

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ПРОБЛЕМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ
ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**DISASTER AND CRISIS PSYCHOLOGY
PROBLEMS**

Науковий журнал

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 24824–14764ПР, видане 27.04.2021 року Міністерством юстиції
України

Журнал має категорію "Б" та входить до Переліку фахових видань України зі
спеціальності 053 - психологічні науки
(наказ МОН України № 530 від 06.06.2022 р.)

Електронна сторінка видання - <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

✓	екстремальна психологія	✓	кризова психологія
✓	психореабілітація	✓	психокорекція



2026-1(11)

Редакційна колегія**Головний редактор:**

Валерій Федорович Боснюк – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

Члени редакційної колегії:

Василь Олександрович Лефтеров – доктор психологічних наук, професор. Міжнародний гуманітарний університет, Міністерство освіти і науки України, Одеса (Україна).

Наталія Вікторівна Оніщенко – доктор психологічних наук, професор. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України, Харків (Україна).

Василь Ілліч Осьодло – доктор психологічних наук, професор. Державний торговельно-економічний університет, Міністерство освіти і науки України, Київ (Україна).

Ліна Анатоліївна Перелигіна – доктор біологічних наук, професор. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України, Харків (Україна).

Василь Васильович Стасюк – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

Юлія Юріївна Чистовська – доктор психологічних наук, професор. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Міністерство освіти і науки України, Черкаси (Україна).

Валентин Віталійович Кердивар – доктор філософії з психології, старший дослідник. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

Олег Олександрович Назаров – кандидат психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

Alexis Lorenzo Ruiz – доктор наук, професор. Гаванський університет, президент Кубинського товариства психології, Гавана (Куба).

Bayard Roberts – доктор наук, професор. Лондонська школа гігієни та тропічної медицини, Лондон (Велика Британія).

Maia Mestvirishvili – доктор філософії, професор. Тбіліський державний університет імені Іване Джавахішвілі, Тбілісі (Грузія).

Nino Makhashvili – доктор філософії, професор. Державний університет Ілії, Тбілісі (Грузія).

Видання засновано у 2007 році

Виходить 2 рази на рік

Засновник і видавець

Національний університет цивільного захисту України

Адреса вул. Онопрієнка, 8,
Черкаси, 18034

Контактна інформація

Tel.: +38 (097) 857-31-13

Website: <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpp@nuczu.edu.ua

**Свідоцтво про державну
реєстрацію видання** КВ №
24824-14764 ПР від 27.04.2021

Журнал має категорію "Б" та
входить до Переліку фахових
видань України зі
спеціальності 053 -
психологічні науки (наказ
МОН України № 530 від
06.06.2022 р.)

Затверджено до друку

Протокол засідання вченої
ради НУЦЗ України № 11 від
29.05.2026

Підписано до друку

31.05.2026

Формат 60x84/8

Папір 80 г/м²

Ум. друк. арк. 14,9

Наклад 50 прим.

© Національний університет
цивільного захисту України,
2026.

UDC 159.9

The scientific journal accepts for publication original, previously unpublished empirical and theoretical research in the following areas: extreme psychology, crisis psychology, psychorehabilitation, psychocorrection

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief:

Valerii Bosniuk Ph.D. in Psychology, Associate Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

Members of the Editorial Board:

Vasyl Lefterov Doctor of Psychological Sciences, Professor. International Humanitarian University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Odesa (Ukraine).

Nataliia Onishchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor. V. N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Vasyl Osodlo Doctor of Psychological Sciences, Professor. State University of Trade and Economics, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Lina Pereyhina Doctor of Biological Sciences, Professor. V. N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Vasyl Stasiuk Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defence University of Ukraine, Ministry of Defence of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Yuliia Chystovska Doctor of Psychological Sciences, Professor. Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ministry of Education and Science of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

Valentyn Kerdyvar Ph.D. in Psychology, Senior Researcher. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

Oleh Nazarov Ph.D. in Psychology, Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

Alexis Lorenzo Ruiz Doctor of Sciences, Full-time Professor. University of Havana, President of the Cuban Psychological Society, Havana (Cuba).

Bayard Roberts Doctor of Sciences, Professor. London School of Hygiene & Tropical Medicine, London (United Kingdom).

Maia Mestvirishvili Ph.D., Professor. Ivane Javakhishvili Tbilisi State University, Tbilisi (Georgia).

Nino Makhashvili Ph.D., Professor. Ilia State University, Tbilisi (Georgia).

The issue was founded in 2007

It comes out twice a year

Founder and Publisher National University of Civil Protection of Ukraine

Address Onopriienka Str., 8,
Cherkasy, Ukraine, 18034

Contact information

Tel.: +38 (097) 857-31-13

Website: <http://dcpn.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpn@nuczu.edu.ua

State certificate registration of the publication KV № 24824-14764 PR dated 27.04.2021

The journal is included in the List of professional publications of Ukraine in the specialty 053 - psychological sciences (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 530 from 06.06.2022).

Approved for printing Minutes of the meeting Academic Council for NUCP Ukraine № 11 dated 29.05.2026

Signed for print 31.05.2026

Format 60x84/8
Paper 80 g/m²
Condit. print. sheet. 14,9
Circulation 50 cop.

© National University of Civil Protection of Ukraine, 2026.

Зміст

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Боснюк В.Ф., Яременко К.Ю., Діланян Д.Т.</i> Психологічні предиктори вторинної травматизації психологів ДСНС України	6
<i>Грибенюк Г.С.</i> Деадаптивні психічні стани військовослужбовців та рятувальників у процесі виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості	18
<i>Калашник Н.Я., Ведула С.А., Гордієнко О.І., Позднякова М.М., Хмелюк О.В.</i> Вплив режиму нічного відпочинку на функціональні та фізичні показники працездатності курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти	29
<i>Осьодло В.І., Перепелюк Т.Д., Осадченко І.І., Юревич Ю.М.</i> Комплексні психологічні інтервенції як засіб подолання наслідків бойового стресу у військовослужбовців	36
<i>Перелигіна Л.А., Єрмак І.В., Фурсова К.С.</i> Посттравматичне зростання і моральний інтелект як ресурси особистісного самоздійснення та підтримки ментального здоров'я в умовах кризи	54
<i>Селюкова Т.В.</i> Регулятивні механізми когнітивної та поведінкової адаптації рятувальників у професійних ситуаціях з високим ступенем невизначеності	68
<i>Чередниченко Т.В., Вовк Н.П.</i> Детермінанти посттравматичного зростання учасників бойових дій	86
<i>Шаріпова Д.С., Архипенко В.О., Куртьосов Є.О., Новгородченко В.В., Щіпець С.Д.</i> Карате як засіб фізичного та психологічного розвитку особистості	97
<i>Юрченко Л.І., Чубіна Т.Д., Харламов М.І., Гонтаренко Л.О.</i> Аналітичні дослідження психологічного клімату курсантського контингенту рятувальників у контексті війни	109

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Амурова Я.В., Момот М.А.</i> Психологічні чинники формування синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану	122
<i>Балла Л.В.</i> Психологічні особливості емоційної сфери дошкільників під час війни та їх гармонізація методами арт- і казкотерапії	134
<i>Галушко Л.Я.</i> Психоаналітична спадщина З. Фрейда у розвитку психодинамічної парадигми: теоретичні засади та практична реалізація у методі активного соціально-психологічного пізнання	144
<i>Єна А.С.</i> Ресурсний потенціал особистості в умовах життєвих криз: диференціальний підхід у роботі психологічної служби	159
<i>Жогло О.В., Руденко І.М., Жогло В.М.</i> Емоційне вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану: чинники ризику та напрями профілактики	172

-
- Полегонький В.В., Лега М.Л.** Психологічні детермінанти взаємозв'язку почуття провини, безпеки та соціальних ролей у психотерапевтичних групах 185
-
- Shmyrco V., Kokareva S., Yakimtsov Y., Korobko A., Porada O.** Comprehensive Study of Psycho-Emotional Condition of University Students in Time of War in Ukraine 197
-
- Топчило А.В., Платонов В.М., Євпак С.В., Кердивар В.В., Михлюк Е.І.** Сенсорна імерсія як метод психологічної стабілізації емоційного стану фахівців аварійно-рятувальних підрозділів 207
-
- Fomych M., Diachkova O.** Experiencing the ambiguous loss as a risk factor of psychological maladaptation among the State Emergency Service personnel 219
-
- Черненко О.М., Пасинчук К.М., Фільчук І.Ю., Коломоєць А.М.** Діти та війна: психологічні наслідки 229
-

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:159.944.4-057.36

Валерій Федорович Боснюк¹, канд. психол. н., доц. (ORCID 0000-0003-0141-1920)
Катерина Юрїївна Яременко², психолог 1-го ДППЗ (ORCID 0009-0004-0640-3262)
Дар'я Тимофіївна Діланян¹, здобувач вищої освіти (ORCID 0009-0009-6609-5122)

¹Національний університет цивільного захисту України

²Головне управління ДСНС України у Полтавській області

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних предикторів вторинної травматизації психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена специфікою професійної діяльності психологів, яка передбачає постійний контакт із травматичним досвідом постраждалих від бойових дій, надзвичайних ситуацій, втрат та катастроф. Тривала взаємодія з людьми, що пережили психотравмуючі події, створює ризик розвитку емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинного травматичного стресу.

Основна мета дослідження полягала у вивченні комплексної ролі психологічних характеристик в оцінці вторинної травматизації психологів. У дослідженні взяв участь 31 психолог із різних гарнізонів ДСНС України. Збір даних здійснювався здебільшого через онлайн-сервіс Google Forms.

Встановлено, що для більшості психологів ДСНС характерний помірний рівень вторинного травматичного стресу. Високих показників у вибірці не виявлено, що може свідчити про наявність достатніх ресурсів психологічної саморегуляції та професійної адаптації. Регресійний аналіз показав, що найбільш значущими предикторами зниження вторинної травматизації є залученість і контроль як компоненти життєстійкості, добросовісність, відкритість новому досвіду та емоційний канал емпатії. Натомість зовнішня негативна мотивація виступає чинником підвищення рівня вторинного травматичного стресу. Запропонована регресійна модель пояснює 72,4 % дисперсії показника вторинної травматизації.

Отримані результати підкреслюють важливу роль особистісних ресурсів та життєстійкості у збереженні психологічного благополуччя психологів ДСНС і можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки, профілактики вторинної травматизації фахівців допоміжних професій в умовах війни.

Ключові слова: вторинна травматизація, вторинний травматичний стрес, психологи ДСНС, життєстійкість, емпатія, мотивація.

Вступ. Діяльність психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій на сьогоднішній день відбувається в умовах, які можна назвати граничними як у професійному, так і в особистісному вимірі. Повномасштабна війна, постійні загрози життю, контакти з

травматичним досвідом інших людей, необхідність зберігати внутрішню стійкість і надавати допомогу в найкритичніші моменти – усе це формує унікальний контекст їхньої професійної діяльності.

Психологи ДСНС щоденно стикаються із переживаннями,

втратами, відчаєм і болем постраждалих. Власне безпосередня взаємодія з травмою іншої людини може призводити до поступового емоційного виснаження, зниження емпатійних ресурсів та формування феномена вторинної травматизації як стану, за якого фахівець починає несвідомо проживати наслідки чужого травматичного досвіду. В умовах воєнного стану ризик вторинної травматизації зростає в декілька разів, оскільки психологи працюють не лише з цивільним населенням, а й із військовими, родинами загиблих, дітьми, свідками обстрілів і катастроф. Тому збереження їхньої психічної стійкості, усвідомлення предикторів захисту та своєчасне виявлення.

Мета роботи полягала у вивченні комплексної ролі психологічних характеристик в оцінці вторинного травматичного стресу психологів ДСНС. Для її досягнення передбачено виконання наступних емпіричних завдань:

- 1) дослідити рівень та особливості прояву вторинної травматизації у психологів ДСНС,
- 2) розробити прогностичну модель оцінки вторинної травматизації за показниками індивідуально-психологічних особливостей психологів ДСНС.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вторинна травматизація (вікарна травма, «травма свідка») є окремою формою психотравматичної реакції, що виникає внаслідок непрямого або опосередкованого контакту з травматичними переживаннями інших осіб. Тобто, вона розвивається у людей, які не є безпосередніми учасниками події, проте зазнають емоційного впливу

через контакт із розповідями, досвідом або емоціями інших, що пережили травму [3]. Феномен набув широкої популяризації дослідженнями, які відзначали, що працівники допоміжних професій можуть зазнавати симптомів, аналогічних посттравматичному стресовому розладу, без прямого контакту з травмуючою подією [13].

