання не є альтернативою психологічному дистресу і не означає відсутності страждання. Навпаки, болісні емоції, нав'язливі переживання, внутрішня напруга та криза ідентичності часто стають підґрунтям для подальших трансформацій. Значне посттравматичне зростання зазвичай пов'язане із суттєвим руйнуванням фундаментальних когнітивних схем і може співіснувати з проявами посттравматичного стресу. Відповідно травма постає як потенційний каталізатор якісного оновлення особистості. При цьому слід зауважити, що хоча універсальність феномену ПТЗ є визнаною, його конкретні аспекти, значення, прояви та наслідки є культурно-специфічними, оскільки суспільні цінності та наративи впливають на те, як люди справляються з негараздами (Berger, 2024, с. 8).

Попри значне поширення концепції посттравматичного зростання, вона залишається предметом активних наукових дискусій і критики (Berger, 2024, с. 6). Насамперед дослідники звертають увагу на концептуальну неоднозначність самого феномену ПТЗ, множинність його визначень та недостатню операціоналізацію критеріїв «зростання». Критичні зауваження стосуються також методології емпіричних досліджень: більшість із них мають крос-секційний характер і ґрунтуються переважно на ретроспективних самозвітах респондентів щодо пережитих позитивних змін. Натомість лонгitudні дослідження, які дозволили б простежити динаміку посттравматичних трансформацій у часі, залишаються недостатньо представленими. У зв'язку з цим виникає питання, чи відображає посттравматичне зростання реальні структурні зміни особистості, чи радше суб'єктивне переконання людини у власному «зростанні», яке може виконувати захисну або компенсаторну функцію. Критика концепції ПТЗ значною мірою пов'язана з труднощами фіксації внутрішніх психічних трансформацій виключно через кількісні показники та самооцінку.

Зазначені обмеження у вивченні посттравматичного зростання підкреслюють значущість проблеми психічної репрезентації травматичного досвіду, одним із механізмів якої є символізація. Вона забезпечує трансформацію витісненого або афективно насиченого змісту у символічні форми, доступні для усвідомлення та психодіагностичного аналізу, що узгоджується з психодинамічним розумінням символізації як способу опосередкованого вияву несвідомого психічного змісту (Яценко, 2010). Завдяки цьому травматичний

досвід набуває образної, мовної або наративної форми. Дослідники підкреслюють роль мистецьких практик і сторітелінгу як засобів зовнішньої та внутрішньої репрезентації травматичного досвіду, що робить можливим його інтеграцію в систему особистісних смислів і подальшу психічну переробку (Волотовська, 2023, с. 4). Травматичний досвід часто існує поза межами цілісного вербального оформлення та проявляється у вигляді нав'язливих образів, тілесних реакцій, афективної напруги або фрагментарних спогадів. Символізація виконує функцію опосередкування між безпосереднім афективним переживанням і його смисловим оформленням. Саме тому її можна розглядати як один із психічних механізмів посттравматичного зростання.

Практичним виміром цього процесу є досвід мистецько-психотерапевтичних проєктів (Фільц, Мединська, Якушик, 2024). Формування безпечного терапевтичного простору сприяє відновленню зв'язків між емоційним досвідом, тілесними переживаннями та особистісними смислами, що створює передумови для посттравматичного зростання. Водночас символічне опрацювання травматичного досвіду не є стабільно позитивним. Воно може супроводжуватися значною напругою у терапевтичному полі та актуалізацією опору. Учасники демонструють різні реакції на включення у творчу діяльність: від зацікавленості та поступового залучення до дистанціювання, порушення меж сетингу чи відмови від подальшої участі. Ці прояви відображають складність переходу від афективного переживання до його психічної репрезентації та інтеграції у життєвий наратив.

Отже, посттравматичне зростання є складним феноменом, який охоплює різні аспекти функціонування особистості та передбачає не лише подолання наслідків травматизації, а й глибинну психічну трансформацію, важливу роль у якій відіграє символізація як механізм осмислення й інтеграції пережитого досвіду. У результаті формуються нові смислові опори, що розширюють межі попереднього способу буття та сприяють становленню нової ідентичності.

Список використаних джерел

Волотовська, Н. (2023). Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.464>

Фільц, О., Мединська, Ю., & Якушик, С. (2024). Комплексний підхід до подолання наслідків важкої психологічної травматизації дорослих. *Психологія і суспільство*, (1), 177–187. <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.177>

Яценко Т.С. (2010). Діагностико-корекційні особливості глибинно-психологічної практики. *Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : зб. наук. пр.*, (29), 30–35.

Berger, R. (Ed.). (2024). *The Routledge international handbook of posttraumatic growth*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032208688>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Лобзова Світлана

ХНПУ імені Г.С. Сковороди м. Харків

Кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри ПАУПМ

ORCID ID: 0000- 0002-8050-7519

Психолінгвістичні та методологічні аспекти дослідження мовленнєвої тривожності студентів в умовах воєнного дистресу

Анотація. Наукову доповідь присвячено психолінгвістичному аналізу мовленнєвої тривожності студентів у кризових умовах. Розглянуто термінологічне розрізнення дефініцій «тривога» (ситуативний стан) та «тривожність» (властивість особистості) у вимірі усного мовлення. Визначено детермінанти та деструктивні чинники актуалізації особистісної тривожності здобувачів вищої освіти під час професійної підготовки. Особливу увагу приділено впливу хронічного воєнного дистресу, що знижує поріг стійкості молоді до комунікативного навантаження. Описано психодіагностичний інструментарій дослідження (Шкала Е. Горвіц, опитувальник Р. Лазаруса, методика В. Бойка, матриця контент-аналізу). Обґрунтовано аспекти подолання мовних бар'єрів через реставрацію втраченої суб'єктності та перехід студента у позицію автора власного мовлення.

Ключові слова: мовленнєва тривожність, ситуативна тривога, іншомовна комунікація, воєнний дистрес, копінг-стратегії, мовленнєва суб'єктність.

Феномен мовленнєвої тривожності здобувачів вищої освіти постає складним системним дестабілізуючим чинником, який безпосередньо блокує операційну сторону іншомовної діяльності, ускладнює процеси інтерналізації лінгвістичних знань та деформує механізми мовленнєвпородження. Особливої гостроти ця проблема набуває в сучасних соціокультурних реаліях тривалого воєнного дистресу в Україні. Загальне емоційне виснаження та хронічна травматизація особистості знижують поріг стійкості студентів до комунікативного стресу, перетворюючи звичайну навчальну мовленнєву ситуацію (публічну відповідь, семінар, спонтанний діалог) на тригер емоційного заціпеніння, паніки та безсилля.

Хронічне напруження, зумовлене страхом комунікативної невдачі, деформує процеси мислення, руйнує виконавчі функції кори головного мозку (робочу пам'ять та увагу), формує вивчену безпорадність та штучно обмежує кар'єрний старт фахівців через унеможливлене під час паніки усне висловлювання. Поняття тривожності у літературі характеризується багатовимірністю тлумачень і нерідко змішується з дефініціями страху чи фрустрації. Проте в контексті специфічного впливу емоційного заціпеніння на сформованість навичок іншомовного висловлювання ця проблема потребує системного методологічного аналізу.

Компаративний аналіз концептів «тривога» та «тривожність» у вимірі усного мовлення

Теоретична експлікація категорії занепокоєння вимагає чіткого термінологічного розрізнення понять «тривога» та «тривожність». У загальнопсихологічному контексті тривожність тлумачиться як динамічне психічне утворення, яке характеризується перманентним відчуттям внутрішнього дискомфорту, афективною вразливістю та підсвідомим передчуттям потенційної загрози. У площині лінгвістичної діяльності особистісна тривожність постає як стійка когнітивна установка, що зумовлює схильність індивіда інтерпретувати будь-яку комунікативну ситуацію як потенційно небезпечну для його соціального статусу чи Его-концепції (Spielberger, Reheiser, 2009, с. 15).

Аналіз літератури доводить необхідність розділення тривоги як ефемерного, ситуативного стану (*state*) та тривожності як пролонгованої властивості індивідуальності (*trait*):

Ситуативна тривожність — відображає актуальний психофізіологічний стан суб'єкта в конкретний часовий проміжок (наприклад, у момент виступу). У помірних дозах вона запускає адаптивні й мобілізуючі механізми психіки, допомагаючи концентрувати увагу.

Особистісна тривожність — стабільна індивідуальна характеристика, що зумовлює готовність реагувати афектом на уявні чи реальні подразники. Вона характеризується ригідністю, супроводжується очікуванням комунікативної невдачі та емоційним заціпенінням (Horney, 1990, с. 42).

У межах гуманістичного підходу К. Роджерса цей феномен розглядається як емоційна відповідь на глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, викликаний розривом між «Я-реальним» (яким студент є в момент мовленнєвого збою) та «Я-ідеальним» (Rogers, 1961, с. 108). Сучасна психологічна школа диференціює тривожність на адекватну та неадекватну (яка актуалізується за наявності безпечних умов). Емпірично встановлено негативний зв'язок між показниками особистісної тривожності та рівнем внутрішнього локусу контролю, і водночас — пряму позитивну кореляцію з нейротизмом (Волошок, 2012, с. 114). Це означає, що зростання емоційної напруженості руйнує суб'єктивний контроль над ситуацією, занурюючи студентів у стан вивченої безпорадності.

Детермінанти та деструктивні чинники актуалізації особистісної тривожності у студентському віці

Юнацький вік та період професіоналізації є сензитивними до виникнення психоемоційних блоків. Стан психічної напруженості як суб'єктивне відображення загрози становить складний конгломерат базових емоцій, де домінуючим складником виступає страх, що супроводжується стійким переживанням втрати контролю над ситуацією та когнітивно-лексичною невпевненістю (Ellis, Ashbrook, 1988, с. 29).

Процес адаптації до умов вищої школи супроводжується низкою дестабілізуючих факторів (Волошок, 2012, с. 116). Зміна мікросоціуму, вимушена географічна міграція та переїзд піддають психіку студента серйозним випробуванням. На особистість починають впливати нові побутові умови, хронічне інформаційне перевантаження, а також вікові психофізіологічні та соматичні

чинники. Портрет студента з високим рівнем особистісної тривожності охоплює: активне уникнення ситуацій публічності, виражений дискомфорт під час мікросоціальної взаємодії, бар'єри у зверненні за допомогою до викладачів, гіперболізацію значущості сторонньої думки, розвиток екзаменаційного стресу та домінування унікаючої копінг-поведінки (Ясточкіна, 2014, с. 92).

Динаміка емоційних станів у ЗВО має свою специфіку. У першокурсників домінує висока ситуативна тривожність через зміну соціальних ролей та нові формати звітності (Карамушка, Малигіна, 2002, с. 47). У студентів випускних курсів стрімко зростає особистісна напруженість, що зумовлено «кризою майбутнього» — необхідністю професійного самовизначення та страхом перед працевлаштуванням (Карамушка, 2005, с. 134).

Методологічний інструментарій та практичні аспекти подолання тривожності

Для аналізу структури мовленнєвої тривожності здобувачів вищої освіти сформовано комплекс психодіагностичного інструментарію: Шкала тривожності в іншомовному класі Елейн Горвіц (*FLCAS*), (Horwitz, E., Horwitz M., Core, 1986, с. 128); опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман; Шкала загальної комунікативної толерантності В. Бойка та авторська матриця контент-аналізу відкритих запитань (для фіксації маркерів катастрофізації, соматичних блоків та операційних деформацій мовлення під впливом воєнного часу).

Емпіричний аналіз дозволяє констатувати, що воєнний дистрес посилює прояви вивченої безпорадності та унікаючої поведінки (відмова від відповідей, прокрастинація). Водночас зафіксовано феномен адаптивного мотиваційного зсуву під впливом переміщення студентів за кордон: у цих умовах іноземна мова стає інструментом суб'єктного виживання, що спонукає особистість активно долати мовленнєве заціпеніння.

Фундаментальним чинником подолання мовленнєвої тривожності є реставрація втраченої суб'єктності особистості через перехід студента з пасивної позиції «об'єкта обставин» у позицію «автора власного мовлення». Це супроводжується реалізацією таких практичних кроків:

Експрес-тренінг «Повернення мовленнєвої суб'єктності»: програми, спрямовані на деконструкцію когнітивних упереджень катастрофізації помилок та відновлення внутрішнього локусу контролю.

Методичні рекомендації: викладачі мають мінімізувати практику агресивного переривання мовлення для виправлення помилок. Акцент має зміщуватися на заохочення спонтанності, плавності та результативності адаптаційної активності особистості.

Формування копінг-механізмів: навчання технікам дихальної саморегуляції, методам когнітивного переформулювання та операційним стратегіям компенсації (пошук синонімів, використання пауз як стилістичного прийому).

ВИСНОВКИ: Мовленнєва тривожність у студентському віці за умов воєнного дистресу трансформується у стійку деструктивну рису, що паралізує виконавчі функції мозку та блокує трансляцію знань в усне мовлення.

Компаративний аналіз підтверджує важливість диференціації ситуативної тривоги (мобілізуючого стану) та особистісної тривожності (ригідної структури, що веде до дезадаптації та вивченої безпорадності).

Мінімізація комунікативного дистресу можлива через реставрацію втраченої суб'єктності студента, що забезпечує його перехід до конструктивних копінг-стратегій планування та самоконтролю.

Список використаних джерел

Волошок О. В. Особистісна тривожність як чинник дезадаптації студентської молоді. *Психологічні науки*, 2012. Вип. 4. С. 112–119.

Карамушка Л. М., Малигіна М. П. Психологічні особливості ситуативної тривожності першокурсників. *Актуальні проблеми психології*, 2002. Т. 1, Вип. 5. С. 45–51.

Rogers, C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1961. 420 p.

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C. Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1(3). P. 271–302.

Технології роботи організаційних психологів / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: ІНКООС, 2005. 366 с.

Horney, K. *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: W. W. Norton & Company, 1990. 300 p.

Ясточкіна І. С. Соціально-психологічний портрет та особливості копінг-поведінки високотривожних студентів. *Науковий вісник КНУ*, 2014. № 2. С. 89–97.

Ellis H. C., Ashbrook P. W. Resource allocation model of the effects of depressed mood states on memory. *Affect, cognition, and social behavior*, 1988. P. 25–43.

Horwitz E. L., Horwitz M. B., Cope J. Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 1986. Vol. 70, No. 2. P. 125–132.

Ломакін А. О.

Кандидат технічних наук

Доцент кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м.

Харків

ORCID 0000-0001-6729-3168

Міняйленко К. Д.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою «Практична психологія»

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

ORCID 0009-0003-3084-5055

Особливості взаємозв'язку дитячого травматичного досвіду та рівня тривожності у молоді

Анотація. У публікації здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку між негативним досвідом, отриманим у дитячому віці, та показниками тривожності в осіб молодого віку. На основі вивчення праць класиків психоаналізу, гуманістичної психології та сучасних нейропсихологічних досліджень розкрито механізми формування стійких тривожних станів як наслідку хронічного стресу в ранньому онтогенезі. Емпіричне дослідження, підтвердило наявність статистично значущого позитивного зв'язку між емоційним насильством, емоційною та фізичною занедбаністю в дитинстві та рівнем ситуативної й особистісної тривожності у молоді. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження психокорекційних програм, спрямованих на опрацювання дитячих травм для стабілізації емоційного стану дорослих.

Ключові слова: дитячий травматичний досвід, тривожність, емоційна занедбаність, фізична занедбаність, психологічна травма, молодь.

Проблема тривожності особистості посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці, що зумовлено стрімкими темпами суспільних трансформацій, соціальною нестабільністю та зростанням загального рівня стресогенності середовища. Тривожність як стійка риса чи ситуативний стан суттєво обмежує адаптивні можливості людини, негативно впливаючи на професійну реалізацію, міжособистісні відносини та стан соматичного здоров'я. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті дослідження молоді, оскільки саме цей віковий етап є періодом інтенсивного соціального самоствердження та формування довготривалих життєвих стратегій.