В зарубіжній науковій традиції паралельно використовуються поняття «vicarious trauma», «secondary traumatic stress» та «compassion fatigue», які мають спільні та відмінні концептуальні акценти [11]. Теоретичні відмінності між цими поняттями зосереджені на джерелі змін у внутрішньому світі спеціаліста, на тому, чи йдеться про зміни когнітивних схем, чи про синдроми тривоги та уникнення. Попри термінологічну різноманітність, сучасні узагальнення визнають взаємозамінність цих термінів у прикладній практиці [15].

Вторинна травматизація розглядається як процес, що включає ідентифікацію з жертвою, уявне проживання її досвіду та перенесення емоційних навантажень на себе. У клінічному сенсі вона проявляється через симптоми інтроєкції, уникнення та гіперактивності нервової системи, подібні до симптомів, описаних для первинної травми [10].

Провідною психологічною детермінантою уразливості до вторинної травматизації є попередній травматичний досвід спеціаліста, оскільки незаліковані або частково опрацьовані внутрішні психотравми знижують поріг толерантності до нових опосередкованих експозицій. Українські дослідження і дисертаційні матеріали фіксують, що психо-

логи з особистою історією травми частіше відчувають інтрузивні спогади та посилене емоційне навантаження після роботи з травмованими клієнтами [6]. Під впливом таких факторів, як відсутність опрацьованого особистого травматичного досвіду та недостатній рівень особистісної стабільності, психолог може стати вразливим до проєкцій і емоційного резонансу із клієнтами, що особливо характерно для фахівців, які працюють з потерпілими від війни, насильства або катастроф, коли власні травматичні спогади активізуються під час консультативної взаємодії [5].

Другим ключовим фактором є стиль прив'язаності фахівця. Так, анкетні та якісні дані засвідчують, що особи з тривожно-амбівалентним стилем прив'язаності проявляють більшу емоційну реактивність у контакті з травматичними наративами, що підвищує ризик емоційного зараження.

У професійному вимірі значущими є навички емоційної регуляції, рефлексивності та здатності до когнітивного дистанціювання. Варто відмітити той факт, що програми підвищення кваліфікації, орієнтовані на метакогнітивні практики, сприяють зниження показників вторинного стресу у фахівців [4].

До важливих індивідуально-психологічних чинників належать когнітивні схеми, схильність до катастрофізації, гіпервідповідальність та перфекціонізм. Такі установки часто формують внутрішній конфлікт між бажанням «повністю допомогти» і неможливістю врятувати всіх постраждалих, що стає джерелом вторинного емоційного виснаження.

Польові дані з України підтверджують, що мобільні психо-

логічні бригади й волонтерські команди, які працювали без регулярної супервізії та політик ротачії, демонстрували вищі рівні емоційного виснаження і вторинного стресу, ніж ті, хто мав організовану підтримку [2].

Організаційні чинники, до яких відносяться робоче навантаження, нерівномірний розподіл складних кейсів, відсутність відпусток і перерв, відіграють визначальну роль, оскільки у звітах щодо запобігання професійному вигоранню психологів підкреслюється, що вміння планування розподілу робочого часу і зміна завдань значно зменшують кумулятивну психоемоційну навантаженість [14].

Для психологів системи ДСНС вищевикладені чинники мають особливо вираженість, оскільки їхня діяльність пов'язана з екстремальними умовами, а саме з роботою на місцях катастроф, евакуацією постраждалих, спілкуванням з родичами загиблих, що створює постійний ризик як прямої, так і вторинної травматизації. Психологи ДСНС часто взаємодіють із постраждалими одразу після надзвичайних подій, коли рівень дистресу є максимально інтенсивним. Психолог стикається не лише із проявами гострої реакції на стрес, а й із власною внутрішньою відповідальністю за стабілізацію стану людини, що, в свою чергу, посилює емоційне навантаження та створює сприятливі умови для виникнення вторинної травматизації, яка може непомітно накопичуватися. На фахівців впливають також і фактори невизначеності, перевантаження, дефіцит часу на відновлення, часті виїзди у зони обстрілів. Додатковим стресором є організаційна культура,

орієнтована на витривалість і самоконтроль, що ускладнює звернення за допомогою. Відсутність достатньої кількості супервізорів і ротаційних механізмів також підсилює ризик професійного виснаження. Українські вчені зазначається, що саме психологи сектору безпеки та оборони України демонструють вищі рівні емоційного напруження, соматизації та вторинної травматизації порівняно з іншими групами допоміжних спеціалістів.

Методи дослідження. Вибірка дослідження складалася із 31 психолога з Полтавського, Київського, Миколаївського, Чернігівського, Харківського, Черкаського, Сумського та Запорізького гарнізонів ДСНС, серед яких 7 осіб чоловічої статі, а 24 – жіночої. У більшості осіб досвід роботи становив понад 10 років, що є важливим фактором ризику розвитку вторинної травматизації, оскільки поєднання особистого травматичного досвіду з професійною діяльністю в умовах кризових подій може посилювати емоційне виснаження, співпереживання травмі клієнтів та симптоматику професійного стресу.

Дослідження проводилося протягом жовтня 2025 року – березня 2026 року. Збір даних здійснювався здебільшого онлайн за допомогою сервісу Google Forms. Досліджувані брали участь на добровільній основі з дотриманням принципів інформованої згоди, анонімності та конфіденційності.

Для оцінки рівня вторинного травматичного стресу у психологів ДСНС застосовувалась «Шкала професійної якості життя» (PROQOL). Також вимірювалися різноманітні кореляти вторинної

травматизації за допомогою тесту «Діагностика рівня емпатичних здібностей» В. В. Бойко, опитувальника «Коротка версія тесту життєстійкості» С. Мадді (адаптація В. О. Олефіра, М. А. Кузнецова, А. В. Павлової), методики «П'ятифакторний опитувальник особистості» (TIPI) (українська адаптація М. Б. Кліманської, І. І. Галецької) та «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір;

Всі психодіагностичні шкали продемонстрували досить високу внутрішню узгодженість. Показники психометричної надійності α -Кронбаха були в діапазоні від 0,727 до 0,922.

Для узагальнення результатів та аналізу комплексного унікального внеску кожного психологічного параметра в інтегральний показник вторинного травматичного стресу було застосовано множинну регресію. Аналіз даних здійснювався в статистичному пакеті Jamovi версії 2.6.44. Залежності вважали статистично значущими при ймовірності помилки першого типу менше 0,05.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних засвідчив, що для психологів ДСНС характерним є переважання помірного рівня вторинного травматичного стресу, втоми від співчуття та професійного вигорання (див Табл. 1).

Серед опитуваних помірний рівень вторинного травматичного стресу простежується у 77,42% вибірки, а низький рівень – 22,58% групи, високого рівня травматизації не діагностовано. На нашу думку, переважання саме помірного рівня є закономірним результатом профе-

сійної специфіки діяльності психологів.

Табл. 1. Узагальнені статистичні характеристики показників вторинної травматизації серед психологів ДСНС

Шкали	Рівень вираженості	M	SD	S	K
Отримання задоволення від співчуття	Помірний	37,93	5,43	-0,69	0,40
Вигорання	Помірний	25,45	4,33	-0,09	-0,74
Вторинний травматичний стрес	Помірний	26,45	5,84	0,01	-0,01

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; S – асиметрія; K – ексцес.

Навіть за умови професійної підготовки та сформованих механізмів психологічного захисту тривалий контакт із травматичними ситуаціями не може не залишати емоційного сліду. Саме це, ймовірно, і зумовлює наявність помірного рівня вторинного травматичного стресу у більшості респондентів. Високого рівня не спостерігається в жодного психолога ДСНС, що потенційно може свідчити про наявність у фахівців достатніх ресурсів саморегуляції, професійного досвіду, підтримки з боку колективу, а також про сформованість життєстійкості та внутрішньої мотивації.

Наступним етапом нашого дослідження стало застосування множинного регресійного аналізу, який дозволяє визначити, які саме психологічні характеристики виступають найбільш вагомими предикторами вторинної травматизації психологів ДСНС та побудувати прогностичну модель її оцінки. Застосування такого підходу дозволяє виявити не лише прямі статистичні зв'язки, але й зрозуміти складну систему психологічних детермінант, що формують схильність фахівців до переживання вторинної травматизації в умовах професійної діяльності, пов'язаної з регулярним

контактом із травматичним досвідом постраждалих.

У регресійну модель як предиктори було включено показники мотиваційної сфери (внутрішня мотивація, зовнішня позитивна та зовнішня негативна мотивація), особистісні риси за п'ятифакторною моделлю (екстраверсія, дружєлюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду), канали емпатії (раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки, здатність до емпатії, ідентифікація), а також компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику). Такий широкий спектр змінних дозволив комплексно оцінити внесок як особистісних ресурсів, так і професійно зумовлених психологічних характеристик, що можуть впливати на рівень вторинної травматизації психологів. Включення саме цих груп змінних ґрунтується на сучасних теоретичних моделях професійного стресу допоміжних професій [8].

Результати такого аналізу представлено в таблиці 2. Вимоги щодо відсутності мультиколінеарності виконувались (із всіх змінних мінімальне значення tolerance склало 0,523, VIF = 1,831), що

дозволило разом включати особистісні характеристики в модель.

Тест на автокореляцію Дарбіна-Уотсона статистично незначущий.

Табл. 2. Внесок психологічних характеристик у вторинну травматизацію психологів ДСНС

Змінні в моделі	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандарт. коефіцієнти	t	p
	B	Стандарт. помилка	β		
Константа	38,574	13,802		2,795	0,015
Внутрішня мотивація	1,559	1,215	0,220	1,284	0,222
Зовнішня позитивна мотивація	-0,950	2,559	-0,084	-0,371	0,716
Зовнішня негативна мотивація	2,430	1,901	0,426	3,778	0,001
Екстраверсія	0,321	0,562	0,131	0,570	0,578
Дружелюбність	0,086	0,781	0,030	0,110	0,914
Добросовісність	-1,476	0,838	-0,398	-2,430	0,023
Емоційна стабільність	0,940	0,753	0,284	1,248	0,234
Відкритість новому досвіду	-1,302	0,929	-0,299	-2,255	0,039
Раціональний канал емпатії	-0,591	1,158	-0,111	-0,510	0,619
Емоційний канал емпатії	-0,692	0,728	-0,281	3,402	0,001
Інтуїтивний канал емпатії	0,409	0,852	0,117	0,480	0,639
Установки, які сприяють емпатії	-1,367	1,135	-0,278	-1,204	0,250
Здатність до емпатії	0,650	0,952	0,165	0,683	0,507
Ідентифікація в емпатії	0,793	0,741	0,184	1,070	0,304
Залученість	-1,229	0,498	-0,528	-2,867	0,001
Контроль	-1,166	0,476	-0,429	-2,818	0,001
Прийняття ризику	-0,776	0,587	-0,203	-1,323	0,209

Запропонована регресійна модель є статистично значущою ($F = 3,584$; $p = 0,012$) та пояснює 72,4 % дисперсії показника вторинної травматизації, що є дуже високим показником.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів свідчить, що найбільш вагомий внесок у пояснення варіації рівня вторинної травматизації здійснює показник залученості конструкту життєстійкості ($\beta = -0,528$; $p = 0,001$). Негативний знак коефіцієнта вказує на обернений характер зв'язку, відповідно до якого підвищення рівня залученості супроводжується зниженням рівня вторинної травматизації, що означає, що саме залученість у подію виконує провідну захисну функцію у структурі

досліджуваного феномену, забезпечуючи найбільш суттєве зменшення проявів вторинної травматизації порівняно з іншими змінними моделі. Також значущим є показник життєстійкості – контроль ($\beta = -0,429$; $p = 0,015$), відчуття здатності впливати на події зменшує рівень вторинної травматизації.

Статистично значущий позитивний вплив має зовнішня негативна мотивація ($\beta = 0,426$; $p = 0,001$), що означає чим більше діяльність фахівця зумовлена зовнішнім тиском, вимогами чи уникненням покарання, тим вищий рівень вторинної травматизації. Також низка особистісних факторів виконують захисну функцію. Добросовісність ($\beta = -0,398$; $p = 0,023$) пов'язана зі зниженням

травматизації, що може пояснюватися кращою саморегуляцією, організованістю та відповідальністю. Подібний негативний зв'язок виявлено для відкритості новому досвіду ($\beta = -0,299$; $p = 0,039$), що свідчить про роль когнітивної гнучкості та готовності до нового досвіду у зменшенні психологічного навантаження.

Емоційний канал емпатії ($\beta = -0,281$; $p = 0,001$) має значущий обернений зв'язок із вторинною травматизацією, що може вказувати на те, що здатність емоційно відгукуватися сприяє кращому опрацюванню травматичного досвіду.

Обговорення результатів. На основі результатів регресійного аналізу було визначено основні предиктори вторинного травматичного стресу у психологів ДСНС. Зокрема, високий рівень залученості та контролю як компонентів життєстійкості, низький рівень зовнішньої негативної мотивації, виражені добросовісність і відкритість новому досвіду, а також емоційний канал емпатії значно знижують прояви вторинного травматичного стресу. Подібні результати узгоджуються з даними сучасних емпіричних досліджень, які демонструють, що вторинна травматизація у представників допоміжних професій формується під впливом комплексної системи індивідуально-психологічних факторів, серед яких ключову роль відіграють особистісні ресурси, стиль професійної мотивації та здатність до ефективної емоційної саморегуляції [7].

Одним із найбільш вагомих предикторів виявилася зовнішня негативна мотивація. Психологічно це може пояснюватися тим, що діяльність, яка підтримується

переважно зовнішнім тиском або необхідністю уникнення негативних наслідків, не забезпечує достатнього рівня внутрішнього смислового підкріплення професійної діяльності. У результаті емоційне навантаження, пов'язане з постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів, не компенсується позитивними професійними переживаннями, що поступово сприяє накопиченню симптомів вторинної травматизації. Дані результати підтверджуються дослідженнями у межах теорії самодетермінації, відповідно до яких домінування зовнішнього контролюваних форм мотивації пов'язане з підвищеним ризиком емоційного виснаження, професійного стресу та зниженням психологічного благополуччя фахівців допоміжних професій [1].

Встановлено, що особистісна характеристика добросовісності, яка охоплює відповідальність, організованість, здатність до самоконтролю та планування діяльності, може виступати важливим механізмом психологічної саморегуляції. Зазначені якості сприяють більш ефективному структуруванню професійної діяльності, контролю емоційних реакцій і підтриманню оптимального балансу між професійною залученістю та психологічною дистанцією. У межах п'ятифакторної моделі особистості добросовісність пов'язується з високим рівнем самодисципліни, регуляції поведінки та використанням ефективних копінг-стратегій, що може знижувати вразливість до професійного стресу й психологічного виснаження.

Суттєвий захисний вплив також демонструє відкритість новому досвіду. За величиною стандарти-

зованого коефіцієнта цей ефект можна охарактеризувати як помірний, проте його психологічне значення є достатньо вагомим. Відкритість новому досвіду пов'язана з когнітивною гнучкістю, здатністю до рефлексії та готовністю до переосмислення складних життєвих ситуацій. У контексті роботи психологів ДСНС така риса може сприяти більш адаптивній інтеграції травматичного досвіду, з яким вони стикаються під час роботи з постраждалими. Завдяки здатності до когнітивної переоцінки та пошуку нових смислових інтерпретацій складних подій зменшується ризик фіксації на травматичному матеріалі, що, відповідно, знижує ймовірність розвитку симптомів вторинної травматизації. Когнітивна гнучкість та відкритість досвіду сприяють більш ефективній психологічній адаптації до стресових ситуацій та підвищують здатність до посттравматичного зростання [7].

Особливої уваги заслуговують також показники життєстійкості. Так, компонент залученості характеризується досить високою величиною стандартизованого ефекту, що дозволяє інтерпретувати його як сильний предиктор зниження вторинної травматизації. Такий результат свідчить про те, що фахівці, які відчувають внутрішню залученість у власну професійну діяльність, сприймають її як значущу та наповнену смыслом, значно рідше демонструють симптоми вторинної травматизації. З психологічної точки зору це може пояснюватися тим, що залученість формує стійку мотиваційну основу діяльності, що дозволяє інтерпретувати складні професійні ситуації не як загрозу, а як

професійний виклик. У межах концепції життєстійкості залученість розглядається як ключовий ресурс психологічної адаптації, що сприяє активному подоланню стресових ситуацій та зменшує негативний вплив професійних стресорів [12].

Подібну тенденцію можемо спостерігати також за показником контролю, який характеризується ефектом середньої сили. Негативний напрямок зв'язку свідчить про те, що зі зростанням переконаності у власній здатності впливати на події та керувати власними реакціями знижується інтенсивність переживання вторинної травматизації. У структурі життєстійкості контроль відображає внутрішній локус контролю, віру у власні можливості та здатність активно впливати на складні життєві обставини. У контексті діяльності психологів ДСНС це, на наш погляд, може свідчити про те, що фахівці з вираженим відчуттям контролю краще справляються з професійними стресорами та меншою мірою піддаються негативному впливу травматичного матеріалу.

Також встановлено важливу роль емоційного компоненту емпатії у процесі професійної взаємодії психологів із клієнтами. Емоційна включеність у переживання клієнта може виконувати захисну функцію, сприяючи формуванню відчуття смислу допомоги та знижуючи емоційну дистанцію між фахівцем і клієнтом. У такому випадку емпатійна взаємодія не призводить до виснаження, а навпаки – сприяє переживанню професійної значущості діяльності. У сучасних дослідженнях емпатія розглядається як складний багатокомпонентний феномен, який за наявності розвинених навичок

емоційної регуляції може виступати фактором професійної ефективності та психологічної стійкості фахівців допоміжних професій [9].

Загалом отримані результати підкреслюють, що ризик вторинної травматизації зростає під впливом деструктивної зовнішньої мотивації, тоді як особистісні ресурси та компоненти життєстійкості виконують буферну, захисну функцію.

Висновки. Для психологів ДСНС характерним є переважання помірного рівня вторинного травматичного стресу, що відображає специфіку їхньої професійної діяльності, пов'язаної з постійним контактом із травматичним досвідом постраждалих. Водночас відсутність високого рівня вторинної травматизації свідчить про наявність у фахівців достатніх ресурсів психологічної саморегуляції та професійної адаптації.

Встановлено, що добросовісність, відкритість новому досвіду, емоційний компонент емпатії як риси особистості та залученість і контроль як компоненти життєстійкості виконують захисну функцію, сприяючи зниженню проявів вторинної травматизації, тоді як домінування зовнішньої негативної мотивації підвищує ризик її розвитку.

Практичну значущість мають подальші розробки та апробація психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зниження вторинної травматизації серед психологів ДСНС.

Література

1. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023 № 2.

С. 5 – 9. <https://doi.org/10.32782/psychvisnyk/2023.2.1>

2. Забезпечення діяльності мобільних бригад соціально-психологічної допомоги як спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб від домашнього насильства. Методичний посібник. Київ: 2020. 190 с. <https://surl.li/pckwqk>

3. Лікарчук Є. В. Особливості прояву вікарної травми та посттравматичного стресового розладу у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. Матеріалів III Міжнарод. наук.практ. конф. Полтава, 2023. С.150 – 152. <https://surl.li/gobpae>

4. Мелоян А. Е. Особливості прояву вікарної травми та посттравматичного стресового розладу у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Габітус. 2023. № 47. С. 143–147. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.11>

5. Тарасенко О., Асонов Д. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Том 9. № 2. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i2.501>

6. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

7. Baird K., Kracen A. Vicarious traumatization and secondary traumatic stress. *Counselling Psychology Quarterly*. 2006. № 19(2). P. 181–188. <https://doi.org/10.1080/09515070600811899>

8. Cieslak R., Anderson V., Bock J., Moore B. A., Peterson A. L., Benight C. C. Secondary traumatic stress

among mental health providers working with the military: prevalence and its work– and exposure–related correlates. *J Nerv Ment Dis.* 2013. №201(11). P. 917–925. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000034>

9. Decety J., Jackson P.L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews.* 2004. Vol. 3(2). P. 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

10. Greinacher A, Derezza–Greeven C, Herzog W, Nikendei C. Secondary traumatization in first responders: a systematic review. *Eur J Psychotraumatol.* 2019 № 10(1). e11562840. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562840>

11. Kizilhan J.I. Stress on local and international psychotherapists in the crisis region of Iraq. *BMC Psychiatry.* 2020. Vol. 20 (110). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02508-0>

12. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology.* 2006. Vol. 1(3). P. 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

13. McNeillie N., Rose J. Vicarious trauma in therapists: A meta–ethnographic review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy.* 2020. Vol. 49(4). P. 426–440. <https://doi.org/10.1017/s1352465820000776>

14. Pinchuk, I., Goto, R., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Guerrero, A. P. S., Skokauskas, N. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists,* № 65(1). 2022. e45. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306>

15. Stamm B.H. *The Concise ProQOL Manual*, 2nd Ed. Pocatello. 2010. 74 p. <https://surl.li/vmplmg>

*Valerii Bosniuk¹, Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Deputy Head of Department*

*Kateryna Yaremenko², psychologist of the 1-st State
Fire and Rescue Unit of the SES of Ukraine*

Daria Dilanyan¹, student

¹*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

²*Main department of the State Emergency Service of Ukraine in Poltava region, (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF SECONDARY TRAUMATIZATION AMONG PSYCHOLOGISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE

The article presents the results of an empirical study of psychological predictors of secondary traumatization among psychologists of the State Emergency Service of Ukraine under martial law conditions. The relevance of the study is determined by the specific nature of psychologists' professional activities, which involve constant contact with the traumatic experiences of individuals affected by military actions, emergencies, losses, and disasters. Prolonged interaction with individuals who have experienced traumatic events creates a risk of emotional exhaustion, professional burnout, and secondary traumatic stress.

The main purpose of the study was to examine the complex role of psychological characteristics in predicting secondary traumatization among psychologists. The study involved

31 psychologists from different regional divisions of the State Emergency Service of Ukraine. Data collection was carried out mainly through the online service Google Forms.

The findings revealed that most SESU psychologists demonstrated a moderate level of secondary traumatic stress. No high levels were identified in the sample, which may indicate the presence of sufficient psychological self-regulation resources and professional adaptation. Regression analysis showed that the most significant predictors of lower secondary traumatization were involvement and control as components of hardiness, conscientiousness, openness to experience, and the emotional channel of empathy. In contrast, external negative motivation was identified as a factor increasing the level of secondary traumatic stress. The proposed regression model explains 72.4% of the variance in secondary traumatization indicators.

The obtained results emphasize the important role of personal resources and hardiness in maintaining the psychological well-being of SESU psychologists and may be used in the development of psychological support programs and prevention of secondary traumatization among helping professionals under wartime conditions.

Keywords: secondary traumatization, secondary traumatic stress, SESU psychologists, hardiness, empathy, motivation.