Численні наукові дослідження свідчать про те, що коріння високої тривожності часто сягає дитячого віку — періоду, коли психіка є найбільш вразливою до деструктивних впливів зовнішнього середовища (Стеценко, А. І. 2015). Дитячий травматичний досвід, що охоплює різні форми насильства та

занедбаності, не просто залишається у пам'яті як негативний спогад, а спричиняє глибоку перебудову емоційної сфери особистості, закладаючи фундамент для хронічного очікування небезпеки (Elmore, A. L., & Crouch, E., 2020). Розуміння природи цього взаємозв'язку є критично важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги молодим людям, які прагнуть подолати наслідки минулого та підвищити якість свого життя.

Вивчення тривожності має тривалу історію, починаючи з праць З. Фрейда, який розглядав цей стан як сигнал Его про внутрішню або зовнішню небезпеку, що активує захисні механізми психіки. Подальший розвиток наукової думки у працях К. Хорні та Альфреда Адлера дозволив змістити акцент на соціальний контекст виникнення тривоги. Зокрема, К. Хорні ввела поняття «базальної тривоги», що виникає у дитини через відчуття ізоляції та безпорадності в потенційно ворожому світі, спричиненому браком батьківської теплоти. А. Адлер, своєю чергою, пов'язував тривожність із почуттям неповноцінності, що формується в дитинстві під впливом надмірної критики або непослідовної поведінки опікунів (Блохіна, І. О., 2022).

У сучасній психології загальноприйнятим є поділ тривожності на дві основні форми, запропонований Ч. Спілбергером: ситуативну тривожність, що виникає як тимчасова реакція на конкретну загрозу, та особистісну тривожність як відносно сталу індивідуальну характеристику, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові.

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що тривожність має глибокі біологічні механізми, пов'язані з активацією амігдали (мигдалеподібного тіла) та кортикальних шляхів обробки інформації. Амігдала відповідає за миттєву, несвідому реакцію на небезпеку, запускаючи фізіологічні зміни в організмі ще до того, як кора мозку встигне усвідомити ситуацію. Хронічний стрес у дитинстві призводить до гіперреактивності цих структур, через що мозок дорослої людини залишається в стані «підвищеної готовності» навіть у безпечному оточенні. Дитяча психотравма, таким чином, виступає як комплекс психофізіологічних змін, що включають порушення в роботі осі ГГН (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники) та зміни рівня кортизолу, що десятиліттями по тому проявляється у формі високої тривожності.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку травматичного досвіду та тривожності

Для перевірки гіпотези про наявність позитивного зв'язку між дитячими травмами та рівнем тривоги було проведено дослідження за участю 35 осіб віком від 20 до 44 років. Методологічний апарат включав «Шкалу самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., 2025, с. 68) та «Анкету дитячої травми (CTQ-SF)» (Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J., 1994), (Hagborg, J.M., Kalin, T. & Gerdner, A., 2022).

Результати діагностики тривожності показали критично високі показники у вибірці: 60% респондентів продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності, а 77% — високий рівень особистісної тривожності. Відсутність

осіб із низьким рівнем тривожності свідчить про загальну емоційну напруженість досліджуваної групи молоді.

Аналіз даних за анкетною СТQ-SF дозволив встановити, що найбільш розповсюдженими формами травматизації серед молоді є емоційне насильство та емоційна занедбаність: важкий рівень цих травм зафіксовано у 29% та 34% респондентів відповідно. Фізичне насильство та фізична занедбаність також мають значне поширення, тоді як сексуальне насильство виявилось найменш представленим видом травми у даній вибірці (6% важкого рівня).

Кореляційний аналіз за методом Пірсона підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами:

- Найбільш виражений зв'язок виявлено між **емоційним насильством** та тривожністю ($r = 0,51$ для ситуативної та $r = 0,48$ для особистісної), що вказує на пряму залежність між досвідом приниження в дитинстві та схильністю до тривожних станів у дорослому віці.

- **Емоційна занедбаність** демонструє стійкий зв'язок середньої сили з обома типами тривоги ($r \approx 0,46$), підтверджуючи, що брак батьківської підтримки та любові формує базове відчуття незахищеності.

- **Фізична занедбаність** виявилася тісно пов'язаною з ситуативною тривожністю ($r = 0,51$), що пояснюється порушенням базової потреби в безпеці, яка у дорослому житті трансформується в гостру реакцію на будь-яку невизначеність.

Водночас зв'язок із фізичним та сексуальним насильством у межах даної вибірки виявився слабким та статистично незначущим ($r < 0,36$), що може бути зумовлено як меншою частотою таких випадків, так і специфікою психологічного захисту респондентів, який спрямовує наслідки таких тяжких травм у русло депресивних розладів або ПТСР, а не лише загальної тривожності.

Висновки та рекомендації

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що дитячий травматичний досвід, особливо в емоційній сфері та сфері базової фізичної безпеки, є потужним предиктором розвитку високої тривожності у молоді. Емоційне насильство та занедбаність формують стійкі когнітивні схеми сприйняття світу як ворожого, що призводить до хронічної активації нейробіологічних механізмів тривоги.

Для зниження інтенсивності впливу минулого досвіду на поточний стан молоді рекомендується застосування комплексного підходу, що включає:

1. **Діагностику та самоусвідомлення:** ідентифікація типу тривожності та встановлення її зв'язку з конкретними подіями дитинства за допомогою технік «Карта впливів».

2. **Методи емоційного вивільнення:** використання арт-терапії, терапевтичного письма та технік роботи з «Внутрішньою дитиною» для опрацювання пригнічених почуттів провини, гніву та страху.

3. **Розвиток навичок саморегуляції:** опанування медитації усвідомленості, дихальних вправ та технік заземлення («5-4-3-2-1») для стабілізації фізіологічних проявів тривоги.

4. Когнітивну реструктуризацію: заміну деструктивних автоматичних думок, сформованих під впливом травми, на адаптивні та підтримуючі переконання.

Практична значущість результатів полягає у можливості їх використання для розробки превентивних програм психоедукації батьків та корекційних тренінгів для молоді, що сприятиме формуванню емоційно стабільного та психологічно здорового суспільства.

Список використаних джерел

Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1994). *Childhood Trauma Questionnaire (CTQ)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02080-000>

Elmore, A. L., & Crouch, E. (2020). The Association of Adverse Childhood Experiences With Anxiety and Depression for Children and Youth, 8 to 17 Years of Age. *Academic pediatrics*, 20(5), 600–608. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2020.02.012>

Hagborg, J.M., Kalin, T. & Gerdner, A. The Childhood Trauma Questionnaire—Short Form (CTQ-SF) used with adolescents – methodological report from clinical and community samples. *Journ Child Adol Trauma* 15, 1199–1213 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00443-8>

Блохіна, І. О. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 82-86. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>

Коун, О. М., Лозінська, Н. С., Пішко, І. О., & Олійник, В. О. (2025). *Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни: метод. посіб.*. Київ: ТОВ «7БЦ».

Стеценко, А. І. (2015). Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 1(46), 266–272. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed84bd1b-0037-4ccd-821f-86ce10dd49f8/content>

Фройд, З. (2026). *Психологія несвідомого. Вибрані праці*. Київ: SBA Print

Неделевич В. Ю.

*Завідуюча навчально-методичної лабораторії
практичної психології та соціальної роботи,
викладачка кафедри теорії й методики виховання,
психології та інклюзивної освіти*

КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», м. Херсон

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5489-3806>

Психологічна компетентність як стратегічний ресурс адаптації переміщених осіб в умовах воєнних викликів

Анотація. У тезах проаналізовано феномен психологічної компетентності як ключового фактора адаптації осіб, які зазнали вимушеного переміщення. Описано специфіку викликів адаптації внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб. Обґрунтовано необхідність впровадження системних програм психоедукації для зміцнення резильєнтності.

Ключові слова: психологічна компетентність, адаптація, внутрішньо переміщені особи, вимушена міграція, резильєнтність, психоедукація.

Війна в Україні змінила життя мільйонів людей. Коли ми говоримо про переміщених осіб, ми маємо розуміти: це не просто зміна географічної локації, подекуди, це порушення цілісності світу людини (Панок та ін., 2024, с.6). Втрата життєвої опори стає болісною реальністю тоді, коли звичні соціальні зв'язки розриваються, а майбутнє перетворюється на суцільну невизначеність. І хоча досвід внутрішніх переселенців та тих, хто виїхав за кордон, має певні відмінності, психологічний стан у них може бути дуже схожий (Слюсаревський, 2023, с.18).

Спираючись на дослідження О. А. Бакаленко, яка синтезує існуючі наукові підходи до трактування психологічної компетентності, доцільно розглядати це поняття як інтегральну характеристику особистості. Авторка обґрунтовує, що психологічна компетентність не обмежується лише набором знань, а охоплює здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування та взаємодії з іншими людьми, а також спрямованість на професійний саморозвиток і самореалізацію (Бакаленко, 2018, с.133).

Внутрішньо переміщені особи щодня навчаються інтегруватися в нові громади, де їм постійно доводиться обстоювати свою спроможність та долати відчуття «відчуженості» (Підвальна, 2024, с.98). Вимушені мігранти проходять через стан «подвійної адаптації», поєднуючи пристосування до нових побутових умов із болісним етапом прийняття вимушеної розлуки з домом. Саме тоді на перший план виходить психологічна компетентність. Це той внутрішній стрижень, який допомагає людині не втратити себе, коли все навколо руйнується (Чиханцова, 2025).

Психологічна компетентність починається з уміння працювати зі своєю травмою. Замість того, щоб ховати біль, важливо трансформувати його у

досвід, який стає опорою для стійкості (Бойко, 2024, с.117). Це здатність вчасно помітити власний стан, відфільтрувати ворожі фейки, що розхитують емоції, повернути контроль над власним життям.

Розвиток психологічної компетентності забезпечує особі відчуття психологічної безпеки в умовах глибокої невизначеності. Будучи базовим запитом людини в кризових обставинах, ця безпека реалізується завдяки здатності суб'єкта до саморегуляції, інтеграції травматичного досвіду та пошуку нових сенсів у реальності, що склалася.

Неможливо повернути попереднє життя. Наше завдання — надати інструменти для адаптації, де психологічна компетентність стає стратегічною інвестицією в ментальне здоров'я особистості. Саме через таку внутрішню роботу стає можливою не лише стійкість перед зовнішніми викликами, а й успішна відбудова власної цілісності.

Список використаних джерел

Бакаленко, О. А. (2018). Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*, 58, 132–137. <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/65e479c3-51ed-4c28-bc20-e982a55826d4/content>

Бойко, А. О. (2024). Психологія особистості в екстремальних умовах. *Наукові перспективи*, (9), 108–120. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1108-1120](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1108-1120)

Панок, В. Г., Слюсаревський, М. М. та ін. (2024). *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: монографія*. ІСПП НАПН України. <https://psyua.com.ua/news/zakhyst-i-pidtrymka-mentalnoho-zdorov-ia-ukraintsiv-v-umovakh-voiennoho-stanu-vyklyky-i-vidpovidi/>

Підвальна, Ю. (2026). Соціально-психологічні аспекти адаптації людей похилого віку в умовах вимушеного переміщення. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 1(16), 93–100. <http://srso.udpu.edu.ua/article/view/355742>

Приходько, М. В. (2025). Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Молодий вчений*, 6(137), 210–215. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6519/6373>

Слюсаревський, М. М. (2023). Соціально-психологічні виміри воєнного часу. *Політична психологія*, 9–30. <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/119>

Чиханцова, О. А. (2025). Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Психологія»*, 3. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>

Палатна Д. С.

*студентка магістратури з клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ
0009-0002-4137-8467*

Інтерналізована стигма психічних розладів як бар'єр для отримання допомоги в умовах хронічного воєнного стресу

Анотація. У тезах виокремлено проблему недостатньої готовності громадян звертатися по фахову допомогу. Розглянуто феномен інтерналізованої стигми як інтрапсихічного бар'єру, що перешкоджає поведінці пошуку підтримки. Визначено когнітивно-емоційні механізми та соціокультурне тло цього явища, описано його деструктивні клінічні наслідки, а також запропоновано комплексні стратегії подолання стигматизації на індивідуальному, інституційному та державному рівнях.

Ключові слова: інтерналізована стигма, бар'єри психологічної допомоги, хронічний воєнний стрес, ментальне здоров'я, психосоціальна підтримка.

Масштабна військова агресія проти України спровокувала кризу ментального здоров'я. Постійна загроза життю, втрати, руйнування інфраструктури та вимушена міграція тримають населення у стані хронічного воєнного стресу, що призводить до виснаження індивідуальних копінг-ресурсів. Як наслідок, у країні фіксується зростання поширеності психічних розладів та субклінічних психопатологічних станів (ПТСР, генералізованої тривоги, депресії, розладів адаптації) (Lushchak et al., 2026). Це зумовлює критичне збільшення кількості осіб, які об'єктивно потребують фахової психотерапевтичної та психіатричної підтримки (Gaschet et al., 2025).

Незважаючи на активне розгортання в Україні мережі безкоштовних психологічних служб, гарячих ліній та онлайн-платформ, реальні показники звернень залишаються низькими відносно існуючої потреби (Lushchak et al., 2026). Для побудови дієвої системи підтримки необхідно аналізувати чинники, які перешкоджають зверненню. Важливим латентним інтрапсихічним бар'єром тут виступає інтерналізована стигма, яка змушує людей приховувати симптоми, уникати взаємодії з фахівцями та не визнавати потребу у допомозі.

Інтерналізована стигма – це складний когнітивно-емоційний процес, у межах якого індивід засвоює наявні в соціумі негативні стереотипи та дискримінаційні установки щодо осіб із психічними розладами, екстраполюючи їх на власне «Я». Це призводить до деструкції самооцінки, втрати самоефективності та глибокого почуття провини. У класичних моделях інтерналізація стигми розгортається за схемою: усвідомлення суспільного стереотипу → погодження → застосування до себе.

В Україні цей процес обтяжений історичною спадщиною радянської каральної психіатрії, яка сформувала в суспільній свідомості стійкий зв'язок між ментальними проблемами, примусовою госпіталізацією та обмеженням

цивільних прав. Засвоюючи ці установки через сімейний та медійний дискурс, громадяни транслують їх на власну поведінку, свідомо уникаючи терапевтичного супроводу через страх суспільного засудження, негативних наслідків у кар'єрі, (Gaschet et al., 2025; Lushchak et al., 2026).

В сучасній Україні під впливом воєнних реалій ці когнітивні механізми трансформувалися у низку стійких та деструктивних внутрішніх установок:

- «Це суто мої проблеми, і мушу вирішити їх самостійно». Прохання про допомогу трактується як вияв слабкості та втрати контролю;

- «Депресії не існує, це лінощі; мені треба просто взяти себе в руки й більше працювати». Психічний розлад знецінюється та сприймається як вигадка для виправдання власної бездіяльності;

- «Навколо люди гинуть, а я плачу чи тривожуся через дрібниці». Проекція провини вцілілого. Суб'єктивна ієрархія страждань спонукає цивільних осіб знецінювати легітимність власних переживань порівняно з екстремальним досвідом військовослужбовців на передовій;

- «Якщо я піду до лікаря, мене визнають божевільним, поставлять на облік, покладуть у лікарню або звільнять з роботи». Подібні установки є історичною спадщиною репресивної радянської психіатрії, породжуючи стійку системну недовіру до фахівців (Gaschet et al., 2025);

- «Під час війни українці мають бути незламними». Ця соціокультурна установка відображає поширені у воєнний час суспільний імператив надстійкості, який змушує індивіда інтерпретувати природні психологічні реакції на травму як ознаку особистісної слабкості;

- «Я зобов'язаний безкінечно терпіти та приховувати біль заради збереження стабільності дітей». Батьки схильні витіснити власні психологічні потреби на периферію свідомості, оскільки визнання емоційного виснаження розцінюється як загроза образу «сильного та надійного захисника», що нібито руйнує безпеку дитини (Lushchak et al., 2026);

- «Справжній чоловік/воїн не показує емоцій і не скиглить». Комбатанти й молоді чоловіки уникають терапії через страх втратити авторитет або повагу побратимів (Plan International, 2025).