References

1. Bosniuk, V. F. (2023). Subiektyvne blahopoluchchia yak kliuchovyi pokaznyk pozytyvnoho funktsionuvannia osobystosti [Subjective well-being as a key indicator of positive personality functioning]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 2, pp. 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1> [in Ukrainian]
2. Zabezpechennia diialnosti mobilnykh bryhad sotsialno-psykholohichnoi dopomohy yak spetsializovanykh sluzhb pidtrymky postrazhdalykh osib vid domashnoho nasylstva [Ensuring the activities of mobile social and psychological assistance teams as specialized support services for victims of domestic violence]. (2020). Kyiv. P. 190. <https://surl.li/pckwqk> [in Ukrainian]
3. Likarchuk, Ye. V. (2023). Osoblyvosti proiavu vikarnoi travmy ta posttravmatychnoho stresovoho rozladu u psykholohiv, yaki pratsiuiut v umovakh viiskovykh konfliktiv [Features of vicarious trauma and PTSD manifestations among psychologists working in military conflicts]. In *Synerhetychnyi pidkhid do proiektuvannia zhyttievoho prostoru osobystosti: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference* (pp. 150–152). Poltava. <https://surl.li/gobpae> [in Ukrainian]
4. Meloian, A. E. (2023). Osoblyvosti proiavu vikarnoi travmy ta posttravmatychnoho stresovoho rozladu u psykholohiv, yaki pratsiuiut v umovakh viiskovykh konfliktiv [Features of vicarious trauma and PTSD manifestations among psychologists working in military conflicts]. *Habitus*, 47, pp. 143–147. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.11> [in Ukrainian]
5. Tarasenko, O., & Assonov, D. (2024). Vtorynna travmatyzatsiia psykholohiv, yaki pratsiuiut zi svïdkamy psykhotravmuiuchykh podii: ohliad literatury [Secondary traumatization of psychologists working with witnesses of traumatic events: A literature review]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(2). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.501> [in Ukrainian]

6. Turynina, O. L. (2017). *Psykhologhiia travmuiuchykh sytuatsii* [Psychology of traumatic situations]. Kyiv: Personal. [in Ukrainian]
7. Baird, K., & Kracen, A. (2006). Vicarious traumatization and secondary traumatic stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), pp. 181–188. <https://doi.org/10.1080/09515070600811899> [In English]
8. Cieslak, R., Anderson, V., Bock, J., Moore, B. A., Peterson, A. L., & Benight, C. C. (2013). Secondary traumatic stress among mental health providers working with the military: Prevalence and its work- and exposure-related correlates. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(11), pp. 917–925. <https://doi.org/10.1097/NMD.000000000000034> [In English]
9. Decety, J., & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), pp. 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187> [In English]
10. Greinacher, A., Derezza-Greeven, C., Herzog, W., & Nikendei, C. (2019). Secondary traumatization in first responders: A systematic review. *European Journal of Psycho-traumatology*, 10(1), 1562840. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562840> [In English]
11. Kizilhan, J.I. (2020). Stress on local and international psychotherapists in the crisis region of Iraq. *BMC Psychiatry*, 20, p. 110. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02508-0> [In English]
12. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), pp. 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609> [In English]
13. McNeillie, N., & Rose, J. (2020). Vicarious trauma in therapists: A meta-ethnographic review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(4), pp. 426–440. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000776> [In English]
14. Pinchuk, I., Goto, R., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Guerrero, A. P. S., & Skokauskas, N. (2022). Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *European Psychiatry*, 65(1), e45. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306> [In English]
15. Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). Pocatello. P. 74. <https://surl.li/vmplmg> [In English]

Дата першого надходження статті до видання: 27.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.923

*Геннадій Сергійович Грибенюк, д. психол. н., проф. каф. (ORCID 0000-0002-5053-8744)
Національний університет цивільного захисту України*

ДЕЗАДАПТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА РЯТУВАЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ТА ПОСТКРИЗОВОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття розкриває результати дослідження особливостей адаптації фахівців до ризиків травмування їх психіки. Військовослужбовцям і рятувальникам є необхідність нести службу в умовах війни. Ризик травмування психіки є щоденним та значним. Діють фактори умов війни, фактори знищення, які не відвернути. Є необхідність захистити психіку військовослужбовців і рятувальників від дезадаптування. Такий захист стає повсякденним завданням, яке гостро потребує науково-прикладних рекомендацій та управлінських рішень щодо його змісту та організації.

Дезадаптивні стани виявляються в процесі виконання службово-бойових завдань та після травми у посткризове зростання особистості.

Було проведено теоретичний аналіз, який розкрив поняттєве поле «дезадаптивних станів» військовослужбовців і рятувальників, Отримано зміст та обсяг ключових понять, їх системна побудова. Це відповідає сучасним теоретичним поглядам та новітнім практикам психологічного забезпечення у підрозділах військовослужбовців і рятувальників.

З'ясовано межі змісту інтраіндивідуальних та зовні зумовлених механізмів дезадаптивних станів. Це стосується травмування військовослужбовців і рятувальників. Індивідуальна та колективно-групова свідомості отримали межі адаптування до умов травми, які позначені концептуально.

Аналіз поняття «дезадаптивного стану» розкрив його сутнісний зв'язок із дескрипторами адаптування та їх змістом. Індикаторами є показники ресурсів стійкості та практичної дієвості військовослужбовців і рятувальників у виконанні службово-бойових завдань та посткризовому зростанні особистості в умовах війни.

Вирізнено види дезадаптаційних станів військовослужбовців та рятувальників. Розкрито ознаки напруженості у процесі виконання ними завдань за призначенням.

Розкрито параметри та показники побудови концептуальної та операціональної моделей дослідження адаптації до умов травмування.

Подані висновки та узагальнення потребують подальших наукових досліджень. Необхідною є комплексна дослідницька робота над позначеною теоретично тематикою. Є необхідність розробки та апробації методик діагностики дезадаптивних станів у персоналу сектору безпеки та оборони. Є потреба подальшої розробки концептуальної та операціональної моделей зазначеного явища, що може стати окремим напрямком наукових пошуків в межах психології діяльності в особливих умовах.

Ключові слова: психічні стани, дезадаптація, екстремальні умови діяльності, військовослужбовці, рятувальники, посткризове зростання, відновлення, особистісно-професійний розвиток, психологічна стійкість, стресостійкість, психотравма, воєнний стан.

Вступ. Реалії умов сучасної війни, її протяжність в часі, повсякденність поширення ракетно-дронових загроз на всіх громадян і всю територію України,

веде до неможливості гарантовано передбачити та відвернути фактори знищення від себе. Звідси настає усвідомлення індивідуальних ризиків

негативних наслідків. Породжується тривога очікувань і дезадаптивні стани, що ставить перед необхідністю дослідити проблему постійного знаходження в умовах дії ризикотравмувальних факторів населення та фахівців професійних груп сектору безпеки та оборони, їх здатності протидіяти загрозам.

Умови війни загострили важливе питання адекватності станів нашої психіки, як відповідників до змін зовні, зокрема, ставлень особистості до прийдешніх викликів, необхідності самовизначитись щодо меж і цінності благополуччя, реальних життєвих та інформаційних подій. У свідомості та самосвідомості громадян відбувся перехід від слів, як моделі уявної загрози, до загроз у реальності. Виходячи з того, що загрози поширені на всіх, у війни немає тилу, перед військово-службовцями та рятувальниками постає питання, як встигнути власними змінами за вимогами умов війни та бути постійно готовими до їх динаміки? Які показники необхідні у саморегулюванні особистості та діяльності?

Вимоги висунуто до різноякісних компонент здоров'я, зокрема, психічного, що передбачає наявність та розвиток здатності до ефективного самоуправління в умовах повсякденних межових навантажень служби на різні компоненти військово-професійної підготовленості, нерідко всупереч та з обмеженням власних намірів людини. Перевіряється готовність до виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості в умовах щоденного ризику отримання травми та після травми.

Тому, обрана тема дезадаптивних психічних станів спрямована на пошук дескрипторів неадекватних суб'єктних та самосуб'єктних дій військово-службовців і рятувальників з тим, щоб

зменшити негативний вплив дезадаптованої свідомості та самосвідомості на процес виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До соціальної адаптації різних верств населення та ризиків травмування їх психіки прикута увага законодавців, зацікавлених у належному нормативно-правовому регулюванні ситуації [5]. На дослідженні травматичного досвіду, в межах якого розгортаються дезадаптивні психічні стани людини на війні, зосереджена увага та прикладний пізнавальний інтерес з боку психологів-практиків [1, 4, 6]. Прикладний характер психологічних досліджень проблеми визначається запитом практики на її розв'язання. Існує розуміння того, що вона не може бути вирішена сьогодні та у повоєнний час для значної кількості громадян. Вирізняються значні групи населення з умовами постійного ризику травмування, зокрема, ті, хто знаходиться на: лінії зіткнення, окупованій території, внутрішньо-переміщені особи, ті, хто виїхав за кордон, громадяни на підконтрольній Україні території. У кожній групі різні травмувальні події та фактори, які дали поштовх травмуванню, проте, перебіг дезадаптивних психічних станів подібний та відбувається саме за концептом травми.

Частиною проблеми є визначення у теоретико-прикладних дослідженнях умов формування стійкості до ризикотравмувальних факторів військово-службовців та рятувальників, їх здатності протидіяти не адаптивним формам поведінки. Предметом прикладання зусиль дослідників є процеси навчання, виховання та розвитку, їх зміст та організація у підрозділах сектору безпеки та оборони.

Особливостями цього процесу є вплив на персонал, який фіксовано відповідно до норм і повноважень посадових осіб в межах статутного регулювання, навчання, виховання та розвитку персоналу, його психологічного забезпечення під час проведення занять зі службової та психологічної підготовки. Одним із напрямків роботи є збільшення опірності морально-психологічного стану підлеглих, суб'єктності та ідентифікацій, усвідомлення та прийняття позицій і ставлень щодо протидії загрозам і власної безпеки.

У психологічних практиках використовують розроблені науковою спільнотою класифікації, які оновлюються, виходячи з статистично підтверджених симптомів травми, зокрема, у DSM-V, на відміну МКХ-11 та вітчизняного переліку розладів, внесено ознаки наявності травмування у вигляді застрягання на думках [3, 8].

Вивчається досвід війни та робляться внески у дослідження психологічної діагностики, профілактики та корекцію психотравматизації, її психологічне забезпечення у військовослужбовців і рятувальників [6]. Розроблений раніше концепт травми, який має давню історію, використовується як знаряддя пізнання сьогодення. З огляду на досвід війни, отримуються нові знання щодо травми, від опису проявів бойового стресу до з'ясування умов управління ним.

У теоретичних психологічних дослідженнях, на шляху логічної обробки концепту травми, його серцевина залишається тією ж, зокрема, виокремлюють явища гіперзбудження, інтрузії, констрикції. Логічні межі психологічної травми уточнюють за допомогою понять «травмуючої події», «ситуації», «умов» чи «стану» [2]. Стан травми виникає, коли індивідуальні

можливості діяти у людини не відповідають викликам ситуації та не має змоги здолати загрози. Переживається відчуття страху, безпорадності, втрати контролю. Вияви симптомів в часі вирізняються як протилежні полюси на шкалі емоційних проявів: від ступору до несамовитого волення при гострому стресі та від неспокою, роздратування до нічних жахів у тяглої відтермінованими травми.

Суб'єктивне оцінювання військово-службовцем і рятувальником складності подолання труднощів і навантажень у протидії умовам війни стає джерелом неадаптивної поведінки та відповідних змін у свідомості та самосвідомості, психічному здоров'ї. З огляду на це, вирізняють типи повсякденних ситуацій з їх навантаженнями на індивіда та особистість.

Вивчення травматичного досвіду спирається на пояснювальний потенціал понять «стресу», «фрустрації», «конфлікту», «кризи». Ці, виокремленні за змістом та обсягом явища психіки визначають спрямованість стратегій адаптування. Травматична подія впливає на сприйняття минулого, сьогодення та майбутнього. Водночас, суб'єктивна оцінка важкості ситуації є визначальною у перебігу явища психіки та його наслідків.

Зважаючи на зазначені вище висновки теоретичних та експериментальних досліджень та, з огляду на власну позицію щодо місця дезадаптивних психічних станів, нами обрано опцію «травматичного досвіду людини» на шляху подальшого теоретизування, що створює можливості та відповідники у логічному просторі дослідження дезадаптивних психічних станів.

Метою цієї статті є пошук концептуальних та операціональних можливостей визначити дескриптори щодо ресурсів стійкості та практичної дієвості військовослужбовців і рятувальників в умовах війни у показниках станів їх адаптованості – дезадаптованості до процесів виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості.

Методи дослідження. Передбачають збір інформації щодо проблеми дезадаптивних станів методами емпіричного пізнання та прямування шляхом її логічної обробки у формах та методами теоретичного пізнання.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз дає можливість зробити висновки щодо змісту та обсягу понять за допомогою яких відбувається заглиблення у проблему. Зокрема, поняття «дезадаптивного психічного стану» використовується у позначенні конкретної реакції, поведінки чи стану людині, які неефективні, шкідливі у взаємодії з оточенням. Неспроможність пристосуватись спричинена дією внутрішніх інтраіндивідуальних механізмів. Дезадаптація окреслює порушення процесів взаємодії людини з навколишнім середовищем і визначається як «нездатність суб'єкта адаптуватися до життєвих ситуацій».

Позначення стану як дезадаптивного, передбачає, що у ситуації реальної взаємодії військовослужбовця чи рятувальника є зміни у двосторонньому впливі: від особистості до середовища та у зворотному напрямку. Суб'єктивні, внутрішньо-особистісні умови та чинники взаємодіють з умовами впливу ззовні.

На противагу адаптація означає стан відповідності між індивідом і середовищем чи адаптованість, а також, психічні процеси, що призводять до

такого стану, здатність успішно і у прийнятний спосіб взаємодіяти з оточенням.

Поняття дезадаптації розширює розуміння того, що використані суб'єктом стратегій самореалізації є деструктивними для суспільства та розвитку самої особистості.

Вирізняють дезадаптацію психологічну, це, нездатність пристосуватися до життєвої ситуації, зокрема, у випадку психічної травматизації, захворювання чи смерті близької людини, у випадку соціальних змін, втрати статусу. Наслідком можуть стати психічні розлади, невротизація, девіантна поведінка чи хвороба.

Соціально-психологічною є дезадаптація, як нездатність психіки прийняти умови, що змінилися, викликані зовнішніми та внутрішніми чинниками. Процеси адаптації та дезадаптації розглядаються як взаємозалежні, вони можуть змінюватися відповідно до соціальної та соціально-психологічної ролі особи «для себе» та для «інших».

Проведений теоретичний аналіз дає можливість зробити висновки щодо зовнішніх та внутрішніх факторів механізму адаптування та відповідних дезадаптаційних станів. Адаптацію та дезадаптацію пов'язують із дією захисних психологічних механізмів несвідомого рівня, що виконують запобіжні функції та спрямовані на мінімізацію негативних переживань, що загрожують цілісності особистості. Зокрема, проекція, є: «... ворожістю, про яку нічого не знаєш, доки вона не перенесеться у зовнішній світ від внутрішнього сприйняття та відніметься від власника і припишеться іншому» [2].

Умови повсякденних навантажень «тиснуть» на травматичний досвід військовослужбовців і рятувальників. Травматичний досвід, сам по собі, є дезадаптацією, яка відбулася

попередньо, в часі і, теж тисне «тут і зараз» на утворення їх свідомості та самосвідомості. Несвідоме тисне на свідоме. Потяг до життя військовослужбовців і рятувальників з травматичним досвідом війни входить у конфлікт з умовами їх повсякденних навантажень, з'являється дезадаптація.

Якщо моральні норми, цінності та принципи існують формально і не виконуються, з-поміж тим, лише маскують егоїстичні прагнення, вони сприяють тому, що громадяни стають фрустрованими та дезадаптованими, стан дезадаптованості поширюється. Адаптування військовослужбовців і рятувальників зазнає ризиків дезадаптування, що пов'язані з ситуацією не дотримання моральних норм у форматі суспільства. Важливим є те, як саме факт не дотримання норми чи суспільного контракту відіб'ється у індивідуальній свідомості. Від цього залежить ідентифікація, позиція, ставлення військовослужбовців і рятувальників до широкого кола питань війни, їх суб'єктність та активність.

В індивідуальній свідомості військовослужбовця і рятувальника виникає конфліктна ситуація вибору між «своїм» та «чужим» з ризиком відчуження державного. Позиція та інтенції суперечливі щодо меж значущого та «заради чого» це робити. Суперечливість необхідно зняти та визначитись з аргументами на ту чи іншу користь. Ці самосуб'єктні дії у свідомості та самосвідомості необхідні, щоб зняти наявний когнітивний дисонанс дезадаптування та відшукати баланс адаптованості.

Іншим станом адаптування індивідуальної свідомості військовослужбовців і рятувальників є адаптованість до норм та очікувань професійної та значущої груп. Адаптованість до групи виявляється у

спроможності реалізувати власний потенціал самоствердження серед інших, відчувати свою значущість. Перед нами постає формат групи, де умови адаптування представлені іншими факторами та ставлять перед необхідністю визначитись з власними ідентифікаціями «бути членом декількох груп» та адаптованим не до кожного колективу. Серед факторів групи, що сприяють появі дезадаптаційних станів є чинники стилю використання влади, вимогливості та авторитету керівника підрозділу. Використання владних повноважень у підрозділах військовослужбовців і рятувальників унормовано різним за видами статутним регулюванням. Зокрема, статутами дисциплінарними, загальновійськовим, стройовим та за видами несення служби. Значна кількість норм не знімає «гостроти» питання не адаптованості індивідуальної свідомості до умов статутного регулювання через не збіг офіційних вимог, норм і позицій та індивідуальних ставлень та позицій групи.

Позначені фактори впливу зовнішніх і внутрішніх умов «адаптування – дезадаптування» на свідомість і самосвідомість військовослужбовців і рятувальників. Серед, них фактор дотримання справедливості, особистісні, колективно-групові, організаційні та чинники статутного регулювання у форматах соціуму та групи.

Проведений теоретичний аналіз дає змогу вирізнити види дезадаптаційних станів військовослужбовців та рятувальників, до яких відносимо:

1. невідповідність стану соціальним, військово-професійним нормам та нормам статутного регулювання;

2. неузгодженість мотивів, цілей та засобів досягнення результату;

3. низький рівень здатності до самоаналізу та рефлексії;

4. несприйняття нового, закритість до досвіду інших;

5. у взаємодіях з іншими переважає позиція психологічного інфантилізму, прагнення зайняти позицію «дитини»;

6. дезінтеграція проявів психіки у повсякденних справах;

7. дисгармонійність стосунків з іншими у професійній групі: прояви маніпулювання, авторитарності, конкурсування, знецінення;

8. ігнорування інтересів інших, переконання їх у корисності власних дій, егоїстичність;

9. перекладання відповідальності на інших за дії, що не досягли успіху, провини за власні прорахунки;

10. неадекватне сприйняття ситуації, обмеження, викривлення, спотворення дійсності;

11. хибне уявлення щодо власних можливостей, викривлення оцінки власних дій;

12. прояви тенденції до усамітнення, відлюднення;

13. імпульсивна поведінка;

14. низький рівень самоаналізу, ригідність;

15. порушення внутрішньої рівноваги;

16. втрата внутрішнього узгодження, гармонії, наявність почуття тривоги.

Проведений теоретичний аналіз дозволи визначити дескриптори щодо ресурсів стійкості та практичної дієвості військовослужбовців і рятувальників в умовах війни у показниках станів їх «адаптованості – дезадаптованості» до процесів виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості. Психічне напруження стає прикладним індикатором адаптованості – дезадаптованості.

Питання стосується прояву ознак напруженості військовослужбовців і рятувальників у процесі виконання ними посадових обов'язків. Ідея використати ознаки напруження бере початок у процесі підготовки військовослужбовців і рятувальників до виконання завдань за призначенням та принципу підготовки: «Готувати на високому рівні труднощів». Цей принцип передбачає необхідність доводити кожен вправу та заняття до виконання на межі можливостей і моделювання завдань значного рівня труднощів і напруження. Вважається, що межові навантаження є необхідною умовою особистісно-професійного розвитку та підготовки до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах. Цей принцип поширюється на повсякденну взаємодію з підлеглими, наприклад, як супутні тренування та на формати проведення занять зі службової та психологічної підготовки військовослужбовців і рятувальників. Принцип покладено в основу дисциплінарного статутного регулювання та стройового вишколу. Сповідується парадигма обмежень і навчання саморегулюванню в умовах обмежень, зокрема, щодо рухової активності, пересувань, необхідності звернутись за дозволом. Спосіб повсякденної служби створює труднощі, заради формування безумовної виконавчості в екстремальних умовах.

Зайва психічна напруга у звичайних та екстремальних умовах є ознакою дезадаптованості та виявляється у проявах тривоги, жазу що супроводжується негативними емоціями, образою, агресією [9].

Аналіз показує, що поняття «психічної напруженості» в теорії відносять саме до станів, на протипагу утворенням, процесам, властивостям та якостям особистості. Поняття «стану»

напрацьоване у теоретичному пошуку як чіткий відтиск прояву інтелектуальної, емоційної та конативної компонент психіки, який менший за психологічну якість та психічний процес і, саме головне, дає логічну чіткість меж явища психіки. На додаток, слугує віконцем вирізнення та вимірювання плинних чи відносно стійких особистісно власних характеристик. Це дає можливість зрозуміти ознаки та характеристику в їх відносній стійкості в особистості у певний проміжок часу. Психічний стан розглядають як переріз психічної діяльності у момент часу.

Психічні стани особистості дають інформацію досліднику за різними параметрами та показниками явища психіки, яке розглядається. Необхідно зважувати на стани оптимального функціонування та стани з ознаками прояву емоційної напруженості у адаптації до умов повсякденних навантажень військовослужбовців і рятувальників з травматичним досвідом війни [6]. У реальних ситуаціях, це дає змогу виділяти емоційно стійких та емоційно вразливих військовослужбовців і рятувальників у конкретних екстремальних умовах виконання завдань за призначенням.

У теоретичному аспекті досліднику необхідно умовно виокремити у визначенні поняття «дезадаптованою стану» наявні ознаки явища «психологічної напруженості» та всіх його структурних компонент, зокрема: інтелектуальної, емоційної та поведінкової. З поміж-тим, використовуючи це поняття, зважуємо, на емоційне забарвлення як наявний індикатор міри прояву емоційної «насиченості» психологічної напруженості.

Прояв психологічної напруженості у військовослужбовців і рятувальників розглядається нами як стан,

спричинений взаємодією різних чинників адаптації та їх дисбалансом, на відміну від балансу. Баланс між чинникам взаємодії веде до адаптації. Зовнішні чинники, що можуть призвести до психологічної напруженості у військовослужбовців і рятувальників, є такими: раптовість навантаження, його інтенсивність, тривалість дії, перевищення можливостей психіки, дефіцит часу, невизначеність умов. До внутрішніх чинників відносять: суб'єктивну оцінку небезпеки, її значимості, передбачення несприятливого розвитку подій, надмірну чутливість, загрозу здоров'ю, життю, статусу, ціннісним орієнтаціям, необхідність вибирати один з двох мотивів, відсутність емоційної стійкості.

Виходячи з поставленої мети є необхідність виділити у психологічному напруженні особистісне напруження військовослужбовців і рятувальників. Його утворюють спонуки до дій, які можуть бути є потенційно важливими особистості, наприклад, необхідність зробити вибір та прийняти особистісно важливе рішення. Особистість має власні риси, якості, властивості, ввічкнення яких віднесено до особистісного напруження та особистісних навантажень.

До психологічного напруження віднесено актуальні прояви емоції «тут і зараз», які можуть виникати у військовослужбовців і рятувальників ситуативно, наприклад, страх чи роздратування. Необхідність їм протидіяти викликає психологічне напруження, під час дії якого актуалізуються та функціонально виконується необхідні спонуки до дій у конкретній ситуації виникнення страху чи роздратування.

Крім зазначеного поділу психологічного напруження на психологічне та особистісне, нами використано умовне

виокремлення в цих видах напруження функціональних часток. Одна з назвою: «операційне напруження», що пов'язана з виконанням конкретних функцій у завданні. Друга частка має назву «емоційного напруження». Виділення в окреме поняття операційного напруження було інформативним у вивченні діяльності військовослужбовців і рятувальників під час підготовки їх до виконання службово-бойових завдань. Емоційне напруження функціонально виконує сигнальну функцію, та сповіщає про наявність ознак дезадаптивного стану особистості.

Таким чином, можна зробити висновок, щодо поняття «психологічної напруженості» як індикатору адаптованості – дезадаптованості та дезадаптаційних станів. Його положення в теорії дає можливість визначати дескриптори щодо ресурсів стійкості та практичної дієвості військовослужбовців і рятувальників в умовах війни у показниках станів їх адаптованості – дезадаптованості до процесів виконання службово-бойових завдань та посткризового зростання особистості. По-перше, за ознаками стану, по-друге, за описами балансу-дисбалансу зовнішніх і внутрішніх чинників адаптування; по-третє, як напруження особистісного чи операційного. В теорії існує поділ на поняття «особистісної напруженості», «операційної напруженості», «емоційної напруженості». Кожне з них має власне значення та позначену ним психологічну реальність і використані нами в концептуальній та операціональній моделях дослідження.