Наслідки стигматизації є деструктивними на клінічному та соціальному рівнях. Головним наслідком є хроніфікація психічних розладів через несвоечасне отримання фахової допомоги. Крім того, інтерналізована стигма провокує: емоційну та соціальну самоізоляцію з метою приховати свій стан від оточення; деструктивні копінг-стратегії: спроби самолікування за допомогою алкоголізації, зловживання ПАР та ризикованої поведінки; зростання суїцидального ризику, зумовлене почуттям безпорадності та маргіналізації, особливо серед молоді та ветеранів (Plan International, 2025).

Щоб сприяти зменшенню стигми, інформаційні кампанії та суспільна просвіта можуть включати такі напрямки:

- Рефреймінг поняття «сили» та «слабкості». Необхідно транслювати тезу про те, що прохання про психологічну допомогу не є ознакою слабкості, дефекту чи неспроможності. Навпаки, звернення до фахівця демонструє

внутрішню силу, сміливість та свідоме взяття відповідальності за власне життя й добробут своїх близьких;

- Поширення досвіду в форматі рівний-рівному. Ефективний дестигматизуючий ефект мають розповіді авторитетних представників тієї самої соціальної групи (ветеранів для комбатантів, підлітків для молоді тощо). Коли людина чує від рівного собі, що звертатися по допомогу – це нормально і безпечно, її власний рівень сорому та внутрішнього опору знижується;

- Нормалізація реакцій на стрес. Важливо пояснювати, що тривога, апатія, емоційне виснаження, дратівливість чи порушення сну в умовах війни – це природні реакції психіки на ненормальні події. Також слід наголошувати, що дбати про ментальне здоров'я не менш природно й важливо, ніж соматичні хвороби;

- Реалізація спеціалізованих групових чи індивідуальних програм, орієнтованих на подолання самостигматизації (зокрема, структурованих протоколів на кшталт ESS-P — "Ending Self-Stigma for Posttraumatic Stress Disorder"). Такі інтервенції фокусуються на навчанні когнітивної реструктуризації автоматичних стигматизувальних думок, розвитку навичок саморефлексії та подоланні почуття мікросоціальної відчуженості.

- Розвінчання стереотипів. Спростовувати застарілі стереотипи про те, що звернення до психотерапевта чи психіатра веде до примусової госпіталізації, обмеження прав чи кар'єрних перешкод. Також спростовувати сучасні стереотипи, особливо пов'язані з війною;

- Психосвіта та розпізнавання симптомів. Навчання людей самостійно ідентифікувати тривожні маркери (тривалий пригнічений настрій, емоційне виснаження) та надання їм простих, практичних інструментів саморегуляції та алгоритму звернення за професійною допомогою.

- Забезпечення легкого широкого доступу до ресурсів підтримки та правдивої інформації.

- Реформування стилю управління (особливо у військових та корпоративних структурах) від деструктивного авторитарного менеджменту, який посилює страх перед публічним приниженням та приховуванням симптомів, до підтримувального лідерства, орієнтованого на створення психологічної безпеки й відкритого діалогу.

- Системна інтеграція психологічної допомоги в первинну ланку охорони здоров'я через сімейних лікарів. Отримання базової підтримки або скерування у лікаря загальної практики дозволяє пацієнту частково уникнути бар'єру стигми, оскільки цей візит легітимізується соціумом як стандартна медична процедура.

Отже, інтерналізована стигма є латентним бар'єром, який замикає людину у колі травми й перешкоджає своєчасному пошуку допомоги в умовах воєнного стану. Її подолання є важливим для збереження ментального ресурсу суспільства та вимагає синергії просвітницьких програм, державних кампаній, дестигматизації на робочих місцях та інтеграції психологічних послуг у повсякденну медицину.

Отже, інтерналізована стигма виступає латентним бар'єром, який замикає людину у колі травми й перешкоджає своєчасному пошуку допомоги в умовах воєнного стану. Важливо аналізувати стигматизуючі установки для розробки стратегій їх корекції. Боротьба з явищем інтерналізованої стигми потребує системної синергії державних просвітницьких програм, масштабних комунікаційних кампаній, цілеспрямованої дестигматизації на індивідуальному, інституційному та суспільному рівнях.

Список використаних джерел

Artzi-Medvedik, R., Tsikholska, L., & Chertok, I. A. (2025). Exploration of perceptions of mental health and self-stigma related to psychological care seeking among female refugees from war-torn Ukraine. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(6), 910–920. <https://doi.org/10.1111/jpm.13163>

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>

Gaschet, M. A. P., Suvalo, O., & Klymchuk, V. (2025). Mental health stigma in Ukraine over time: A cross-sectional study. *Global Mental Health*, 12, e49. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.40>

Lushchak, O., Velykodna, M., Deputatov, V., & Strilbytska, O. (2026). Factors associated with mental health help-seeking behavior among Ukrainian adults during the second year of the 2022 Russian invasion. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1793954. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1793954>

Plan International. (2025). Invisible wounds: Navigating mental health challenges and support for Ukrainian adolescent boys and young men. Plan International. Режим доступу: https://www.plan.org.au/wp-content/uploads/2025/03/Invisible-Wounds_EN.pdf

Пінчук Олена

*Кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник відділу психології малих груп та
міжгрупових відносин*

*Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України,*

<https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>

Суб'єктність як чинник психологічної компетентності, цифрової безпеки та стійкості освітян в умовах війни

Анотація. У тезах обґрунтовано проблему збереження ментального здоров'я освітян в умовах повномасштабної війни та інформаційно-когнітивної агресії ворога. Спираючись на досвід херсонських педагогів і концепції М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра та В. Франкла, доведено, що вихід особистості в активну суб'єктну позицію є ключовим механізмом психологічного самозбереження. Окреслено нейробіологічне підґрунтя прийняття рішень, яке знижує тривогу й відновлює відчуття контролю. Зроблено висновок, що агентність педагога та його фахова компетентність у сфері медіагігієни і цифрової безпеки забезпечують стійкість соціуму.

Ключові слова: ментальне здоров'я, освітяни, когнітивна війна, суб'єктність, нейробіологія рішення, цифровий простір, стійкість.

Збереження ментального здоров'я під час повномасштабної війни – це виклик для кожного українця, професійної спільноти психологів і суспільства загалом. Особливе місце в цій системі координат посідають освітяни, яким доводиться в надскладних умовах утримувати освітнє середовище, плекати майбутнє суспільства та захищати світогляд учнівської молоді.

Сучасна реальність висуває до освітян екстремальні вимоги, де щоденні обстріли, небезпека руйнування освітньої інфраструктури, блекаути, подвійне професійне навантаження, вимушене переселення та економічні негаразди, тривожні новини, проблеми власних родин і тривоги учнів стають факторами хронічної втоми, загрожують професійним вигоранням, перевантажують нервову систему, провокують тривожні розлади і ставлять під загрозу ментальне благополуччя тих, хто має бути емоційною опорою для майбутнього покоління.

Окремо маю сказати про небезпеки та амбівалентність цифрового простору, який перетворився на повноцінний вимір воєнного протистояння. *Сучасна війна переходить від нападів на територію чи інфраструктуру до нападів на людський розум як поле бою. Когнітивна війна прагне впливати на сприйняття, прийняття рішень, переконання та поведінку за допомогою інформації, психології, нейронауки та технологій.* Віртуальне середовище сьогодні несе в собі загрозу системної інформаційної, психологічної та когнітивної агресії, спрямованої на деформацію базових смислів, нівелювання

експертності, провокування внутрішніх конфліктів, дискредитацію державних інституцій, штучне конструювання розгубленості в питаннях моралі й «пост правди». Головною метою ворога є нав'язування вивченої беспорядності, руйнація української ідентичності та перетворення особистості на об'єкт — так звану «маленьку людину», яка нібито ні на що не впливає. Це визначає світоглядний рівень протистояння — зіткнення тоталітарного «Соціуму Сили», побудованого на владному свавіллі та примусі, з демократичним «Соціумом Слова», де основою є діалог, договір, вірність слову, чесність, відповідальність та взаємна повага.

Однак соцмережі можуть використовуватися по-різному, суттєво і позитивно впливати на наше благополуччя. Мережеве середовище стає чинником благополуччя, коли ми не бездумно скролимо стрічку, перебуваючи «на дофаміновій голці», а використовуємо соцмережі для самопрояву, висловлюючи власну позицію через пости, коментарі, створюємо простір взаємопідтримки, використовуємо мережеві засоби для волонтерства, навчання, психологічної допомоги.

За умови такого проявлення нашої суб'єктності віртуальний світ відкриває безпрецедентні можливості. Наприклад, доступ до фахових психологічних ресурсів, наприклад, до вебінарів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Віртуальне середовище перетворюється на майданчик для масштабної взаємодопомоги, координації волонтерів, професійного обміну досвідом та спільного проживання складного досвіду, що дозволяє громаді утримувати когнітивну стійкість та відновлювати відчуття власної агентності.

У ситуації тривалої війни на виснаження ключовим ресурсом збереження ментальної цілісності є вихід особистості в активну суб'єктну позицію. Пасивне очікування змін ззовні або безконтрольне споживання травматичного контенту неминуче призводить до відчуження агентності та вторинної травматизації. Натомість суб'єктність виступає як інтегральна здатність людини бути автором власного життя, свідомо структурувати час і опанувати власну тривогу.

Емпіричним підтвердженням цієї тези стали наші дослідження резильєнтності вчителів Херсонщини. Вони засвідчили, що провідним механізмом самозбереження педагогів в екстремальних умовах виступає саме активна суб'єктна позиція: методична робота, дотримання алгоритмів навчання, участь у волонтерських зборах повертають відчуття впорядкованості посеред дезорганізованого зовнішнього світу.

Згадаємо філософів, які жили в не менш складні часи ніж ми і теж знаходили опору в суб'єктності. Зокрема, концепцію Мартіна Гайдеггера про автентичне буття, яке потребує від особистості мужності прийняти відповідальність за власний життєвий проєкт перед обличчям смертності.

Жан-Поль Сартр у своїй ідеї про приреченість людини на свободу наголошував, що спроба відмовитися від вибору, просто перечекати обставини насправді є деструктивним вибором, який віддає долю індивіда на волю хаосу.

Звісно, згадаємо Віктора Франкла про «свободу обирати власне ставлення до обставин». Ця гранічна людська свобода описує межу, де закінчується

зовнішній примус і починається абсолютна автономія людського духу. Ця свобода реалізується через усвідомлений пошук сенсу («Заради чого?») та контроль над власним життям у «дрібницях», як то турбота про гігієну. Ідея полягала в тому, що перехід із пасивного виживання в активну суб'єктність — це не абстрактна філософія, а нейробіологічний «перемикач».

Невизначеність активує ті самі нейронні мережі, що і реальна загроза. Мозок не розрізняє “небезпека є” і “небезпека може бути”. Обидва стани запускають однакову фізіологічну відповідь

І тут парадокс рішення. Коли людина приймає рішення, навіть важке, навіть болісне, навіть в умовах неповної інформації, відбувається кілька речей одночасно.

Префронтальна кора активується, бо з'являється задача планування. Дофамінова система отримує сигнал про досягну мету і починає виділяти дофамін антиципації. Мигдалина отримує від префронтальної кори регуляторний сигнал, що знижує фонову тривогу. Гіпокамп отримує нову точку відліку в часі, “до рішення” і “після рішення”, що відновлює відчуття часового континууму

Рішення буквально перемикає нейробіологічний режим з виживання на життя. Не тому що зовнішні обставини змінились. А тому що змінився внутрішній стан нервової системи.

Розуміння цієї психофізіологічної архітектури дозволяє по-новому поглянути на фахові психолого-педагогічні компетентності, зокрема на медіагігієну та цифрову безпеку.

Коли вчитель володіє цими навичками, він зберігає свій власний когнітивний ресурс та трансформує освітній простір. Учитель, який транслює агентну позицію, виступає в ролі «емоційного стабілізатора» та верифікатора правди для учнівської молоді. Навчаючи дітей технікам саморегуляції, критичному мисленню, діалогу, усвідомленості, педагог дає підростаючому поколінню засоби захисту від когнітивних маніпуляцій ворога. Залучення молоді до активної соціальної та творчої діяльності дозволяє їм переключитися з позиції безпорадної жертви обставин на позицію активного суб'єкта.

Висновки. Стійкість українського соціуму в умовах затяжної війни залежить від нашої здатності утримувати та формувати свій ціннісний, культурний та смисловий простір. Суб'єктність (агентність) особистості є первинним чинником, основою психологічної компетентності, зокрема, цифрової безпеки. Вона дозволяє навіть у складних обставинах подолати нейробіологічний режим виживання, відновлює стійкість та резильєнтність, здатність перейти від виживання до усвідомленого життя і діяльності.

Плетка Ольга

канд. психол. наук, ст. дослідник,
Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, Київ
<http://orcid.org/0000-0002-9248-246X>

Чинники формування психологічної компетентності та стійкості населення у воєнних умовах

У тезах обґрунтовано авторську інтегральну модель формування психологічної компетентності населення в умовах війни. Компетентність концептуалізовано як динамічний процес узгодження особистісних ресурсів, соціокультурних смислів та соціального досвіду. Окреслено багаторівневу систему чинників середовища та розкрито сутність процесуальних механізмів розвитку досліджуваного феномену. Психологічну стійкість (резильєнтність) визначено як емерджентний результат дієвості цих механізмів, що розгортається за принципом самопідсилювальної висхідної спіралі.

Ключові слова: Психологічна компетентність, інтегральна модель, психологічна стійкість, реципрокна довіра, воєнний стрес.

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала необхідність фундаментального переосмислення умов розвитку психологічної компетентності населення як стратегічного ресурсу адаптації до умов тривалого психосоціального стресу. У межах запропонованого підходу психологічна компетентність концептуалізується не як сукупність статичних індивідуально-психологічних властивостей, а як динамічний процес інтеграції досвіду, що детермінує здатність особистості до проактивної дії, інтерперсональної взаємодії та конструктивного осмислення травматичних подій.

У сучасній світовій науковій періодиці стійкість (*resilience*) трактується як складний динамічний процес адаптації системи до деструктивних чинників середовища (Masten, 2014; Ungar, 2011). Соціально-екологічні та ресурсні концепції послідовно обґрунтовують значення синергетичної взаємодії індивідуальних, соціальних та інституційних ресурсів у структуруванні адаптаційного потенціалу особистості й спільноти (Norris et al., 2008; Hobfoll et al., 2007). Водночас теоретично й емпірично недостатньо верифікованим залишається безпосередній механізм переходу від наявності (номінального володіння) ресурсів до їхньої реальної інтеріоризації та втілення в поведінкові й соціальні практики. Окреслена проблема обґрунтовує необхідність введення психологічної компетентності як проміжного інтегрального конструкта – медіатора адаптаційного процесу.

У вітчизняному науковому дискурсі вагоме значення для розроблення цієї проблематики мають праці Т. Титаренко (2022), яка обґрунтовує роль

особистісного смислотворення як провідного механізму трансформації травматичного досвіду на життєстійкі життєві стратегії. П. Горностай (2023) акцентує увагу на закономірностях проживання колективних травм як чинника формування психологічної стійкості суспільства в часи історичних випробувань; значна увага також приділяється динаміці групових процесів і специфіці колективного психологічного реагування на макротравмувальні події (Чорна, 2021). У контексті нашого дослідження психологічна компетентність постає як багатовимірне утворення, що потребує експлікації його процесуальної та системної природи (Плетка, 2025). Питання резильєнтності та психосоціальної адаптації в умовах воєнного стану активно висвітлюються також у сучасних колективних монографічних працях (Пріба, 2025) та дослідженнях інших українських науковців, зокрема Л. Шевчук (2025).