Висновки. Досліджено особливості адаптації фахівців до ризиків травмування їх психіки. Військовослужбовцям і рятувальникам є необхідність нести службу в умовах війни, ризик травмування психіки є

щоденним та значним. Діють фактори умов війни, фактори знищення, які не відвернути. Необхідність захистити психіку військовослужбовців і рятувальників від дезадаптування стає повсякденним завданням, яке гостро потребує науково-прикладних рекомендацій та управлінських рішень щодо його змісту та організації.

Дезадаптивні стани розглядаються в процесі виконання службово-бойових завдань та після травми у посткризове зростання особистості

Проведений теоретичний аналіз розкрив проблему особливостей адаптації до умов травмування військовослужбовців і рятувальників. Вирізнено поняттєве поле «дезадаптивних станів» військовослужбовців і рятувальників, Отримано системне бачення змісту та обсягу ключових понять у проблемі адаптації до умов травмування, де зміст понять відповідає сучасним теоретичним поглядам та новітнім практикам психологічного забезпечення у підрозділах військовослужбовців і рятувальників.

З'ясовано межі змістового наповнення інтраіндивідуальних та зовні зумовлених механізмів дезадаптивних станів. Це стосується травмування військовослужбовців і рятувальників. Індивідуальна та колективно-групова свідомості отримали межі адаптування до умов травми, які позначені концептуально.

Аналіз поняття «дезадаптивного стану» розкрив його сутнісний зв'язок із дескрипторами адаптування та їх змістом. Індикаторами є показники ресурсів стійкості та практичної дієвості військовослужбовців і рятувальників у виконанні службово-бойових завдань та посткризовому зростанні особистості в умовах війни.

Вирізнено види дезадаптаційних станів військовослужбовців та рятувальників, розкрито ознаки напруженості у процесі виконання ними завдань за призначенням.

Розкрито параметри та показники побудови концептуальної та операціональної моделей дослідження адаптації до умов травмування

Подані висновки та узагальнення потребують подальших наукових досліджень. Необхідною є комплексна дослідницька робота над позначеною теоретично тематикою. Є необхідність розробки та апробації методик діагностики дезадаптивних станів у персоналу сектору безпеки та оборони. Є потреба подальшої розробки концептуальної та операціональної моделей зазначеного явища, що може стати окремим напрямком наукових пошуків в межах психології діяльності в особливих умовах.

Література

1. Кердивар В. В., Овсяннікова Я. О., Перелигіна Л. А., Платонов В. М., Похілько Д. С. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей: посібник. Харків: Факт, 2024. 154 с.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Клінічна настанова «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад.

Порушення адаптації». : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19 липня 2024 року № 1265 URL: <https://www.dec.gov.ua/mtd/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad> (дата звернення: (16.05.2026).

4. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

5. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. Закон України від 15 січня 2025р. № 12030. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/radan_gs09/ns_golos?g_id=30 (дата звернення 16.05.2026).

6. Кокун О. М. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

7. Кокун О. М. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

8. Підлісецька Л. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків. Львів : Вид-во Українського католицького університету, 2014. 112 с.

9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

*Hennadii Hrybeniuk, Doctor of Psychology, Professor
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

MALADAPTIVE MENTAL STATES OF MILITARY PERSONNEL AND RESCUE WORKERS DURING COMBAT TASK PERFORMANCE AND POST-CRISIS PERSONAL GROWTH

The article reveals the results of a study of the peculiarities of adaptation of specialists to the risks of traumatizing their psyche. Military personnel and rescuers have to serve in war

conditions. The risk of traumatizing the psyche is daily and significant. There are factors of war conditions, factors of destruction that cannot be avoided. There is a need to protect the psyche of military personnel and rescuers from maladaptation. Such protection is becoming an everyday task that urgently requires scientific and applied recommendations and management decisions regarding its content and organization.

Maladaptive states are revealed in the process of performing service and combat tasks and after trauma in the post-crisis growth of the personality.

A theoretical analysis was conducted, which revealed the conceptual field of "maladaptive states" of military personnel and rescuers. The content and scope of key concepts, their systemic structure were obtained. This corresponds to modern theoretical views and the latest practices of psychological support in military and rescuer units.

The boundaries of the content of intra-individual and externally conditioned mechanisms of maladaptive states were clarified. This applies to traumatization of military personnel and rescuers. Individual and collective-group consciousness received the boundaries of adaptation to the conditions of trauma, which are designated conceptually.

The analysis of the concept of "maladaptive state" revealed its essential connection with the adaptation descriptors and their content. The indicators are indicators of the resources of resilience and practical effectiveness of military personnel and rescuers in performing service and combat tasks and post-crisis growth of the personality in war conditions.

Types of maladaptive states of military personnel and rescuers are distinguished. Signs of tension in the process of their performance of assigned tasks are revealed.

Parameters and indicators of the construction of conceptual and operational models of the study of adaptation to trauma conditions are revealed.

The presented conclusions and generalizations require further scientific research. Comprehensive research work on the theoretically designated topic is necessary. There is a need to develop and test methods for diagnosing maladaptive states in personnel of the security and defense sector. There is a need for further development of conceptual and operational models of the specified phenomenon, which can become a separate direction of scientific research within the psychology of activity in special conditions.

Keywords: mental states, maladaptation, extreme working conditions, military personnel, rescuers, post-crisis growth, recovery, personal and professional development, psychological resilience, stress resistance, psychotrauma, martial law.

References

1. Kerdyvar, V. V., Ovsianikova, Ya. O., Perelyhina, L. A., Platonov, V. M., & Pokhilko, D. S. (2024). Protokoly nadannia psykholohichnoi pidtrymky ta dopomohy personalu DSNS ta chlenam yikh simei: posibnyk [Protocols for providing psychological support and assistance to SESU personnel and their family members: manual]. Kharkiv: Fakt [in Ukrainian].

2. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia [Psychology of post-traumatic growth: monograph].

Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].

3. Klinichna nastanova «Hostra reaktsiia na stres. Posttravmatychnyi stresovy rozlad. Porushennia adaptatsii»: nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy vid 19 lypnia 2024 roku № 1265 [Clinical guideline "Acute stress reaction. Post-traumatic stress disorder. Adjustment disorders": Order of the Ministry of Health of Ukraine dated July 19, 2024 No. 1265]. Retrieved from: <https://www.dec.gov.ua/mtd/posttravmat>

ychnyj-stresovyj-rozlad (accessed: 16.05.2026) [in Ukrainian].

4. Kolesnichenko, O. S. (2018). *Zasady boiovoi psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv: monohrafiia* [Principles of combat psychological traumatization of military personnel: monograph]. Kharkiv: FOP Brovin O. V. [in Ukrainian].

5. Pro systemu okhorony psykhičnoho zdorov'ia v Ukraini. Zakon Ukrainy vid 15 sichnia 2025 r. № 12030 [On the mental health care system in Ukraine. Law of Ukraine dated January 15, 2025 No. 12030]. Retrieved from: <http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/radan> (accessed: 16.05.2026) [in Ukrainian].

6. Kokun, O. M. (2023). *Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv boiovykh dii* [Theoretical foundations of post-traumatic growth of military personnel participating in combat operations]. Kyiv: TOV «7BTs» [in Ukrainian].

7. Kokun, O. M. (2021). *Psykholohichna profilaktyka*

psykhotravmatyzatsii

viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological prevention of psychotraumatization among servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].

8. Pidlisetska, L. (2014). *Synopsys diahnostychnykh kryteriiv DSM-V ta protokoliv NICE dlia diahnostyky ta likuvannia osnovnykh psykhičnykh rozladiv u ditei ta pidlitkiv* [Synopsis of DSM-V diagnostic criteria and NICE protocols for the diagnosis and treatment of major mental disorders in children and adolescents]. Lviv: Vyd-vo Ukrainskoho katolytskoho universytetu [in Ukrainian].

9. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii: monohrafiia* [Psychological health of the individual: means of self-help under conditions of prolonged traumatization: monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 378.147:613.6:612.821.1:614

Наталія Яківна Калашиник, ст. викл. каф. (ORCID 0009-0001-0691-9355)
Сергій Анатолійович Ведула, ст. викл. каф. (ORCID 0000-0001-6191-8737)
Олексій Іванович Гордієнко, викл. каф. (ORCID 0009-0006-4319-2737)
Марія Михайлівна Позднякова, викл. каф. (ORCID 0009-0000-2671-5803)
Олександр Володимирович Хмелюк, викл. каф. (ORCID 0000-0001-8933-4135)
Національний університет цивільного захисту України

ВПЛИВ РЕЖИМУ НІЧНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена дослідженню професійної підготовки рятувальників в спеціалізованих закладах вищої освіти Державної служби надзвичайних ситуацій України в умовах воєнного часу. Проаналізовано вплив порушень режиму відновлення та сигналів повітряної тривоги на функціональну працездатність курсантів. Результати підкреслюють необхідність оптимізації програм підготовки для забезпечення оперативної готовності в екстремальних умовах.

У дослідженні розглянуто особливості професійної підготовки рятувальників, які навчаються у спеціалізованих закладах вищої освіти Державної служби надзвичайних ситуацій України, в умовах воєнного стану. Особливу увагу приділено специфічним викликам, з якими стикаються курсанти під час війни, зокрема підвищеному психоемоційному напруженню, порушенню звичного розпорядку дня та постійному впливу зовнішніх факторів загрози. Проаналізовано вплив порушень режимів відновлення, насамперед недостатньої тривалості нічного сну та вимушених пробуджень унаслідок сигналів повітряної тривоги, на функціональну працездатність курсантів.

Отримані результати свідчать, що систематичні порушення тривалості сну та процесів відновлення призводять до зниження основних функціональних показників та загальної фізичної працездатності. Часті сигнали повітряної тривоги сприяють накопиченню втоми, посиленню стресових реакцій і зниженню концентрації уваги, що негативно впливає як на рівень фізичної підготовленості, так і на здатність ефективно виконувати професійні завдання. Ці чинники є особливо критичними для майбутніх рятувальників, професійна діяльність яких вимагає високого рівня фізичної підготовки, швидкого прийняття рішень та високої працездатності в екстремальних умовах.

Результати дослідження підкреслюють нагальну необхідність оптимізації програм професійної підготовки курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти в умовах воєнного часу. Така оптимізація має передбачати адаптацію навчального плану, упровадження науково обґрунтованих відновлювальних заходів, а також застосування методів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу дефіциту сну та хронічного стресу. Забезпечення належного рівня функціональної готовності в умовах постійної загрози є ключовою передумовою підтримання оперативної ефективності та безпеки під час проведення аварійно-рятувальних робіт, ліквідації надзвичайних ситуацій у мирний та воєнний час.

Ключові слова: рятувальник; професійна підготовка; функціональна працездатність; порушення відновлення; сон, воєнний стан; оперативна готовність, фізична підготовка, пожежно-рятувальна підготовка, військовий час.

Вступ. Професійна діяльність рятувальників характеризується

високим рівнем багатфункціональності та виконанням широкого

спектра завдань у екстремальних умовах, що супроводжуються значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, часто на межі функціональних можливостей організму. В умовах воєнної агресії проти України інтенсивність надзвичайних ситуацій техногенного та воєнного характеру значно зросла, що призводить до багатократного збільшення обсягу та складності аварійно-рятувальних робіт у населених пунктах. Зростання кількості ракетних, артилерійських та авіаційних уражень безпосередньо впливає на інтенсивність робочого навантаження рятувальних підрозділів.

Виконання професійних обов'язків у таких умовах здійснюється за підвищеного ризику для життя та здоров'я, що зумовлює необхідність застосування спеціального захисного спорядження. До нього належать бойовий одяг пожежного, засоби індивідуального захисту органів дихання, а також додаткові елементи балістичного захисту, зокрема бронежилети та захисні каски. Використання зазначеного спорядження суттєво підвищує фізичне та психоемоційне навантаження на рятувальників, що є важливим фактором при оцінюванні їх професійної працездатності та формуванні програм підготовки.