Авторська інтегральна модель формування психологічної компетентності

Нами розроблено модель формування психологічної компетентності, яка окреслює систему взаємодії чинників середовища, психологічних механізмів та інтегральних процесів. Ця система забезпечує становлення здатності особистості до саморегуляції, соціальної взаємодії та смислового опрацювання досвіду в умовах тривалого психосоціального стресу, спричиненого війною.

У межах моделі чинники розглядаються як макро- та мікросистеми умов, що визначають загальний контекст і спрямованість адаптаційних процесів. Натомість психологічні механізми забезпечують безпосередню внутрішню переробку досвіду, трансформуючи особистісні ресурси та переживання у структуровану психологічну компетентність. Остання виступає ключовим медіаторним комплексом між деструктивними впливами середовища та процесом розгортання пролонгованої стійкості особистості й спільноти.

Чинники формування психологічної компетентності

До ключових чинників формування досліджуваного феномену віднесено кілька взаємопов'язаних груп умов:

Екзистенційно-кризовий досвід війни: безпосереднє переживання воєнних подій (втрати, перебування в окупації, вимушене переміщення, бойовий досвід, а також досвід волонтерської діяльності). Цей чинник є найбільш радикальним, оскільки він інтенсивно змінює життєвий контекст людини й експлікує потребу в нових адаптаційних стратегіях.

Соціально-демографічні характеристики: вік, стать, освіта, соціально-економічний статус, регіон проживання. Вони визначають базовий обсяг доступних особистості ресурсів та специфіку подолання стресу.

Соціально-середовищний контекст: мережі мікро- та макрорідтримки, рівень взаємодовіри та соціальної згуртованості спільнот, що забезпечують емоційну й практичну опору в кризових ситуаціях.

Інституційне середовище: наявні системи психологічної допомоги, розгалужені програми психоосвіти та спеціалізовані кризові сервіси, які

створюють нормативні умови для відновлення особистісних ресурсів і розвитку навичок самодопомоги.

Соціокультурне макросередовище: колективна пам'ять, культурні наративи та національні цінності солідарності, які задають суспільні координати й рамки для осмислення травматичного досвіду.

Механізми формування психологічної компетентності

Якщо чинники задають умови, то механізми формування психологічної компетентності репрезентують процесуальну, динамічну, складову, охоплюючи взаємопов'язану систему процесів на різних рівнях:

Індивідуально-особистісний рівень: реалізується через механізми свідомої саморегуляції, когнітивної гнучкості та проактивного смислотворення, що зумовлюють конструктивну адаптацію до хронічного стресу та інтеграцію травматичних подій у життєвий наратив.

Соціально-психологічний рівень: функціонує через інструменти інтерперсональної підтримки, реципрокної (взаємної) довіри та соціальної нормалізації переживань. Це дозволяє суттєво знизити рівень психологічної ізоляції та мобілізувати групові колективні ресурси.

Інституційний рівень: забезпечує технологічну інтеріоризацію (засвоєння) фахової психологічної допомоги та психоосвітніх знань, сприяючи трансформації зовнішніх інструкцій у стійкі внутрішні навички самодопомоги й підвищуючи загальну психологічну культуру.

Соціокультурний рівень: пов'язаний із функціонуванням символічних систем та соціокультурних наративів подолання, які дозволяють інтегрувати індивідуальний травматичний досвід із спільним історичним контекстом, надаючи йому надособистісного смислу.

Функціональний потенціал психологічної компетентності населення

Психологічна компетентність у запропонованій моделі концептуалізується як інтегральний динамічний процес узгодження індивідуальних ресурсів, соціального досвіду та культурних смислів. Вона забезпечує здатність до саморегуляції, соціальної взаємодії та комплексної (психосоматичної та смислової) інтеграції травматичного досвіду, виступаючи медіатором між чинниками середовища та адаптаційними можливостями особистості.

За такого підходу системна стійкість (резильєнтність) населення постає пролонгованим результатом дієвості механізмів розвитку психологічної компетентності й виявляється у здатності зберігати ментальне благополуччя, адаптивність та соціальне функціонування в умовах тривалого екстремального стресу. Цей феномен має двовекторну природу й охоплює як індивідуальні прояви адаптації, так і колективні – підтримання взаємодовіри, згуртованості та координації спільних дій у громадах.

Важливим теоретичним аспектом моделі є її *внутрішня циклічність*: психологічна компетентність, що формується через інтеграцію досвіду, регуляцію емоцій та ефективну взаємодію, стає підґрунтям для актуалізації

стійкості особистості в кризових умовах. Водночас сформована таким чином стійкість зворотним зв'язком збагачує саму компетентність: кожен успішний досвід подолання труднощів інтегрує нові навички, розширює смислові контури та зміцнює соціальні зв'язки.

Відтак, компетентність та її результативний вияв – стійкість – взаємно посилюють одне одного, утворюючи динамічний цикл розвитку. Цей процес є не замкненим колом, а спіраллю зростання, де кожен новий виток маркує вищий рівень зрілості, адаптації та психологічної готовності до майбутніх викликів.

Висновки

Запропонована авторська інтегральна модель дозволяє концептуалізувати формування психологічної компетентності як багаторівневий процес взаємодії об'єктивних чинників, суб'єктивних механізмів та адаптаційних результатів. Модель експлікує логіку переходу від макроумов середовища до внутрішньої психологічної інтеграції досвіду та підвищення адаптаційного потенціалу спільнот. Це створює надійне теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень у межах визначеної теми підрозділу, а також для розроблення та впровадження практичних програм психологічної підтримки й супроводу різних верств населення в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

Список використаних джерел

- Горностай, П. П. (2023). *Психологія колективних травм: монографія*. Імекс-ЛТД.
- Плетка, О. (2025). Формування психоедукаційних компетентностей фахівців допоміжних професій: концептуальні засади. *Проблеми політичної психології*, 18(32), 234–248. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol18-Year2025-218>
- Пріба, Г. А., & Бегеза, Л. Є. (Ред.). (2025). *Психічне здоров'я та резильєнтність особистості: колективна монографія*. Ф-ОП Гуляєв О. В.
- Титаренко, Т. М. (2022). Людина і війна: ландшафти життєтворення. *Виміри особистісних трансформацій*, 6–10. Academia.edu.
- Чорна, Л. Г., Горностай, П. П., Яремчук, О. В., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021). *Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика: монографія* (за наук. ред. Л. Г. Чорної). Імекс-ЛТД.
- Шевчук, Л. П. (2025). Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. У *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.* (с. 398–401). ХНУВС.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(2), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

Hobfoll, S. E. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource theory: Its implication for stress, health and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health and coping* (pp. 127–147). Oxford University Press.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Сірик Альона

*магістрантка 2 курсу кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету ім. Тараса Шевченка,
м. Київ*

Психологічні чинники сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях

Анотація. У тезах представлено результати емпіричного дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях та виявлено зв'язки сексуального благополуччя з показниками типів прив'язаності та професійного вигорання з урахування участі у бойових діях.

Ключові слова: сексуальне благополуччя військовослужбовців, бойовий досвід, типи прив'язаності, професійне вигорання.

Проблема психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни найчастіше розглядається через призму травматичного стресу, тривожності, депресивних проявів, професійного виснаження та адаптації до екстремальних умов служби. Водночас інтимна сфера, якість близьких стосунків і сексуальне благополуччя залишаються менш представленими у психологічних дослідженнях, хоча вони можуть бути важливими індикаторами загального психоемоційного функціонування людини. Сексуальне благополуччя в сучасній науковій літературі трактується не лише як відсутність сексуальних дисфункцій, а як багатовимірний феномен, пов'язаний із безпекою, самоповагою, сексуальною комунікацією, задоволеністю стосунками та здатністю переживати близькість як ресурсну сферу життя (Mitchell et al., 2021, Lewis et al., 2025).

У військовому контексті сексуальне благополуччя може залежати від дії кількох груп чинників. З одного боку, бойовий досвід і професійне навантаження створюють умови для емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження відчуття особистої ефективності, порушення сну та хронічного напруження. Систематичні огляди підтверджують, що професійне вигорання серед військового персоналу має багатофакторну природу і пов'язане не лише з інтенсивністю служби, а й із тривогою, стресом, ПТСР, сімейною підтримкою та конфліктом між роботою і сімейним життям (Hosseini et al., 2023). З іншого боку, сексуальна сфера не визначається лише професійним навантаженням: важливе значення мають особливості прив'язаності, довіра до партнера, готовність до саморозкриття і здатність підтримувати близькість у ситуаціях стресу. У дослідженнях ветеранів бойових дій підкреслюється зв'язок між якістю прив'язаності, сексуальною задоволеністю та сексуальним функціонуванням у романтичних стосунках.

У дослідженні взяли участь 102 військовослужбовці чоловічої статі. За критерієм досвіду участі у бойових діях вибірку було поділено на дві групи: військовослужбовці з досвідом участі у бойових діях ($n = 70$) та військовослужбовці без досвіду участі у бойових діях ($n = 32$). Емпіричне дослідження

мало кількісний поперечний дизайн. Для оцінки особливостей прив'язаності було використано такі методики в україномовній адаптації: методика Досвіду близьких стосунків *Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)*; Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя Гупаловської О.; методика Діагностики професійного вигорання *Maslach Burnout Inventory*. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою описової статистики, U-критерію Манна-Вітні, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та ієрархічного множинного регресійного аналізу.

Порівняльний аналіз показав, що за показниками прив'язаності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Відмінності за тривожністю прив'язаності не досягли рівня статистичної значущості ($U = 960,000$; $Z = -1,155$; $p = 0,248$; $r = 0,11$), так само як і відмінності за униканням близькості у прив'язаності ($U = 891,000$; $Z = -1,655$; $p = 0,098$; $r = 0,16$). На рівні описових статистик у групі без бойового досвіду дещо вищим був показник тривожності прив'язаності, тоді як у групі з бойовим досвідом – показник уникання близькості, однак ці тенденції не були статистично значущими.

За показниками сексуального благополуччя також не було встановлено статистично значущих відмінностей між групами. Інтегральний показник сексуального благополуччя не відрізнявся у військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях ($U = 1050,500$; $Z = -0,501$; $p = 0,616$; $r = 0,05$). Окремі складники сексуального благополуччя також не мали статистично значущих міжгрупових відмінностей, що свідчить про те, що сам факт участі у бойових діях не визначає безпосередньо рівень сексуального благополуччя військовослужбовців.

Натомість суттєві відмінності було виявлено за компонентами професійного вигорання: у військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях були значущо вищими показники емоційного виснаження ($U = 427,000$; $Z = -5,003$; $p < 0,001$; $r = 0,50$) та деперсоналізації ($U = 465,000$; $Z = -4,740$; $p < 0,001$; $r = 0,47$). Водночас показник редукції особистих досягнень був вищим у військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях ($U = 753,000$; $Z = -2,654$; $p = 0,008$; $r = 0,26$). Такий результат може бути пов'язаний із відмінностями у професійній адаптації, тривалості служби та досвіді включення у військове середовище.

Кореляційний аналіз засвідчив, що інтегральний показник сексуального благополуччя в обох групах найбільш послідовно пов'язаний із показниками прив'язаності. У групі без досвіду участі у бойових діях сексуальне благополуччя мало негативний зв'язок із тривожністю прив'язаності ($\rho = -0,381$; $p \leq 0,05$) та особливо сильний негативний зв'язок з униканням близькості у прив'язаності ($\rho = -0,772$; $p \leq 0,01$). У групі з бойовим досвідом ці зв'язки були ще більш вираженими: з тривожністю прив'язаності — $\rho = -0,583$ ($p \leq 0,01$), з униканням близькості — $\rho = -0,803$ ($p \leq 0,01$). Отже, що більш вираженими є тривожність прив'язаності та, особливо, уникання близькості, то нижчим є інтегральний показник сексуального благополуччя.

Компоненти професійного вигорання продемонстрували менш однорідний характер зв'язків із сексуальним благополуччям. У групі без бойового досвіду жоден із компонентів вигорання не мав статистично значущого зв'язку

з інтегральним показником сексуального благополуччя. У групі з бойовим досвідом статистично значущий зв'язок було виявлено лише між редукцією особистих досягнень та інтегральним показником сексуального благополуччя ($\rho = 0,381$; $p \leq 0,01$). Отримані дані дають підстави припустити, що професійне вигорання має менш прямий і більш неоднорідний зв'язок із сексуальним благополуччям порівняно з особливостями прив'язаності.

Ієрархічний регресійний аналіз уточнив прогностичну роль досліджуваних змінних – досвід участі у бойових діях сам по собі не був статистично значущим предиктором інтегрального показника сексуального благополуччя ($R^2 = 0,004$; $p = 0,520$). Після включення показників прив'язаності модель пояснювала 60,7% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя ($R^2 = 0,607$; $F = 50,529$; $p < 0,001$). Додавання компонентів професійного вигорання підвищило пояснювальну здатність моделі до 70,9% ($R^2 = 0,709$; скоригований $R^2 = 0,691$; $F = 38,655$; $p < 0,001$). Найсильнішим предиктором сексуального благополуччя виявилось уникання близькості у прив'язаності ($\beta = -0,874$; $p < 0,001$). Значущим предиктором у фінальній моделі також була деперсоналізація ($\beta = 0,395$; $p < 0,001$), однак позитивний напрям цього зв'язку потребує обережної інтерпретації і не може трактуватися як прямий позитивний вплив деперсоналізації.

Таким чином, отримані результати показують, що сексуальне благополуччя військовослужбовців більшою мірою пов'язане не з самим фактом бойового досвіду, а з психологічними особливостями близькості, насамперед із униканням близькості у прив'язаності. Бойовий досвід найбільш чітко виявляється у сфері професійного вигорання – через вищі показники емоційного виснаження та деперсоналізації, – однак не має прямого зв'язку з інтегральним рівнем сексуального благополуччя, що дає підстави розглядати сексуальне благополуччя військовослужбовців як складний психологічний феномен, який формується на перетині партнерської близькості, емоційної доступності, професійного ресурсу та досвіду служби. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення медіаторної ролі партнерської комунікації, емоційної регуляції та соціальної підтримки у зв'язку між бойовим досвідом, вигоранням і сексуальним благополуччям військовослужбовців.

Список використаних джерел

- Hosseini, S. M., Hesam, S., & Hosseini, S. A. (2023). Burnout among military personnel: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(2), 213–236. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i2.12371>
- Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L. F., & Fortenberry, J. D. (2021). What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *The Lancet Public Health*, 6(8), e608–e613. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00099-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00099-2)
- Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Reid, D., Macdowall, W., Bonell, C., Fortenberry, J. D., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., & Mitchell, K. R. (2025). Conceptualizing sexual wellbeing: A qualitative investigation to inform development of a measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, 62(5), 693–711. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2326933>

Старовойтенко О. О.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Міжнародний досвід вимірювання та розвитку психологічної компетентності цивільного населення щодо реагування на виклики війни

Постановка проблеми

Переважна більшість психологічних досліджень, що проводяться сьогодні в Україні і світі в контексті російсько-української війни, сфокусована здебільшого на її руйнівному впливі на психіку. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога, безсоння — ці дослідження, безперечно, необхідні, але існують й інші важливі запитання: що допомагає людям справлятися та як цьому навчитися?

Психологічна компетентність населення щодо реагування на виклики війни — це набір конкретних знань, навичок та установок, які дозволяють: розуміти власні реакції на стрес; стабілізувати себе і близьких у момент гострої кризи; знати, де шукати ресурси та допомогу; зберігати відчуття власної ефективності і надії навіть за умов хронічної небезпеки. Цю компетентність можна цілеспрямовано формувати — і це ключовий висновок, що об'єднує дослідження, які становлять предмет цього огляду.

I. Міжнародний досвід побудови психологічної компетентності

У дослідженні С. Хобфолла та очолюваної ним команди двадцяти провідних міжнародних фахівців, виокремлено п'ять елементів психологічної підтримки населення в умовах масової травми (Hobfoll et al., 2007). Кожен із цих елементів піддається вимірюванню: (1) *відчуття безпеки* — розуміння, де укритись і що робити під час небезпеки; (2) *заспокоєння* — вміння регулювати власний стрес; (3) *само- та колективна ефективність* — віра у власні та спільні можливості; (4) *соціальні зв'язки* — їх міцність, розгалуженість і активність соціальної взаємодії; (5) *надія* — здатність формувати позитивні сценарії особистого майбутнього. Ця схема вбудована у настанови ВООЗ, ООН та Міжвідомчого постійного комітету ООН (МПК) і є глобальним стандартом психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій.

Суттєвим методологічним внеском є компетентнісна модель навчання першій психологічній допомозі, розроблена Маккейбом зі співавторами (McCabe et al., 2014). Автори запропонували так звану модель *ЗНУ* (знання — навички — установки), у якій кожен результат навчання виражається у трьох вимірах: *знання* про кризові реакції та алгоритми підтримки; *навички* — що саме вміє робити навчений фахівець або волонтер; *установки* — наскільки людина готова і мотивована допомагати. Перевагою підходу є вимірюваність: компетентності можна оцінити до і після навчання.

Цікавим здобутком є ізраїльська шкільна програма ERASE-Stress (*Enhancing Resiliency Amongst Students Experiencing Stress*) — «Підвищення стійкості серед учнів, які переживають стрес» (Gelkopf & Berger, 2009). Програму розроблено для умов постійного конфлікту — аналогічних до тих, в яких перебувають мільйони українських дітей — і реалізується вона звичайними вчителями в межах шкільного навчального процесу. Місто Сдерот (Ізраїль, 1 км від кордону з Газою) протягом понад 20 років зазнавало регулярних ракетних обстрілів. 16-сесійна програма ERASE-Stress навчає учнів конкретним навичкам: дихальним вправам для заспокоєння, стратегіям переопрацювання травматичного досвіду, мобілізації соціальної підтримки і підвищенню самоефективності. Серія досліджень (2009: учні середньої школи; 2012: підлітки Сдероту) продемонструвала значуще зниження ПТСР-симптомів, депресії та функціональних порушень порівняно з контрольними групами (Berger, Gelkopf, & Heineberg, 2012).

Першою американською масштабною державною програмою розвитку психологічної стійкості стала програма «Тренування стійкості» (*Master Resilience Training*), розроблена для армії США (Reivich, Seligman, & McBride, 2011). Програма побудована навколо шести вимірюваних компетентностей: самоусвідомлення, саморегуляції, оптимізму, ментальної гнучкості, використання сильних сторін характеру та побудови соціального зв'язку. Протягом 15+ років реалізації у межах програми підготовлено понад 55 000 тренерів, охоплено сотні тисяч людей.

II. Вимірювання психологічної компетентності: стандарти та інструменти

Методологічний стандарт оцінки програм психологічних компетентностей для масового застосування встановлено у вже згаданій моделі ЗНУ (McCabe et al., 2014). Підхід підтверджено у масштабному кластерному рандомізованому контрольованому дослідженні системного навчання першій психологічній допомозі серед парамедиків у Китаї (Peng et al., 2024). 1 399 медичних працівників пройшли одноденну системну програму навчання; первинним результатом виступала шкала оцінки знань, навичок та установок із першої психологічної допомоги (ЗНУ-ПДП), що вимірювала всі три виміри компетентності. Експериментальна група показала значуще вищі показники через два місяці порівняно з контрольною групою.

Глобальним орієнтиром у сфері психосоціальної підтримки слугує Керівництво Міжвідомчого постійного комітету ООН (МПК) з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (*Inter-Agency Standing Committee*, 2007). Ухвалений у 2007 р. 27 провідними гуманітарними організаціями (ВООЗ, ЮНІСЕФ, Міжнародний комітет Червоного Хреста та ін.), цей документ визначає чотири рівні компетентності у системі психосоціальної підтримки — від базової психоло-

гічної обізнаності для всього населення до спеціалізованої психіатричної допомоги. Керівництво перекладено українською мовою та є обов'язковим стандартом для всіх міжнародних гуманітарних ініціатив у зонах конфліктів.

Нещодавно розроблену Шкалу воєнної тривоги (англ.: War Worry Scale) (Regnoli, Parola, & De Rosa, 2025) можна розглядати як перспективний інструмент для оцінки одного з ключових вимірів психологічного стану цивільного населення в умовах воєнного конфлікту. Шкала вимірює два чинники: тривогу щодо теперішнього (*Worry about the Present*) та тривогу щодо майбутнього (*Worry about the Future*). Зниження показника за цією шкалою після навчальних втручань може слугувати індикатором формування відчуття керованості майбутнього — одного з п'яти принципів Хобфолла.

Важливим вітчизняним інструментом є культурно-релевантна шкала психологічної стійкості, розроблена Богдановим зі співавторами (Bogdanov et al., 2021) для підлітків Східної України в умовах гібридного конфлікту 2014–2021 рр. Шкала виявила п'ять чинників стійкості з високою внутрішньою узгодженістю: сімейна підтримка, оптимізм, наполегливість, рівень здоров'я та соціальні зв'язки. Цей інструмент потребує перепереверки та розширення на дорослу вибірку в умовах повномасштабної агресії.

Серед вітчизняних розробок особливої уваги заслуговує практичний посібник «Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід» (Титаренко, Дворник та ін., 2022). У ньому викладено принципи травмочутливого супроводу, розроблено систему практик для різних груп постраждалих (ветерани, вимушено переміщені особи, особи, які переживають втрату), введено поняття показників ефективності та предикторів успішності онлайн-підтримки.

Висновки та пріоритетні завдання

Зі здійсненого огляду випливають три першочергові завдання.

По-перше, **стандартизація вимірювань**. Кожна програма формування психологічних компетентностей цивільного населення, що реалізується в Україні, має включати стандартизовану оцінку до і після навчання. Для цього необхідно розробити єдиний пакет вимірювальних інструментів, адаптованих до українського контексту — зокрема, на основі шкали оцінки знань, навичок та установок (Peng et al., 2024) та культурно-релевантної шкали стійкості (Bogdanov et al., 2021).

По-друге, **інтеграція вітчизняного та міжнародного підходів**. Вітчизняні дослідження забезпечують культурно відповідний зміст і методичну глибину, тоді як міжнародний досвід — зокрема, модель ЗНУ (McCabe et al., 2014) — пропонує верифіковані вимірювальні інструменти та методологічну стрункість.

По-третє, **ефект мультиплікації**. Оскільки жодна держава не може підготувати мільйони людей силами лише фахових психологів, реальним

шляхом є каскадна модель: навчити вчителів, які навчають дітей; соціальних працівників, які підтримують громади; волонтерів, які допомагають тим, до кого не доходить офіційна служба. Досвід програми ERASE-Stress свідчить: вчителі, навчені базовим навичкам психологічного супроводу, не лише допомагають учням — вони самі стають стійкішими (Gelkopf & Berger, 2009).

Список використаних джерел

Богданов, С., Гірник, А., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Виноградов, О., Гарбар, К., Ковалевська, Ю., Басенко, О., Іванюк, І., Ноок, К., & Wessells, M. (2021). Розробка культурно-релевантного вимірювального інструменту стійкості для підлітків, постраждалих від війни, на сході України. *Journal on Education in Emergencies*, 7(2), 311–334. <https://doi.org/10.33682/wxrd-x8fq>

Жадан, І. В. (2022). *Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії* : монографія. Кропивницький: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 110 с.

Титаренко, Т. М., Гундештайло, Ю. Д., Дворник, М. С., Климчук, В. О., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Мирончак, К. В., & Савінов, В. В. (2022). *Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід* : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 154 с. ISBN 978-966-189-661-0. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf>

Berger, R., Gelkopf, M., & Heineberg, Y. (2012). A teacher-delivered intervention for adolescents exposed to ongoing and intense traumatic war-related stress: A quasi-randomized controlled study. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 453–461. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.011>

Gelkopf, M., & Berger, R. (2009). A school-based, teacher-mediated prevention program (ERASE-Stress) for reducing terror-related traumatic reactions in Israeli youth: A quasi-randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(8), 962–971. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02021.x>

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and->

psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007

McCabe, O. L., Everly, G. S., Brown, L. M., Wendelboe, A. M., Abd Hamid, N. H., Tallchief, V. L., & Links, J. M. (2014). Psychological first aid: A consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American Journal of Public Health, 104*(4), 621–628. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301219>

Peng, M., Xiao, T., Carter, B., & Shearer, J. (2024). Evaluation of system based psychological first aid training on the mental health proficiency of emergency medical first responders to natural disasters in China: A cluster randomised controlled trial. *BMJ Open, 14*(5), e078750. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078750>

Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist, 66*(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>

Regnoli, G. M., Parola, A., & De Rosa, B. (2025). Development and validation of the War Worry Scale (WWS) in a sample of Italian young adults: An instrument to assess worry about war in non-war-torn environments. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(2), 24. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020024>

Сябро А. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
olibiatyan@gmail.com*

Емпіричне дослідження рівнів усвідомленості життєвого шляху у студентської молоді

Анотація. У тезах представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження рівнів усвідомленості життєвого шляху у студентської молоді в умовах війни. Висвітлено зміст поняття «усвідомленість життєвого шляху» як інтегральної характеристики суб'єктності особистості. Запропоновано трирівневу модель усвідомленості (низький, середній, високий) із відповідними психологічними індикаторами. Узагальнено результати пілотажного дослідження, у якому виявлено перевагу середнього рівня усвідомленості з тенденцією до зниження за умов хронічного стресу.

Ключові слова: життєвий шлях, усвідомленість, студентська молодь, життєва перспектива, суб'єктність, психологічна стійкість.

Повномасштабна війна в Україні поставила студентську молодь перед необхідністю переосмислення власного життєвого шляху в умовах радикальної невизначеності. Усвідомленість життєвого шляху як здатність особистості рефлексувати минуле, проживати теперішнє та проєктувати майбутнє стає не лише ознакою особистісної зрілості, а й важливим ресурсом психологічної стійкості. Як зауважує О. Л. Вернік, «людина також і усвідомлює, сприймає, ставиться, переживає власне життя (й життя інших людей) як щось ціле, діє у ньому як у певній цілісності, змінює, вибудовує його як ціле» (Вернік, 2018, с. 31). Саме ця здатність дозволяє студенту в умовах війни не лише адаптуватися до зовнішніх обставин, але й зберегти суб'єктність – позицію творця власного життя.

Теоретичним підґрунтям дослідження є українська традиція вивчення життєвого шляху, представлена працями В. Панка, Г. Рудь, Л. Сохань, Т. Титаренко, Н. Чепелевої, О. Верніка. У монографії «Психологія життєвого шляху особистості» В. Г. Панок та Г. В. Рудь розглядають життєвий шлях як індивідуально неповторну траєкторію, що складається з основних життєвих подій, які обумовлюють виникнення актуальної життєвої ситуації, вибір стратегії життя та визначення життєвих перспектив у майбутньому (Панок & Рудь, 2006). У подальшій праці В. Г. Панок уточнює, що життєвий шлях особистості являє собою «індивідуально неповторну траєкторію складену з основних життєвих подій, що обумовили виникнення актуальної життєвої ситуації (АЖС) та вибір стратегії життя або сценаріїв поведінки, визначення життєвих перспектив у майбутньому як закінчення поточної і перехід до

наступної АЖС» (Панок, 2014, с. 147). Така подієво-стратегічна структура життєвого шляху виступає об'єктом усвідомлення з боку особистості, формуючи його суб'єктивну картину.

Усвідомленість як ключова характеристика суб'єктності особистості в сучасній українській психології розкривається крізь призму психолого-герменевтичного підходу. Як зазначає Н. В. Чепелева, розвиток особистості – це «здатність вибудовувати, з одного боку, історію власного життя (особистісний твір), з іншого – сценарій майбутнього, життєвий та особистісний проекти, зберігаючи при цьому гнучкість у трансформації цих історій, сценаріїв, проєктів залежно від соціокультурного та особистісного контекстів та від мінливих зовнішніх обставин, а також життєвих планів, завдань та перспектив особистості» (Чепелева, 2019, с. 6). У контексті дослідження студентської молоді ця здатність набуває особливого значення, оскільки юнацький вік є періодом активного самовизначення, коли особистість уперше системно осмислює свій життєвий шлях як цілісність. Т. М. Титаренко у постмодерністській перспективі переосмислює життєвий шлях як «темпорально артикульовану актуалізацію бажаної інтерпретації конструювання себе і свого життя» (Титаренко, 2010, с. 17), що відкриває можливість для дослідження нелінійних, варіативних форм усвідомлення власного життя у студентів цифрового покоління.

З метою емпіричного вивчення рівнів усвідомленості життєвого шляху у студентської молоді нами було проведено пілотажне дослідження. Вибірку склали 60 здобувачів вищої освіти 1–4 курсів закладів вищої освіти України віком 18–22 роки. Дослідницький інструментарій включав авторську напівструктуровану анкету для діагностики змістових компонентів усвідомленості життєвого шляху (рефлексія минулого, осмисленість теперішнього, наявність життєвих цілей і стратегій майбутнього), а також наративний метод аналізу автобіографічних оповідей, який, за визначенням Н. В. Чепелевої, виступає основою «процесів інтерпретації та реінтерпретації життєвого досвіду» (Чепелева, 2019, с. 7). Емпіричні показники оцінювалися за трьома рівнями усвідомленості: низький (фрагментарне сприйняття власного життя, відсутність зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім); середній (наявність окремих усвідомлених життєвих подій і цілей за слабкої інтеграції картини життя); високий (цілісне, рефлексивне сприйняття власного життєвого шляху, чіткі життєві стратегії та перспективи).

За результатами емпіричного дослідження, у вибірці студентської молоді переважає середній рівень усвідомленості життєвого шляху (приблизно 55 % респондентів), високий рівень виявлено у близько 22 % опитаних, низький – у близько 23 %. Студенти із високим рівнем усвідомленості демонструють розгорнуті уявлення про власні життєві перспективи, оперують категоріями життєвих цілей, цінностей та стратегій, висловлюють готовність до самостійного життєвого вибору. Студенти із середнім рівнем здебільшого фокусуються на найближчих освітніх та професійних завданнях, водночас уявлення про віддалене майбутнє у них залишаються розмитими. Респонденти

із низьким рівнем виявляють симптоми фрагментації життєвого досвіду, переживають невизначеність та схильні до пасивних копінг-стратегій. Цей результат узгоджується з положенням О. Л. Верніка про те, що життєвий шлях розгортається як «система / процес встановлення відношень людини зі світом» (Вернік, 2018, с. 44), а отже, рівень усвідомленості життєвого шляху сучасної української молоді формується в унікальному історичному контексті війни.

Сучасна студентська молодь живе в умовах, які Т. М. Титаренко описує метафорою «особистісного гіпертексту» – сукупності нелінійно пов'язаних історій життя, що самоорганізуються відповідно до обраних сюжетів (Титаренко, 2010). Це створює як нові можливості для усвідомленого життєтворення, так і додаткові ризики фрагментації досвіду. Узагальнюючи теоретичні підходи, О. Л. Вернік виокремлює п'ять рівнів функціонування життєвого шляху в сучасній психології, з-поміж яких особливо значущим для нашого дослідження є рівень життєвого шляху як «продукту усвідомлення особистістю власного життя» (Вернік, 2018, с. 44). Саме цей рівень виявляється найбільш чутливим до інтервенцій психологічного супроводу студентської молоді.