Не секрет, що рятувальник – це не просто фахівець, а універсальний виконавець різних завдань у екстремальних умовах, часто на межі людських можливостей, і це в мирний час, коли пожежі та руйнування будинків трапляються інколи, а не повсякденно, як під час війни, ворожої агресії проти наших міст, сіл. Тільки за одну добу в Харкові, в Херсоні, або в інших містах України

зараз може бути більше п'ятнадцяти ворожих прильотів різних снарядів, ракет та керованих бомб. Навантаження на рятувальні служби збільшилося в десятки раз. Крім того, що рятувальники виконують свою роботу під обстрілами, вони не тільки одягнені в захисний одяг пожежного, а ще й в більшості в бронежилети, каски, респіратори, застосовують апарати на стислому повітрі з кисневими масками, загальновійськові захисні костюми, користуються спеціальним інструментом. Враховуючи сучасні виклики воєнного часу, підготовка рятувальників має на нашу думку бути розширеною та спрямованою на формування здатності до виконання професійних завдань у контексті тривалих військових конфліктів.

Проблемами підготовки та готовності до професійної діяльності фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту за останні роки займались Ю. Антошків, В. Архипенко А. Ковальчук, Ішичкіна М. [1, 2, 3] та інші.

Однією з проблем підготовки рятувальників в спеціалізованих закладах вищої освіти в воєнний час є порушення денного розпорядку дня через реагування на сигнали повітряної тривоги, яке вимагає від особового складу підрозділів за цими сигналами терміново слідувати до укриття та перебувати там до подачі команди «Відбій повітряної тривоги!». Згідно затвердженому розпорядку дня, сон для курсантів має тривати з 22.00 год. до 06.00 год., тобто вісім годин. Тільки за вересень 2025 року в місті Черкаси повітряна тривога лунала 31 раз загальною тривалістю 20 год. 23 хв., середня тривалість тривог була 39 хвилин і

переважна кількість тривог була оголошена в нічний період доби.

Так, викладачами нашої кафедри було відмічено зниження показників виконання практичних нормативів з фізичної культури та пожежно-рятувальної підготовки після реагування попередньої ночі курсантами на сигнали повітряної тривоги. Якраз виникнення цих змін і стало підставою для вивчення тенденції зниження функціонального стану організму курсантів.

Таким чином, в умовах воєнного часу виникає необхідність удосконалення підготовки рятувальників із урахуванням впливу порушень режиму відновлення на рівень їх професійної працездатності. Виявлені проблеми визначають актуальність дослідження щодо оптимізації програм навчання та підготовки курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти для виконання завдань у надзвичайних та бойових умовах.

В працях вчених Hirshkowitz M., Whiton, K., Walker M., Pilcher J. [7, 8, 9, 10] відмічається, що для більшості дорослих оптимальний сон становить 7-9 годин на добу для підтримки когнітивної функції та нормальної працездатності. Також встановлена залежність праце-здатності від тривалості сну і представлена як зворотний зв'язок: нестача сну знижує ефективність роботи, а достатній сон підвищує працездатність та когнітивні функції. Для моделювання цієї залежності використовують різні підходи – математичні функції чи статистичні дані. Одним із можливих способів представлення цієї залежності може бути використання експоненційної функції для моделювання зниження працездатності із зменшенням

тривалості сну. Наприклад: $W(S) = 100 * 1 - e^{-\alpha(s-6)}$. Де: $W(S)$ – працездатність в процентах від 100%; S - кількість годин сну; α - параметр, який регулює швидкість зниження (наприклад, $\alpha=0.1$).

Дана формула виглядає як адаптована модель, яка базується на експоненціальному зменшенні працездатності в залежності від тривалості сну і дає наочну ілюстрацію того, що працездатність знижується значно скоріше, якщо людина спить чотири години, а не вісім. При цьому після обмеження сну до 4-5 годин, зазначають вчені, працездатність може знизитись до 50%.

Мета статті – у рамках Національного університету цивільного захисту України дослідити вплив недостатньої тривалості нічного відпочинку та порушень розпорядку дня на фізичну працездатність курсантів, а також на їхні результати з фізичної культури та пожежно-рятувальної підготовки в умовах воєнного часу, з метою подальшої оптимізації програм професійної підготовки рятувальників.

Дослідження проводили у шести взводах курсантів першого та другого курсів під час практичних занять із дисциплін «Фізична культура» та «Пожежно-рятувальна підготовка» у вересні–жовтні 2025 року на базі спортивного комплексу НУЦЗ України. Оцінювання фізичної працездатності здійснювалося під час бігу на дистанції 100 м і 1000 м, а також виконання вправи з підйому по підвішеній штурмовій драбині у вікно четвертого поверху навчальної башти. Загальна вибірка становила 100 осіб. Порівняльний аналіз отриманих результатів проведено за допомогою

програми Microsoft Excel 365 пакету Microsoft Office.

На основі аналізу науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду нами були вибрані нормативи з фізичної культури в виконанні вправ з бігу на 100 м, 1000 м та пожежно-рятувальної підготовки - виконання вправи з підйому по підвішеній штурмовій

драбині у вікно четвертого поверху навчальної башти. Контрольним вважався час, за який кожен курсант виконує нормативи після повноцінного восьмигодинного сну, без реагування на сигнали повітряної тривоги. Таким чином були отримані наступні результати, які узагальнені в таблиці 1.

Табл. 1. Розподіл результатів виконання нормативів з фізичної культури та пожежно-рятувальної підготовки курсантів відносно контрольних показників (після повноцінного восьмигодинного сну, без впливу сигналів повітряної тривоги), %

Назва нормативу	Результат %		
	не змінився	погіршився	покращився
Біг 100 м	66%	30%	3%
Біг 1000 м	63%	36%	1%
Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно четвертого поверху навчальної башти	61%	38%	1%

Табл. 2. Кореляційний аналіз результатів виконання нормативів з фізичної культури та пожежно-рятувальної підготовки курсантів відносно контрольних показників

Назва нормативу	r	p
Біг 100 м	0,6833	<0,001
Біг 1000 м	0,7454	<0,001
Підйом по підвішеній штурмовій драбині у вікно четвертого поверху навчальної башти	0,8729	<0,001

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона, p – рівень статистичної значущості, після повноцінного восьмигодинного сну, без впливу сигналів повітряної тривоги

Висновки: В результаті дослідження з'ясовано, що недостатня тривалість нічного відпочинку та порушення розпорядку дня значно впливають на рівень фізичної працездатності під час занять з фізичної культури та пожежно-рятувальної підготовки курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів. Отримані результати свідчать про необхідність корегування та адаптації фізичних навантажень з врахуванням недостатньої тривалості нічного

відпочинку та порушення розпорядку дня.

Література

1. Архипенко В. О. Характеристика стану управління розвитком професійної компетентності фахівця Державної служби України з надзвичайних ситуацій у процесі підготовки / В. О. Архипенко // Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки. 2016. № 12. С. 17–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchuP_2016_12_4.

2. Ішичкіна Л. М. Педагогічні умови підвищення ефективності фізичної підготовки особового складу підрозділів пожежної охорони : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. М. Ішичкіна ; Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2005. 22 с.

3. Ковальчук А. М. Аналіз виконання тестових вправ з фізичної підготовки абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності МНС України зі спеціальності «Пожежна безпека» / А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків, Ю. Р. Сорохан // Теорія та методика фізичного виховання. Львів, 2009. № 7. С. 8–10.

4. Лузан П.Г., Сопівник І.В., Виговська С.В. Методи педагогічних досліджень. Київ: НАКККіМ, 2011. 314 с.

5. Мицкан Б. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я. Вісник Прикарпатського національного університету імені

Василя Стефаніка. Серія: Фізична культура. 2004. №1. С. 5–13

6. Ціпкало, А. І., Марущак, М. І. (2021). Вплив позмінних професій на здоров'я працівників. *Biomedical and Biosocial Anthropology*, (4), С. 79–85 URL: <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2021.4.12773>

7. Dinges, D. F., & Kribbs, N. B. (1991). Performing while sleepy: Effects of experimentally-induced sleepiness. In T. H. Monk (Ed.), *Sleep, sleepiness and performance* John Wiley & Sons . pp. 97–128.

8. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*. 2017 Feb;3(1). pp. 6–19. doi: 10.1016/j.sleh.2016.11.006.

9. Matthew W. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Simon & Schuster . 2017 Oct; pp. 340.

10. Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (2011). "Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*.", 19(4), pp 318–326 doi.org/10.1093/sleep/19.4.318

Nataliia Kalashnyk, Senior Lecturer of the Department

Serhii Vedula, Senior Lecturer of the Department

Oleksii Hordiienko, Lecturer of the Department

Mariia Pozdniakova, Lecturer of the Department

Oleksandr Khmeliuk, Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

THE IMPACT OF THE NIGHTTIME REST REGIMEN ON THE FUNCTIONAL AND PHYSICAL PERFORMANCE INDICATORS OF CADETS OF SPECIALIZED HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article is devoted to the study of the professional training of rescue personnel in specialized higher education institutions of the State Emergency Service of Ukraine under wartime conditions. The impact of disruptions in recovery regimens and air raid alert signals on

the functional performance of cadets is analyzed. The findings highlight the need to optimize training programs to ensure operational readiness in extreme conditions.

The study examines the specific features of the professional training of rescue personnel enrolled in specialized higher education institutions of the State Emergency Service of Ukraine during martial law. Particular attention is paid to the unique challenges faced by cadets in wartime, including increased psycho-emotional strain, disruption of daily routines, and continuous exposure to external threat-related factors. The effects of recovery regimen disturbances—primarily insufficient nighttime sleep duration and forced awakenings caused by air raid alerts—on the functional performance of cadets are analyzed.

The obtained results indicate that systematic disruptions in sleep duration and recovery processes lead to a decline in key functional indicators and overall physical performance. Frequent air raid alerts contribute to the accumulation of fatigue, intensification of stress responses, and decreased attentional concentration, which negatively affects both the level of physical preparedness and the ability to perform professional tasks effectively. These factors are particularly critical for future rescue personnel, whose professional activities require a high level of physical fitness, rapid decision-making, and sustained performance under extreme conditions.

The results of the study underscore the urgent need to optimize professional training programs for cadets of specialized higher education institutions under wartime conditions. Such optimization should include adaptation of the curriculum, implementation of scientifically grounded recovery interventions, and the application of methods aimed at minimizing the negative effects of sleep deprivation and chronic stress. Ensuring an adequate level of functional readiness under conditions of constant threat is a key prerequisite for maintaining operational effectiveness and safety during emergency response operations and disaster mitigation activities in both peacetime and wartime.

Keywords: rescuers; professional training; functional performance; recovery disturbances; sleep; wartime conditions; operational readiness; physical fitness; fire and rescue training; armed conflict.

References

1. Arkhylenko, V. O. (2016). Kharakterystyka stanu upravlinnia rozvytkom profesiinoi kompetentnosti fakhivtsia Derzhavnoi sluzhby Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii u protsesi pidhotovky [Characteristics of the state of management of the development of professional competence of a specialist of the State Emergency Service of Ukraine in the training process]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Pedahohichni nauky*, 12, 17–22. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchuP_2016_12_4 [in Ukrainian].

2. Ishychkina, L. M. (2005). Pedahohichni umovy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv pozhezhnoi okhorony [Pedagogical conditions for improving the effectiveness of physical training of fire

protection personnel]. Extended abstract of candidate's thesis. Luhansk: Luhansk Taras Shevchenko National Pedagogical University [in Ukrainian].

3. Kovalchuk, A. M., Antoshkiv, Yu. M., & Sorokhan, Yu. R. (2009). Analiz vykonannia testovykh vprav z fizychnoi pidhotovky abituriientiv Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti MNS Ukrainy zi spetsialnosti «Pozhezhna bezpeka» [Analysis of the performance of physical training test exercises by applicants of the Lviv State University of Life Safety of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine majoring in “Fire Safety”]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 7, 8–10 [in Ukrainian].

4. Luzan, P. H., Sopivnyk, I. V., & Vyhovska, S. V. (2011). *Metody pedahohichnykh doslidzhen* [Methods of

pedagogical research]. Kyiv: NAKKKiM [in Ukrainian].

5. Mytskan, B. (2004). *Zdorovyi sposib zhyttia v konteksti noosferneho myslennia ta faktory, yaki vplyvaiut na stavlennia do indyvidualnoho zdorovia* [Healthy lifestyle in the context of noospheric thinking and factors influencing attitudes toward individual health]. *Visnyk Prykarpatskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Serii: Fizychna kultura*, 1, 5–13 [in Ukrainian].

6. Tsipkalo, A. I., & Marushchak, M. I. (2021). *Vplyv pozminnykh profesii na zdorovia pratsivnykiv* [The influence of shift work on workers' health]. *Biomedical and Biosocial Anthropology*, 4, 79–85. Retrieved from: <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2021.4.12773> [in Ukrainian].