Підсумовуючи, можна зробити такі висновки. Усвідомленість життєвого шляху є інтегральною психологічною характеристикою, що відображає здатність особистості рефлексувати власне життя як цілісність та проєктувати майбутнє. У студентській молоді переважає середній рівень усвідомленості, що свідчить про незавершеність процесу життєвого самовизначення на тлі викликів воєнного часу. Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток рефлексивних та проєктивних компонентів усвідомленості життєвого шляху, з опорою на наративні та дискурсивні техніки роботи з суб'єктивною картиною життя студентів.

Список використаних джерел

Вернік, О. Л. (2018). Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології*, 7(44), 30–50.

Чепелева, Н. В. (Ред.). (2019). *Дискурсивні технології самопроектування особистості: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Панок, В. Г. (2014). Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2(12), 146–151.

Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). *Психологія життєвого шляху особистості: Монографія*. Київ: Ніка-Центр.

Титаренко, Т. М. (2010). Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості*, (1), 11–18.

Тиндик Я. М.

*Кандидат психологічних наук
Доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет імені Тараса
Шевченка, м. Київ
0009-0000-8550-9444*

Складові емоційного інтелекту як чинники впливу на інтеграцію особистості в кризових умовах

Анотація. Пропоную розглянути складові емоційного інтелекту, що можуть позитивно впливати на інтеграцію людини в кризових умовах при наявності його високого рівня.

Ключові слова: Самосвідомість, емоційна стійкість, мотивація, адаптивність, комунікативні здібності, емпатія.

Високий рівень самосвідомості. Людина, з розвиненим емоційним інтелектом усвідомлює власну ідентичність незалежно від зовнішніх впливів. Тож труднощі, які пов'язані з неминучістю внутрішніх конфліктів та непорозумінням на перших етапах адаптації, не зможуть похитнути «Я-концепцію» такої людини. Точне знання своїх здібностей дозволяє людям повноцінно використовувати свої сильні сторони. Вони не втрачають відчуття реальності, володіють почуттям власної гідності. Така особистість більш резистентна та стійка до труднощів. Така людина цілком усвідомлено несе відповідальність за свої дії, не звинувачує оточення за власні невдачі, а при успіху іншого, здатна адекватно оцінити його досягнення. Вміють приймати зворотний зв'язок і використовувати його для поліпшення свого життя і особистісного зростання. Для них конструктивна критика – можливість навчитися новому або удосконалюватись. Люди, які не вміють приймати зворотний зв'язок, схильні переходити в захисну позицію, емоційно реагувати, при цьому їх здатність ефективно комунікувати знижується, що негативно впливає на інтеграцію в цілому і навіть підсилює культурний шок та загальний рівень стресу. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще знають себе і можуть об'єктивніше оцінювати ситуації, в той час як інші з більшою ймовірністю будуть надто оптимістичні або песимістичні в їх оцінці.

Емоційна стійкість. Як елемент емоційного інтелекту – це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширенням меж власного пізнання. Це спосіб, за допомогою якого ми надаємо собі сили сприймати негаразди як тимчасові і продовжувати розвиватися через біль і страждання. Це вміння відмежовуватись від стресової події і не дозволити їй впливати на нашу внутрішню мотивацію. Стійкість – це прийняття того факту, що життя змінилося, але розвиток особистості продовжується. Ця риса допомагає об'єктивно оцінювати ситуації та продовжувати вишукувати нові можливості. Таким чином не дає можливості стресу зменшувати когнітивні

здібності та перехоплювати увагу. Така людина, заряджена оптимізмом, вона завжди знайде вихід з важких обставин, позитивно сприймає інших людей. Коли ми стійкі, ми не тільки простіше пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникнути дій, які можуть призвести до повторення хибних стратегій у майбутньому. Люди, які володіють вольовими якостями, орієнтуються на високі особисті стандарти, завжди використовують сприятливі можливості.

Висока мотивація. Люди з розвиненим емоційним інтелектом оптимістичні і захоплено працюють над досягненням особистих і професійних цілей. У них гнучке мислення – мислення зростання, вони не сварливі та легше долають перешкоди, з якими стикаються. Мотивація таких людей більше обумовлена їх внутрішніми амбіціями, ніж зовнішніми факторами. Вони працелюбні і амбіційні, прагнуть знати себе та самовдосконалюватись та мають щирий інтерес до людей.

Адаптивність. Здатність людини простіше впроваджувати зміни в своє життя позитивно впливає на швидкість інтеграції. Легко підлаштовуватися під регулярні зміни – корисне вміння у будь-якій справі. Небажання приймати нововведення призводять, як мінімум, до регресу. Дуже важливо не стояти на одному місці, а значить розвиватися. Розвиток – це регулярні та неминучі зміни. Коли людина звикає до одноманітних дій та умов, вона схильна чинити опір змінам. Тому люди з високим емоційним інтелектом легше приймають зміни і ростуть протягом всього життя, використовуючи зміни як можливості. Завдяки такій гнучкості, вони легше пристосовуються до оточуючого середовища, яке змінилося.

Комунікативні здібності. Ще одна перевага емоційного інтелекту-вміння розуміти інших людей і впливати на них. Люди з високим емоційним інтелектом вміють визначати, що подобається і не подобається оточуючим. Це допомагає вибудовувати міцні і стійкі відносини в соціумі і в особистому житті. Розвиток емоційного інтелекту відкриває здатність «читати» мову тіла і вираз обличчя співрозмовників, це дозволяє краще взаємодіяти і правильно спілкуватися. Такі навички дозволяють побудувати кращі відносини з оточуючими. Це люди, які вміють ініціювати перетворення, здатні розгледіти необхідність змін, кинути виклик сталому порядку речей і відстоювати новий. При цьому, вони майстерно залагоджують розбіжності, уміють викликати на відверту розмову конфліктуючі сторони, здатні зрозуміти різні думки і потім знайти точку зіткнення, здатні створювати атмосферу спільності. Вони залучають останніх до активного, азартного прагнення до загальних ідеалів, укріплюють моральний дух і відчуття єдності колективу.

Емпатія. Психологічна складова особистості, як здатність до нераціонального розуміння емоційного стану іншої людини, до самоусвідомлення власних емоцій, самоконтроль проявів емоційного життя і емоційне спонукання до певної активності(мотивування) себе та інших учасників соціальної взаємодії. Вона допомагає нам розуміти людину, ставити себе на її місце. Дозволяє не лише розвинути успішні, сповнені близькості стосунки, а й

уникнути неконтрольованих емоційних проявів, потрапляння в емоційні бурі, знизити дію стресу. Емпатія є ключовим компонентом емоційного інтелекту та запорукою успіху у багатьох сферах життя. Вона допомагає розвивати глибокі рівні взаємовідносин та довіри.

Отже, встановлено, що складові емоційного інтелекту впливають на інтеграцію людини в складних життєвих ситуаціях. Людина з високим рівнем цих складових більш глибоко усвідомлює емоції, використовує їх в процесі мислення, розуміє їх значення і керує емоціями більш ефективно, ніж інші люди. Схильність до соціальної взаємодії, такої як комунікація та встановлення стійких зв'язків, у неї більш виражена ніж в інших. Завдяки вмінню ефективно комунікувати, вони швидко налагоджують нові зв'язки та використовують їх для досягнення власних цілей. Тому високий рівень емоційного інтелекту здатен прискорити та спростити інтеграційні процеси при зміні суспільства. А отже людина починає вживатися в нове середовище і отримувати від цього задоволення, хоча час від часу може виявлятися тривога і напруга, з якою вона знову ж таки знає як справлятися.

Список використаних джерел

Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33–37.

Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.

Ленгле А. Емоції та екзистенція. Пер. з нім. О. А. Шипілової. Харків : Гуманітарний Центр, 2011. С. 332.

Турчина С. Т.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ
ORCID: 0009-0009-8180-4396*

Особливості трансформації когнітивних репрезентацій майбутнього у внутрішньо переміщених осіб

Анотація: Досліджено трансформацію образу майбутнього у ВПО. Висвітлено деструктивний вплив ПТСР, тривожності та депресії на часову перспективу особистості. Визначено роль психологічного капіталу для пост-травматичного зростання. Обґрунтовано ефективність методів когнітивного тренінгу для відновлення бачення майбутнього у ВПО.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, когнітивна репрезентація майбутнього, психологічний капітал, посттравматичне зростання, когнітивний тренінг.

Актуальність. Феномен когнітивної репрезентації майбутнього є фундаментальною категорією, що визначає не лише структурування життєвого шляху, а й виступає потужним мотиваційним чинником поточної поведінки людини. Згідно з концепцією Ф. Зімбардо та Дж. Бойда (1999), часова перспектива є переважно несвідомим процесом, через який потік особистого досвіду розподіляється за часовими рамками (минуле, теперішнє, майбутнє), що надає подіям сенсу та впорядкованості. Для внутрішньо переміщених осіб вимушене переселення руйнує звичний плин часу, дестабілізуючи образ майбутнього та спричиняючи когнітивну дезорієнтацію (Sultani et al., 2024).

Повномасштабне вторгнення 2022 року призвело до радикальної дестабілізації образу майбутнього в розмаху усієї країни. Станом на початок 2024 року офіційно зареєстровано 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що підкреслює рівень поширеності психологічних викликів. Вимушене переміщення, спричинене повномасштабною воєнною агресією, є не лише зміною місця проживання, а глибокою психологічною травмою, яка руйнує звичний плин часу та дестабілізує фундаментальну категорію людського буття – когнітивну репрезентацію майбутнього.

Виклад основних положень. Когнітивна репрезентація майбутнього не є статичною. Ж. Нюттен (1984) розглядає її як динамічну конфігурацію темпорально локалізованих об'єктів – цілей, планів та намірів, які заповнюють свідомість людини. У ситуації вимушеного переміщення ці об'єкти втрачають свої темпоральні маркери.

Дослідження вказують на специфічний вплив дистресу: особистість замість активної розбудови майбутнього часто переходить у режим пасивного очікування або фаталістичного прийняття обставин. Зокрема, жінки-ВПО

частіше демонструють вищий рівень фаталізму порівняно з чоловіками (Kurt et al., 2025).

Однією з найбільш виражених особливостей трансформації когнітивної сфери ВПО є різке скорочення горизонту планування. Якщо в нормі людина здатна планувати на 10–15 років наперед, то в умовах війни цей період для багатьох скоротився до одного місяця або навіть тижня (Nesterenko, 2022).

Таке звуження є захисним механізмом: довгострокове планування в умовах непередбачуваності викликає надмірну тривогу через високу ймовірність руйнування планів. Проте тривале перебування у стані, де майбутнє сприймається як «темна пляма», призводить до деградації прогностичної функції та втрати мотивації до розвитку.

Особливу категорію в сучасному контексті становлять особи з повторним внутрішнім переміщенням, які у 2014 році виїхали з Донбасу чи Криму, а у 2022 році знову втратили домівку. Для них поняття «дому» остаточно втратило фізичну прив'язку, натомість переходячи у внутрішнє відчуття, яке потребує постійного відтворення через соціальні зв'язки. Такий досвід веде до фрагментації ідентичності: близько 10% профілів ВПО виявляють ознаки «кризової» або «межової» ідентичності, де образ майбутнього є розмитим або сприймається як джерело нових загроз (Тверезовська & Головаш, 2023).

Слід зазначити, що трансформація бачення майбутнього тісно корелює зі станом ментального здоров'я. Статистичні дані 2023–2025 років свідчать, що приблизно 31,5% ВПО страждають від ПТСР та депресії. Ці розлади діють як потужні когнітивні фільтри, що спотворюють сприйняття часу.

ПТСР характеризується постійним "вторгненням" минулого в теперішнє. Нав'язливі спогади про травму руйнують часовий континуум, роблячи майбутнє недосяжним або неважливим. Депресія, у свою чергу, веде до повної втрати інтересу до майбутнього, викликаючи відчуття безнадії та безвиході, формує негативну когнітивну тріаду (бачення себе, світу та майбутнього у похмурих тонах). Клінічна структура тривожних розладів у ВПО часто включає панічні атаки (36,4%) та генералізований тривожний розлад (35,4%), де головним каталізатором є саме невизначеність майбутнього та ситуації втрати (Кудінова & Кожанова, 2024).

Незважаючи на руйнівний характер травми, переміщення може стати поштовхом до посттравматичного зростання. Ключовим ресурсом у цьому процесі є психологічний капітал, який включає надію, резильєнтність, само-ефективність та оптимізм. Психологічний капітал діє як медіатор, дозволяючи ВПО сприймати переміщення як початок нового етапу розвитку, а не лише як кінець старого життя. Соціальна підтримка також виступає критичним буфером, що послаблює негативний вплив ПТСР на бачення майбутнього.

Для формування позитивного образу майбутнього фахівці рекомендують методики компенсаторного когнітивного тренінгу, такі як CogSMART –

менеджмент когнітивних симптомів та реабілітаційна терапія (Твамлі et al., 2020). Основними елементами стратегії когнітивної відбудови є:

1. Тимчасове структурування, що передбачає використання календарів та розпорядку дня для відновлення відчуття контролю над часом.
2. Управління енергією через навчання принципам бережливого планування справ, щоб уникнути когнітивного перевантаження, яке часто призводить до фаталістичного відчаю.
3. Релаксаційні техніки, такі як прогресуюча м'язова релаксація, є ефективними для зниження рівня гіперпильності, що звільняє когнітивні ресурси для роздумів про майбутнє.
4. Соціальна реінтеграція, втілена у створенні умов для позитивної взаємодії в нових громадах, що допомагає подолати відчуття самотності та ідентифікувати себе з майбутнім цієї громади.

Важливим зовнішнім чинником трансформації став зсув у медіа-дискурсі після 2022 року. Якщо раніше ВПО часто зображувалися як пасивні жертви, що потребують допомоги, то сучасні наративи конструюють образ ВПО як активних суб'єктів та героїв, які долають труднощі та інтегруються в нові громади. Таке публічне визнання допомагає переміщеним особам повернути собі відчуття авторства над власним життям та майбутнім (Batychko, 2025).

Висновки. Аналіз джерел дозволяє дійти висновку про те, що вимушене переселення в умовах війни руйнує звичний плин часу ВПО, спричиняючи когнітивну дезорієнтацію та різке звуження горизонту планування. Хронічна невизначеність, а також високий рівень поширеності ПТСР, тривоги та депресії діють як деструктивні фільтри, що блокують прогностичну функцію психіки, ведуть до фаталізму й фрагментації ідентичності (особливо при повторному переміщенні).

Водночас реконструювати позитивний образ майбутнього та досягти посттравматичного зростання можливо завдяки актуалізації психологічного капіталу (надії, резильєнтності), соціальній підтримці та зміні медіанаративів на користь суб'єктності ВПО. Практичним інструментом відновлення адаптивної часової перспективи є впровадження методів компенсаторного когнітивного тренінгу (зокрема, CogSMART), що базуються на тимчасовому структуруванні, управлінні енергією, релаксації та соціальній реінтеграції.

Список використаних джерел

Кудінова, М., & Кожанова, Д. (2024). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія, (2), 17–24.

Твамлі, Е. В., Нунен, С. К., Савла, Г. Н., Шизер, Д., & Джек, Е. (2020). Менеджмент когнітивних симптомів та реабілітаційна терапія (CogSMART) при черепно-мозковій травмі: Посібник для фахівців. КНП "Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни".

Тверезовська, Н. Т., & Головаш, Д. А. (2023). Основні проблеми внутрішньо переміщених осіб та шляхи їх подолання. *Humanitarian Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, 14(3), 116–130.

Batychko, D. (2025). Representation of internally displaced persons (IDP) in the Ukrainian media discourse. *Stability and transformation. Ask: Research & Methods*, 34(1).

Kurt, G., Specker, P., Liddell, B., Keegan, D., Nandyatama, R., Yuanita, A., Rachmah, R. A., Hoffman, J., & Nickerson, A. (2025). Extending the ecological model of distress to social functioning among refugees and asylum-seekers. *medRxiv*.

Nesterenko, I. (2022). Loneliness of internally displaced persons of Ukraine: Theoretical analysis of the problem. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (2), 151–160.

Nuttin, J. (1984). *Motivation, planning, and action: A relational theory of behavior dynamics*. Leuven University Press.

Sultani, G., Heinsch, M., Wilson, J., Pallas, P., Tickner, C., & Kay-Lambkin, F. (2024). 'Now I Have Dreams in Place of the Nightmares': An Updated Systematic Review of Post-Traumatic Growth Among Refugee Populations. *Trauma, violence & abuse*, 25(1), 795–812.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

Цибіна А. Ф.

*студентка 1 курсу факультету психології,
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна*

tsybina.a.f@gmail.com

ORCID: 0009-0006-1490-845X

Ідентичність як механізм життєстійкості студентів в умовах війни

Анотація. У воєнних умовах ідентичність доцільно розглядати не лише як внутрішній психологічний ресурс, а як механізм життєстійкості студентської молоді. Через процеси смислоутворення, саморегуляції та відновлення суб'єктності вона допомагає зберігати цілісність переживань, знижує рівень психологічного дистресу та підтримує емоційну стабільність. Освітнє середовище в цьому контексті стає простором формування психологічної компетентності як ключового ресурсу саморегуляції та усвідомленої поведінки. Рефлексивні практики, робота з цінностями та розвиток навичок саморегуляції створюють умови не лише для адаптації, а й для посттравматичного зростання студентів.

Ключові слова: ідентичність, життєстійкість (resilience), ментальне благополуччя, саморегуляція, освітнє середовище.

Повномасштабна війна суттєво трансформувала повсякденне життя студентської молоді, поєднавши навчальні вимоги з хронічним стресом, невизначеністю та емоційним виснаженням. У цих умовах збереження психічного здоров'я безпосередньо впливає на здатність студентів навчатися, приймати рішення та залишатися включеним у навчальний процес. Це вже не лише індивідуальна проблема, а завдання освітнього середовища.

Дослідження свідчать про зростання тривожності, зниження навчальної мотивації та відчуття психологічного комфорту (Meshko et al., 2023, с. 58), що безпосередньо впливає на навчальну активність студентів, процес прийняття рішень і здатність зберігати активну життєву позицію. У цих умовах особливо важливим стає розвиток психологічної компетентності — здатності усвідомлювати власний стан, регулювати емоції та діяти в складних умовах. Це, своєю чергою, актуалізує пошук внутрішніх психологічних механізмів, які дозволяють не лише адаптуватися до складних умов, а й зберігати життєстійкість і відчуття цілісності, залишаючись суб'єктом власного життя.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати роль ідентичності як механізму підтримки психічного здоров'я та життєстійкості студентів. У цьому підході вона постає як внутрішній механізм, що дозволяє людині осмислювати досвід, регулювати емоційний стан і зберігати відчуття цілісності.

У ситуації воєнної реальності її доцільно розглядати не як статичну характеристику, а як динамічний процес, що розгортається через вибір, дію та осмислення досвіду. У цьому підході ідентичність можна розглядати як психологічний механізм, що поєднує смислоутворення, емоційну регуляцію та поведінкову активність.

Вона дозволяє інтегрувати пережитий досвід у цілісну картину життя, допомагає впорядкувати внутрішній стан і осмислити переживання. Саме завдяки цьому ідентичність сприяє зниженню внутрішньої напруги, підтримує емоційну стабільність і запобігає виснаженню.

У воєнних умовах посилюється процес переосмислення картини світу: змінюється спосіб переживання безпеки, майбутнього та власної ролі. Як показують дослідження, ці зміни супроводжуються посиленням національної та соціальної самоідентифікації (Ostapenko et al., 2024, с. 47).

Така когнітивна трансформація може мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Водночас важливо розуміти: посилення ідентичності не завжди працює як ресурс. У певних випадках воно може підсилювати напруження, робити позиції більш жорсткими або звужувати бачення ситуації. Це свідчить, що ідентичність не є автоматичним ресурсом — її вплив залежить від того, як людина осмислює власний досвід і наскільки гнучкою є її система смислів.

Це дає змогу узгоджувати зміни з особистісними смислами та вплітати новий досвід у цілісну картину життя. Саме це і створює підґрунтя для посттравматичного зростання — переходу від адаптації до особистісного розвитку.

У цьому підході життєстійкість розуміється не лише як протистояння стресу, а як можливість осмислювати досвід, формувати нові орієнтири та зберігати внутрішню цілісність. Вона пов'язана з відновленням суб'єктності — відчуттям, що людина зберігає можливість бути автором власного життя навіть у ситуації тривалого стресу та загрози.

Важливим у цьому процесі є освітнє середовище, яке виступає не лише контекстом навчання, а й простором розвитку психологічної компетентності. Йдеться про розвиток здатності до саморефлексії, усвідомлення власних станів і формування навичок саморегуляції. Це дозволяє студенту не просто реагувати на стрес, а усвідомлено з ним працювати, зберігаючи активну позицію та включеність у навчальний процес.

Дослідження ідентичності як чинника життєстійкості може спиратися на поєднання якісних і кількісних підходів. Зокрема, методика «Хто Я?» дає змогу проаналізувати структуру самовизначень, а опитувальні методи — оцінити різні рівні ідентичності.

Подальший аналіз дозволяє виявити статистично значущі зв'язки між характеристиками ідентичності та показниками психологічної адаптації й емоційного стану. Отримані результати свідчать, що різні виміри ідентичності, зокрема регіональна та соціальна, пов'язані з особливостями переживання воєнного контексту (Tsybina, 2025, с. 186).

Підтримка ідентичності на практиці може здійснюватися через прості, але системні підходи. Для студентів це, зокрема, короткі моменти рефлексії — можливість поставити собі запитання про власний стан, цінності та дії. Ведення коротких записів сприяє осмисленню переживань, їх упорядкуванню та зниженню внутрішньої напруги.

З боку викладача важливим є створення безпечного психологічного простору, в якому переживання можуть бути відкрито проговорені. Короткі

перевірки емоційного стану на початку заняття, можливість висловитися або поділитися власним станом формують відчуття підтримки, знижують напруження та підтримують включеність студентів у навчальний процес.

На рівні освітнього середовища ключового значення набуває культура уважного ставлення до психічного стану студентів. Групові обговорення, відкритість до діалогу та інтеграція елементів психологічної підтримки сприяють не лише стабілізації емоційного стану, а й формують освітнє середовище як простір розвитку психологічної компетентності — здатності усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та діяти в умовах невизначеності.

У такому підході психологічна компетентність постає не як окрема навичка, а як інтегральний результат розвитку ідентичності — здатність зберігати внутрішню опору та усвідомлено діяти в умовах стресу. Вона формується не ізольовано, а в процесі осмислення досвіду, взаємодії з іншими та включеності в освітнє середовище, де створюються умови для рефлексії, діалогу й підтримки.

Саме тому освітні умови є не лише контекстом навчання, а середовищем розвитку життєстійкості та практичних навичок збереження ментального благополуччя.

Таким чином, ідентичність у воєнних умовах постає не лише ресурсом адаптації, а й внутрішнім механізмом життєстійкості, що є основою підтримки психічного здоров'я. Вона допомагає впорядкувати переживання та інтегрувати складний досвід, знижувати рівень дистресу й підтримувати емоційну рівновагу.

Завдяки ідентичності людина не просто реагує на виклики, а здатна діяти усвідомлено, зберігати внутрішню цілісність і залишатися активним суб'єктом власного життя навіть у ситуації тривалого стресу. У цьому сенсі розвиток ідентичності та пов'язаної з нею психологічної компетентності можна розглядати як одну з ключових практик збереження ментального благополуччя студентської молоді в умовах війни та невизначеності. Такі підходи є простими, але дієвими психологічними технологіями, які можуть бути інтегровані в освітній процес як реальні практики підтримки ментального благополуччя студентів.

Список використаних джерел

Meshko, H. M., Meshko, O. I., & Habrusieva, N. V. (2023). The impact of the war in Ukraine on the emotional well-being of students in the learning process. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, 11(1), 55–65. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>

Ostapenko, I., Zhadan, I., Sknar, O., Pozniak, S., & Diduk, I. (2024). *Regional features of youth identification in wartime and state educational policy*. Imeks-LTD. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744867/>

Tsybina, A. F. (2025). Current trends in the manifestation of regional identity in conditions of military actions. In *Problems of identity development in the educational space: Proceedings of the IV round table* (pp. 183–189). <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747408>

Чорна Л. Г.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,*

завідувачка відділом

психології малих груп та міжгрупових відносин,

Інститут соціальної та політичної психології

НАПН України, м. Київ

ORCID ID 0000-0002-8107-7573

Lidiya.Chorna@ispp.org.ua

Концептуалізація поняття психологічної компетентності населення в контексті викликів війни

Російсько-українська війна акцентувала актуальність фахової підготовки українських психологів за проблематикою реагування людини на виклики війни (<https://naps.gov.ua/ua/press/releases/3303/>). Однак професійна компетентність психологів є частиною значно ширшої проблеми, яка стоїть перед українським суспільством у часи війни. Ефективність фахової підтримки психічного здоров'я та зміцнення стійкості населення в умовах масштабної, травмівної для великої кількості людей, події, якою є війна, неможлива без підняття загальної психологічної культури громадян. Фахова психологічна компетентність повинна доповнюватися компетентністю нефахівців у сфері психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту. Тобто представники суміжних з психологією професій, рятувальники та волонтери, які працюють з населенням у ситуаціях екстремального типу, а також пересічні громадяни мають бути елементарно психологічно грамотними в забезпеченні колективної стійкості, у вияві психологічно грамотної поведінки в потенційно травмівних ситуаціях.

Зрозуміло, що компетентність фахівців та нефахівців суттєво вирізняються за змістом, структурою та етичними/екологічними межами застосування психологічних знань на практиці. Зрозуміло, що існують ризики нанесення психологічної шкоди нефахівцем людині в разі неправильного застосування специфічних психологічних знань (Murdoch, 2016), однак, ситуація, коли населення психологічно погано освічене, вірить астрологам, екстрасенсам та тарологам (Київський..., 2024), вказує на необхідність розвитку масової психологічної компетентності, що базується на науково доведених знаннях та валідизованих практиках. Українці не знають, як справитися із дистресом під час ворожих обстрілів; вони безконтрольно приймають заспокійливі та психотропні препарати, самі собі їх приписують (Суспільне..., 2023; Громадський простір, 2025). Учні не розуміють, як психологічно підтримати однокласника, батько або мати якого перебувають на фронті. І роль учителя тут дуже важлива (Сингаївська, & Глуговська, 2024). Встановлення чіткого переліку базових психологічних знань для масового споживання має стати запорукою етичного та екологічного їх застосування населенням. Важливість

психологічної просвіти та формуванні на цій основі психологічної компетентності населення переважає ризики окремих випадків неправильного застосування психологічних знань.

У сучасній психології терміни «психологічна компетентність», «психологічна грамотність», а також близька до контексту війни «грамотність у сфері ментального здоров'я», насамперед описують здатності окремої людини. Пов'язані з терміном «психологічної компетентності» концепції зазвичай описують процеси фахової підготовки людини до виконання професійної діяльності, де така компетентність надзвичайно важлива: психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, хоча, звісно, цими видами діяльності вона не обмежується. Її розглядають як відносно самостійну та ключову компетентність майбутнього фахівця, тобто складову професійної компетентності. *В українській психології запропоновано модель професійної компетентності психолога в контексті розвитку психологічної служби системи освіти та її функціонування в умовах війни* (Панок, 2023), яка містить такі складові: емоційна стійкість, здатність до кризової інтервенції, етична і правова відповідальність, комунікативна гнучкість, психоедукаційна доступність, інтерактивність. Водночас психологічну компетентність визначають і більш широко як успішність діяльності людини на основі ефективного застосування психологічних знань і вмінь для розв'язання завдань і проблем у системі «людина – людина» (Бондарчук, 2012). Часом психологічну компетентність відносять, як складову, до соціальної та здоров'язбережувальної компетентності (Мельник, 2021; Nesterenko, 2024).

Поняття психологічної грамотності (psychological literacy) було введено в психологію Boneau (1990), воно тлумачиться як здатність застосовувати психологічні знання до розв'язання особистих, сімейних професійних, громадських і суспільних проблем та спілкування, у робочому та особистому контекстах (Newell, Chur-Hansen, Strelan, 2024). Цей термін більш широко використовується в зарубіжній психології, ніж у вітчизняній. Психологічна грамотність описує основні атрибути, а по суті – окремі компетентності, якими повинен володіти випускник бакалаврату зі спеціальності «психологія». Серед атрибутів: наукові методи дослідження, критичне та оціночне мислення, уміння застосовувати психологічні знання, комунікативні навички та ін. Оскільки психологічна грамотність набуває універсального значення в розв'язанні великого спектру проблем, то випускники бакалаврату розглядають психологічну освіту як сходинку в подальшій освіті та побудові кар'єри в будь-якій сфері науки або практики. У США лише 20-25% випускників бакалаврату з психології обирають подальше навчання в магістратурі/аспірантурі з психології. Інші випускники обирають навчання або роботу за суміжними до психології або ж і досить віддаленими дисциплінами (Reardon, Peace, & Burbrink, 2024).

Американська психологічна асоціація в останніх рекомендаціях для бакалаврської спеціальності з психології, означених як «Керівні принципи 3.0» (Nolan, et al., 2025) наводить перелік основних атрибутів (компетентностей) психологічної грамотності та підпорядковує їх цілям із розв'язання питань, що

мають глобальне значення: бідність, здоров'я, міграція, права людини, міжнародні конфлікти, сталий розвиток. І тут розвиток психологічної грамотності не лише спирається на бакалаврат, а й середню школу – як її базовий рівень. В американській традиції «психологічна компетентність», як цілісна характеристика людини, описує знання, навички, ставлення та цінності випускника магістратури або аспірантури.

Наразі в світовій психології відбувається переосмислення психологічної грамотності як усвідомлення людиною своїх здатностей до розв'язання надважливих для людства завдань (Cranney, et al., 2022), і вже говориться про психологічну грамотність громадян. Подібно до того, як розвивається технологічна грамотність людини, так само їй знадобиться і передова психологічна грамотність, щоб реагувати на зростаючу складність і виклики світу (O'Hara, 2007): катастрофи, конфлікти, війни. Людям потрібно адаптуватися до виникаючих змін і вивчення психологічної **компетентності** населення стає новою задачею науковців. Не лише емоційний інтелект, а й мислення, орієнтоване на особистісне зростання, навички роботи в команді та водночас автономність прийняття рішень, виявлення джерел упередженості, стійкість, незалежність та ефективність як члена суспільства, здатність виявляти достовірність джерел – усе це є атрибутами не лише професійної діяльності психолога, які переносяться загалом на всіх громадян країни.

Отже, наразі термін «психологічна грамотність», яке описувало знання та навички випускників бакалаврату з психології, поволі трансформувався в «психологічно грамотне громадянство», що трактується як «психологічна грамотність громадян світу». Психологічні знання мають використовуватися для покращання життя не лише на місцевому, а й на національному та міжнародному рівнях (Pownall, Harris, & Blundell-Birtill, 2022).

Пропонований нами концепт «психологічна компетентність населення» є психологічним конструктом, який наголошує на масовому характері володіння психологічними знаннями та поширеності використання таких знань з метою розв'язання типових для тих чи інших умов життя проблемних ситуацій, тобто тут йдеться про психологічні знання та навички, необхідні для того, щоб справлятися з викликами війни. Крім того, оскільки йдеться про населення, то до змісту психологічної компетентності варто додати не лише вміння справлятися суто зі стресами війни, а й підтримувати єдність і групову ідентичність, розпізнавати дискурси розбрату, протидіяти ворожій пропаганді, та низку інших соціально-психологічних феноменів, які формують стійкість та підтримують колективне ментальне здоров'я громадян країни, що веде справедливую війну. Тобто цей термін за змістом також пересікається із «громадянською компетентністю», яка підкреслює ступінь готовності особистості до виконання ролі громадянина країни (Жадан, 2022); здорове медіаспоживання (Найдьонова, 2023). *До концептів, які розкривають зміст поняття, варто додати і грамотність у сфері ментального здоров'я (Jorm, 2012),*

Психологічна компетентність населення також наголошує на соціально-психологічній природі функціонування реальних та умовних соціальних груп у процесі надання та отримання психологічної допомоги, а також соціальній взаємодії окремих соціальних індивідів. Без урахування аспекту взаємодії різних групових психологічних потреб та групових очікувань стейкхолдерів у сфері психічного здоров'я складно буде грамотно надавати допомогу, вибудовувати психоедукацію, розвивати психологічну культуру населення. Ті ж самі механізми взаємодії очікувань будуть супроводжувати й індивідуальні ситуації взаємодії в цій сфері. Обізнаність надавача психологічних послуг про типові потреби та очікування населення, окремих соціальних груп та осіб, а також оцінка психологічної компетентності отримувача послуг сприятиме взаєморозумінню та розв'язанню психологічних проблем клієнта.

У контексті реагування людини на виклики війни варто окреслити і смислове поле таких викликів. Тут йдеться про загальні складові компетентності – у контексті викликів для всього населення, та її спеціальні складові – для окремих соціальних груп.

Підсумовуючи зазначимо таке: хоча наразі в психології не існує поняття «психологічна компетентність населення в реагуванні на виклики війни», а також досліджень у цій сфері, однак наявна низка концептів, на які варто спиратися в майбутньому дослідженні: психологічна компетентність як предметна (спеціалізована) в освіті та водночас ключова для багатьох навчальних спеціальностей; як окремих вид психологічної грамотності громадян світу та яка частково перетинається за змістом з громадянською компетентністю, соціальною компетентністю, медіаграмотністю воєнного часу, грамотністю у сфері ментального здоров'я.

Список використаних джерел

Бондарчук, О. І. (2012). Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*, 2 (8), 30–35.

Громадський простір (2025). <https://www.prostir.ua/?news=ukrajinski-eksperty-zayavyly-pro-neobhidnist-natsionalnoho-dialohu-schodo-bezpechnoho-spozhyvannya-psyhotropnyh-preparativ>

Жадан, І. В. (2022). Громадянська компетентність: соціальні очікування і реалії. Кропивницький. ISBN 978-966-189-666-5

Київський міжнародний інститут соціології (2024). <https://surl.li/ypjjtf>

Мельник, І. С. (2021). Психологічна складова здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів: результати дослідження. *Освітологічний дискурс*, 33 (3), 46-60. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.34>

Найдьонова, Л. А. (2023). Розвиток медіаосвіти в територіальній громаді: шляхи подолання психологічних наслідків війни: методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД. ISBN 978-966-189-692-4

Панок, В. Г. (2023). Психологічна служба системи освіти України: виклики, перспективи, оновлення. Інститут модернізації змісту освіти.

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

Сингаївська, І., & Глуговська, О. (2024). Особливості психологічної компетентності вчителя в роботі з підлітками під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(76), 319–337. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-320-337>

Суспільне. Новини (2023). <https://suspilne.media/452436-ukrainci-na-tli-vijni-zlovzivaut-zaspokijlivimi-moz/>

Boneau, C. A. (1990). Psychological literacy: A first approximation. *American Psychologist*, 45(7), 891–900. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.7.891>

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *Am Psychol.*, 67(3):231-43. doi: 10.1037/a0025957.

O'Hara, M. (2007). Psychological Literacy for an Emerging Global Society: Another look at Rogers' "persons of tomorrow" as a model. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 6(1), 45–60. <https://doi.org/10.1080/14779757.2007.9688427>

Murdoch, D. (2016). Psychological literacy: proceed with caution, construction ahead. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 189-199. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S88646>

Nesterenko, D. (2024). Psychological competence of social workers in the context of war: the need for training and retraining of professionals. *SOCIOPROSTIR: The Interdisciplinary Online Collection of Scientific Works on Sociology and Social Work*, (14), 47-58. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2024-14-05>

Newell, S., Chur-Hansen, A., & Strelan, P. (2024). A revised definition of psychological literacy: Multiple stakeholder perspectives. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 10(4), 578–590. <https://doi.org/10.1037/stl0000326>

Nolan, S. A., Cranney, J., Jia, F., Sokolová, L., Selvam, S. G., Dunn, D. S., Mena, J. A., Richmond, A. S., Machin, M. A., & Yahiaiev, I. (2025). Going global: Intersections of the American Psychological Association's *Guidelines 3.0* with international foundational competence framework. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.1037/stl0000409>

Cranney, J., Dunn, D.S., Hulme, J.A., Nolan, S.A., Morris, S., & Norris, K. (2022). Psychological literacy and undergraduate psychology education: An international provocation. *Frontiers in Education – Educational Psychology*, 7 (Article 790600), 1-6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.790600>

Pownall, M., Harris, R., & Blundell-Birtill, P. (2022). Supporting students during the transition to university in COVID-19: Five key considerations and recommendations for educators. *Psychology Learning & Teaching*, 21(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/14757257211032486>

Reardon, R. C., Peace, C. S., & Burbrink, I. E. (2024). College career courses and instructional research from 1976 through 2019. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 10(1), 89–100. <https://doi.org/10.1037/stl0000254>

Шеремета С. Р.

*Доктор філософії з галузі психології
Старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
<https://orcid.org/0000-0001-6516-5402>*

Групи рівний-рівному для дружин загиблих захисників, як інструмент психологічної підтримки в громадах

Анотація. Групи взаємодопомоги є одним з ефективних інструментів в роботі з дружинами загиблих захисників, зокрема в малих громадах. Метою роботи є опис та обґрунтування використання груп за форматом рівний-рівному як інструменту психосоціальної підтримки. Проаналізовано закордонний досвід функціонування груп взаємодопомоги та визначено їх потенціал для громад сільського та маломіського середовища.

Ключові слова: горе, групи взаємодопомоги, дружини загиблих захисників, рівний-рівному,

Групи взаємодопомоги – форма соціально підтримки одне одного людей зі схожими проблемами. Учасники можуть працювати самостійно або за допомогою професіоналів, зазвичай соціальних працівників та психологів (Гриценюк, 2018, 121). Такі групи рекомендовані для людей, що переживають кризовий стан. На групах учасники навчаються говорити про власні труднощі, обговорюють власні переживання і, як результат, не тільки прийняти наявність у себе проблеми – у питаннях адаптації чи наявності залежності, захворювання або складної життєвої ситуації, а й переформулювати проблему в низку завдань, знайти, за допомогою професіонала і групи, внутрішні та зовнішні ресурси для їх вирішення (Wilson, 1995). Серед переваг груп взаємодопомоги описують: По-перше, досвід свідчить, що люди, які впоралися або ефективно справляються з певною проблемою. По-друге, «надаючи допомогу іншим – допомагаєш собі» (Гриценюк, 2018, 122).

Основні цільові завдання групи взаємодопомоги: відреагування та обговорення минулого травматичного досвіду та можливого майбутнього; мінімізація негативного сприйняття себе («це трапилося не лише зі мною»); пошук засобів для подолання кризових ситуацій (як психологічного, так і організаційного характеру); формування групової згуртованості, збереження соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки» (Заверико, 2011).

Такий формат групової роботи є корисним інструментом в роботі з проживання горя дружинами загиблих захисників. Проте дане проблемне поле є мало вивченим. Це складна тема, яка потребує багато ресурсу для людей, що проживають горе та тих хто прагне допомогти. Частими є випадки, коли люди

просто не знають, що робити або ж говорити аби підтримати людину, яка проживає горе. Відтак, слідує дистанціювання між дружинами, що втратили своїх близьких та людьми, що хочуть допомогти.

Горе – це, перш за все, явище афективного ряду, емоційне страждання, тісно поєднане із втратою значущого: рідних чи близьких людей, певних об'єктів та речей, соціальних ресурсів, частини ідентичності, очікуваного майбутнього тощо; це певний синдром з психічною та соматичною симптоматикою. Процес горювання відбувається за важкої життєвої ситуації воєнного часу, енергетичні навантаження якого часто перевищують адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я. Це вплив різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності; високої психофізичної складності; необхідності поєднувати кілька видів діяльності й виконувати декілька завдань; несприятливих інформаційних, соціальних і часових впливів; девальвації колишніх базових смислів і цінностей тощо (Медведева, 2022, 206).

При горюванні вдови можуть рідко звертатись за допомогою чи підтримкою. Такі життєві обставини примушують людину адаптуватись до іншого життя (облаштування побуту без чоловіка; виховання дітей; адаптації на нової або вже існуючої роботи тощо) вимагають дуже багато фізичного та психічного ресурсу. У зв'язку із цим, звернення до фахівців з психічного здоров'я можуть не мати широкого вжитку. Окремим фактором, є думка, що фахівець який не проживав подібного досвіду не може допомогти. Саме тому групи взаємодопомоги за форматом рівний-рівному є корисним інструментом для проживання горя дружинами загиблих захисників в громадах.

Жінки, які переживають такий серйозний життєвий перелом, як вдівство, мають більше шансів успішно пристосуватися до нових умов, якщо вони мають міцні зв'язки з людьми, які перебувають у схожих життєвих обставинах (Bankoff, 2014).

Серед досліджень, що вказують на ефективність даних груп є робота з розроблення моделі підтримки рівний-рівному для осіб, що пережили втрату у військових родинах Великої Британії (McGill, Allen, Osborne, Gates, 2025), дослідження ефективності онлайн-груп взаємодопомоги для підтримки осіб, що проживають горе в Данії (Holmgren, 2023), систематичний огляд літератури в якому автори пишуть про важливість соціальної підтримки як не просто бажаної, а необхідної умови, що підвищує резильєнтність і допомагає активно справлятися з горем (Awaliah, Adenika, Kaloeti, 2023).

Відповідно до попередніх досліджень можемо описати такі фактори важливості груп рівний-рівному для дружин загиблих захисників:

Психологічні (зниження ізоляції та стигми, взаємна підтримка, зменшення симптомів ПТСР і затяжного горя, формування розуміння «мене розуміють»);

Соціальні (формування спільноти та нових соціальних зв'язків, практична взаємодопомога, збереження пам'яті та ідентичності).

Окремо, важливим є формування таких груп серед мешканок сіл та малих міст, адже в таких громадах може бути відсутня або недоступна фахова допомога, присутня культура не скаржитися і тримати переживання в собі, низька обізнаність про психічно здоров'я та дає можливість охопити тих, хто самі не звернуться за допомогою.

Список використаних джерел

Гриценко, Л. І. (2018). Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. В *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник* (Т. 2, с. 117–177).

Заверико, Н. В. (2011). Групи взаємодопомоги в системі соціально-педагогічної роботи з населенням. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*, 25–129.

Медведева, О. В. (2022). Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій.

Awaliah, P., Adenika, R., & Kaloeti, D. V. S. (2023, October). Social support as a protective factor for widows' resilience: A systematic literature review. In *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)* (Vol. 4, pp. 412–422).

Bankoff, E. A. (2014). Peer support for widows: Personal and structural characteristics related to its provision. In *Stress, social support, and women* (pp. 207–222).

Holmgren, H. (2023). Is online peer support helpful in widowhood? The lived experiences of young parents. *Illness, Crisis & Loss*, 31(3), 540–557.

McGill, G., Allen, S., Osborne, A. K., & Gates, J. (2025). Developing a formal model of peer support for bereaved military families: A co-production and evidence-based approach. *Family Court Review*, 63(4), 701–714.

Wilson, J. (1995). How to work with self help groups: Guidelines for professionals.

ПІДСУМКОВА РЕЗОЛЮЦІЯ
Круглого столу
«ПСИХОЛОГІЯ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ:
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА КОМПЕТЕНТНІСТЬ»
 21 травня 2026 року, м. Київ, ІСПП НАПН України

У межах роботи круглого столу «Психологія викликів війни: психічне здоров'я та компетентність», що відбувся 21 травня 2026 року в Інституті соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, учасники заходу – науковці, науково-педагогічні працівники, аспіранти та докторанти, магістри – наголосили на важливості розвитку компетентності фахівців з психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту у царині психоедукації населення з метою забезпечення масової психологічної грамотності щодо реагування на виклики війни, становлення психологічної культури, посилення колективної стійкості в умовах воєнного часу.

Учасники Круглого столу зазначають:

- В умовах російсько-української війни психологічна компетентність, як фахівців, так і населення в цілому, набуває особливого значення, бо за допомогою психологічних знань та навичок людина розширює свої можливості ефективного розв'язання життєвих проблем, долати стресорів війни, формувати психологічну готовність справлятися з викликами війни
- Розвиток масової психологічної компетентності населення має базуватися на науково доведених психологічних знаннях та валідизованих практиках
- Важливість психологічної просвіти та формування на цій основі психологічної компетентності населення переважає ризики окремих випадків неправильного застосування психологічних знань серед нефахівців. Встановлення чіткого переліку базових психологічних знань для масового споживання має стати запорукою їх етичного та екологічного застосування населенням.
- Психологічна компетентність щодо реагування на виклики війни є комплексним поняттям, яке за змістом перетинається з низкою інших компетентностей, а саме психологічною грамотністю, грамотністю у сфері психічного здоров'я, соціальною, громадянською, історико-культурною та здоров'язбережувальною компетентностями, медіаграмотністю воєнного часу.
- У психологічній компетентності населення щодо реагування на виклики війни варто розрізняти її загальні складові, які актуальні для всього населення, та спеціальні, що є релевантними для окремих соціальних груп: учасників бойових дій, ветеранів та демобілізованих, освітян, батьків та дітей, вимушено переміщених осіб та інших вразливих груп населення.

• За результатами роботи Круглого столу учасники ухвалили рішення:

- сприяти розбудові психологічної просвіти населення, широкому поширенню психологічних знань, що є одними із провідних чинників формування психологічної культури громадян України та розвитку психологічної компетентності фахівців і населення;

- підтримувати ініціативи щодо міждисциплінарних досліджень у галузі психологічної компетентності окремих соціальних груп, сприяти їх узагальненню та розробленню мультидисциплінарного підходу до вивчення психологічної компетентності населення,

- з метою популяризації психологічних знань серед населення та розвитку його психологічної компетентності провести низку відкритих публічних лекцій та майстер-класів для освітян, які відіграють ключову роль у масштабуванні знань, навичок, стратегій психологічної самопомогі та підтримки серед населення; саме освітяни, працюючи з дітьми та молоддю, формують психологічну грамотність та культуру населення, яка буде транслюватись наступним його поколінням,

- розпочати фахову психологічну роботу щодо розроблення та валідизації методик оцінювання психологічної компетентності населення щодо реагування на виклики війни.

Учасники Круглого столу висловили щирі вдячність його організаторам, співробітникам відділу психології малих груп та міжгрупових відносин ІСПП НАПН України, за високий організаційний рівень заходу, що став важливою платформою для фахової дискусії щодо формування психологічної культури українців, масового запровадження психологічної просвіти, розвитку психологічної компетентності як фахівців, так і населення в цілому.

Наукове видання

**Психологія викликів війни:
психічне здоров'я та компетентність**

Матеріали круглого столу (Київ, 21 травня, 2026 р.)

За науковою редакцією Л. Г. Чорної, О. В. Пінчук

Дизайн обкладинки – *Сергій Горбачов* (з використанням ШП)

Комп'ютерна верстка – *Павло Горностай*

Підписано до друку 25.06.2026 р. Формат А4.

Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 8,3.

Електронне видання

Інститут соціальної та політичної психології

НАПН України

м. Київ, вул. Андріївська, 15.

Тел./факс (044) 425-24-08

E-mail: recept@ispp.org.ua

Видавець і виготовлювач

ТОВ «Талком» 03115, м. Київ, вул. Львівська, 23,

тел./факс (044)424-40-69, 424-56-26

E-mail: ukraina.vdk@email.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013 р.