7. Dinges, D. F., & Kribbs, N. B. (1991). Performing while sleepy: Effects of experimentally-induced sleepiness. In T. H. Monk (Ed.), *Sleep, sleepiness and performance* pp. 97–128. John Wiley & Sons [in English].

8. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health*, 3(1), pp. 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006> [in English].

9. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Simon & Schuster [in English].

10. Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*, 19(4), pp. 318–326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.98:[159.944.4:355.01]-057.36](045)

Василь Ілліч Осьодло¹, д. психол. н. проф. (ORCID 0000-0003-2893-4721)
Тетяна Дмитрівна Перепелюк², канд. психол. н., проф. (ORCID 0000-0001-6313-2279)
Інна Іванівна Осадченко³ д. пед. н. проф. (ORCID 0000-0002-2842-0168)
Юрій Михайлович Юревич⁴ координатор евакуаційного відділення
(ORCID 0000-0002-2842-0168)

¹Державний торговельно-економічний університет

²Маріупольський державний університет

³Національний університет біоресурсів і природокористування України

⁴Військова частина А 4784 Збройні Сили України

КОМПЛЕКСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасної військової психології – розробці та теоретичному обґрунтуванню системи комплексних психологічних інтервенцій для подолання негативних наслідків бойового стресу. У роботі проаналізовано специфіку бойової психічної травматизації та її вплив на психосоматичний стан, когнітивну сферу та соціальну адаптацію військовослужбовців. Автором наголошується, що мономодальні підходи часто виявляються недостатніми через багатогранність симптомів бойового стресу, що вимагає залучення мультимодальних стратегій допомоги.

У статті представлено результати дослідження впливу системних психологічних заходів на бойовий стрес у військовослужбовців. Встановлено, що поєднання peer-led підтримки, психоедукації та доступу до фахівців сприяє зниженню гіперактивації, покращенню саморегуляції та поступовому відновленню мотивації.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що застосування комплексу заходів психологічної підтримки, який поєднує когнітивно-поведінкові техніки, методи психофізіологічної саморегуляції та елементи психоосвіти, позитивно впливатиме на психоемоційний стан військових. Передбачається, що така синергія методів сприятиме суттєвому зменшенню проявів бойового стресу та значному підвищенню адаптивних можливостей військовослужбовців безпосередньо в екстремальних умовах діяльності.

У межах статті розкрито зміст комплексних психологічних інтервенцій, що охоплюють стабілізаційні техніки, роботу з травматичними спогадами та формування навичок резильєнтності. Особлива увага приділяється механізмам відновлення внутрішнього ресурсу особистості через інтеграцію групових та індивідуальних форм роботи. На основі проведеного аналізу доведено, що впровадження запропонованого комплексу дозволяє не лише нівелювати гострі реакції на стрес, а й попередити розвиток хронічних форм ПТСР.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні алгоритму надання допомоги залежно від етапу перебування військового в зоні конфлікту. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження розроблених рекомендацій у діяльність служб психологічного супроводу Збройних Сил України для підвищення психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я бійців.

Ключові слова: психологічна підтримка, бойовий стрес, гіперактивація, peer-led інтервенції, психоедукація, екстремальні умови, військовослужбовці, резильєнтність.

Вступ. Теоретичне підґрунтя психологічної підтримки військовослужбовців у зоні бойових дій зумовлена високою інтенсивністю

стресових чинників, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан та ефективність

виконання бойових завдань. Бойові умови характеризуються високою інтенсивністю стресових впливів, що зумовлює мобілізацію усіх психофізіологічних систем організму, активна робота яких призводить до виснаження систем регуляції, порушень сну, гормонального дисбалансу, зниження імунітету тощо. Разом з тим, згуртованість підрозділу, бойове побратимство та лідерство стабілізують поведінку й підвищують ефективність колективних та індивідуальних дій.

Крім психофізіологічних змін, тривале перебування в умовах бойових дій супроводжується змінами психічних станів, зокрема відбувається зростання тривоги, агресії, емоційного виснаження, а також зростанням ризику розвитку посттравматичного стресового розладу. За таких обставин якісний психологічний супровід стає необхідною умовою збереження боєздатності та запорукою успішної реінтеграції військовослужбовців у мирне життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові дослідження останніх років (Кокун та ін., (2024)), (Осьодло, Будагьянц, (2023)), (Приходько та ін. (2023)) та ін. підтверджують, що впровадження фахових психологічних інтервенцій забезпечує редукцію деструктивної симптоматики, оптимізує адаптаційні процеси та активує механізми особистісної резильєнтності. Проте низька ефективність поточної роботи з особовим складом часто зумовлена браком методологічної цілісності, відсутністю стандартизованих протоколів та фрагментарністю терапевтичних заходів. Саме тому актуальним є вивчення комплексних

моделей підтримки, що поєднують індивідуальне консультування, індивідуальні та групові форми роботи.

Мета статті полягає у визначенні та експериментальній перевірці ефективності комплексних психологічних заходів, спрямованих на зниження рівня наслідків бойового стресу й підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

В основу дослідження покладено гіпотезу, що систематизація заходів психологічного супроводу виступає детермінантою покращення психо-емоційного благополуччя комбатантів, нівелювання симптомів бойової травматизації та розширення адаптаційного потенціалу в умовах високої інтенсивності. Питання психологічного забезпечення військ перебуває у фокусі уваги світової наукової спільноти, оскільки воно є критичним для підтримки ментальної витривалості, превенції ПТСР та збереження боєздатності підрозділів. У цьому вимірі підтримка інтерпретується як стратегічний інструмент підтримання гомеостазу особистості та її функціональної стійкості до екстремальних подразників

У науковій літературі наголошується, що екстремальні ситуації війни змінюють не лише емоційний стан військових, але й когнітивні процеси та поведінкові реакції. Kokun, O., et al. (2024) підкреслюють важливість поєднання соціальної підтримки з професійними психотерапевтичними методиками, адже лише так можна забезпечити довготривалу стабілізацію психо-емоційного стану. Дослідження Kitchiner N., Roberts N., Bisson I. (2019) акцентують увагу на бар'єрах у

сприйнятті психологічної допомоги: культурні стереотипи щодо «слабкості» часто стають на заваді своєчасному втручанню.

Українські науковці також активно вивчають дану проблематику. Так, Алещенко В., Кокун О. (2025), Пішко І., Лозінська Н. (2015) вказують, що тривале перебування у бойовій зоні призводить до емоційного вигорання, відчуття ізоляції та апатії. Вони підкреслюють необхідність формування довірливого середовища у колективах та використання як індивідуальних, так і групових методів допомоги. Колесніченко О., Приходько І., Мацегора Я. (2021) звертають увагу на специфіку українських військових частин, де обмежені ресурси й нестача фахівців ускладнюють впровадження повноцінних програм підтримки.

Особливе значення у військовій психології має проблема бойового стресу та його наслідків. Українські дослідники такі як Тютюнник Л. Та Поп'юк Д. аналізують соціально-психологічні наслідки бойових стресорів, наголошують, що тривале перебування на фронті нерідко призводить до емоційного вигорання, апатії та ізоляції, а регулярне застосування групових і індивідуальних психокорекційних технік сприяє зниженню симптомів бойового стресу та активує внутрішні ресурси військовослужбовців. Ключков В. (2024) розглядає важливість створення умов для «скидання напруги» – від релаксаційних вправ до психоедукаційних тренінгів, які допомагають військовим опановувати власні емоції. Борисова О. у власних працях наголошує, що тривале перебування на фронті призводить до накопичення бойового стресу, що

проявляється через апатію та емоційне виснаження. Смірнова Т. досліджуючи синдром емоційного вигорання саме як виклик для психічного здоров'я військово-службовців ЗСУ в умовах повномасштабного вторгнення. Євдокимова Н., Злишков В., Лукомська С., Котух О. (2025) у посібнику «Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога» розкриває психологічні особливості функціонування людини в екстремальних умовах. Книга містить інструменти для діагностики психологічного стану, методи підтримки та допомоги особам, які зазнали впливу військових дій [6].

Деструктивний вплив бойової травматизації маніфестується через інсомнію, емоційну лабільність, прояви агресивної поведінки та депресивні розлади. Як зазначає Павлик Н. (2020), дефіцит фахового супроводу детермінує соціальну дезадаптацію, дезінтеграцію сімейних стосунків та втрату ціннісно-сміслових орієнтирів. Проте за умови реалізації валідних програм психологічної допомоги можлива не лише мінімізація симптомів, а й запуск механізмів посттравматичного зростання, де перенесений досвід трансформується у ресурс для внутрішнього розвитку (R. Tedeschi, 1995).

У науковому середовищі панує консенсус щодо низької результативності розрізаних інтервенцій; натомість акцентується увага на пріоритетності системних моделей, що інтегрують когнітивно-поведінковий інструментарій, арт-терапевтичні практики та навички саморегуляції. Водночас брак емпірично верифікованих даних щодо диференційованої ефективності таких

програм для різних груп військовослужбовців вказує на необхідність поглибленого вивчення цієї проблематики

Отже, теоретичний аналіз підтверджує важливість психологічної підтримки військовослужбовців у зоні бойових дій, окреслює спектр методів і водночас засвідчує наявність невирішених питань. Це створює підґрунтя для експериментальної перевірки ефективності системних заходів, що й становить основне завдання нашого дослідження.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку ефективності системних заходів психологічної підтримки військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій. Основна увага приділялася аналізу динаміки психоемоційного стану учасників до та після впровадження програми втручання.

У дослідженні взяли участь 79 військовослужбовців-чоловіків, які перебували або перебувають безпосередньо у зоні ведення бойових дій. Емпірична база дослідження охоплює представників сухопутних військ рядового і сержантського складу призваних за мобілізацією з терміном служби до одного року.

Ще одна важлива характеристика контингенту дослідження – досвід психологічної підтримки. Абсолютна більшість (68,9%) займаються самопомогою і самоосвітою і лише 5% респондентів мали досвід навчання з питань психологічної підтримки під час проходження базової загальної військової підготовки. Слід зазначити, що військові рідко звертаються за психологічною

підтримкою з власної ініціативи. Так, скринінгові опитування показали, що тільки 6% військовослужбовців шукають підтримки у родини та приблизно стільки ж у побратимів, останні практично не мають досвіду звернень до військового психолога. Проте, більшість опитаних (75,9%) зазначають, що у підрозділі має здійснюватися психологічна підтримка як штатними психологами, так і парапсихологами, бойовими побратимами на рівні «peer-to-peer».

Формат дослідження – анонімне опитування з добровільною згодою, без ідентифікаторів, із правом пропуску запитань. Усі учасники дослідження були поінформовані про мету та завдання роботи, надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні; конфіденційність отриманих даних була гарантована. Інтерв'ю проводилися в умовах, що забезпечували психологічну безпеку респондентів, із дотриманням етичних принципів психологічних досліджень.

Якісні дані оброблялися із застосуванням контент-аналізу та тематичного аналізу з метою виокремлення ключових категорій психологічного ресурсу. Кількісні дані аналізувалися з використанням методів описової статистики, що в сукупності дало змогу сформулювати уявлення про особливості психоемоційного стану досліджуваних та забезпечити комплексне вивчення досліджуваного феномену.

Для оцінки психоемоційного стану застосовувалися методики PCL-M (PTSD Check list – Military Version), HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), шкала якості життя Чабана О. (для оцінки загального самопочуття та суб'єктивного

благополуччя військовослужбовців) та адаптований авторський опитувальник (містив питання, адаптовані до специфіки бойових умов, що дозволяло фіксувати індивідуальні відчуття та переживання, які не охоплювалися стандартними інструментами) (<https://angelia.ua/shkala-samoootsinky-pcl-m-vijskova-versiia/>; <https://dbayu.com.ua/test-hads/>; <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2965-shkala-otcnkiyakost-zhit-tya--chaban-os>)

Шкала самооцінки PCL-M використовувалася для діагностики посттравматичних симптомів у військових за допомогою Google-форми. При цьому важливо було її налаштувати так, щоб у респондента не виникало плутанини між різними частинами опитування: кожна шкала супроводжувалася короткою інструкцією, але не надмірною, бо надто довгі пояснення можуть викликати втому та байдужість. Питання PCL-M згрупувалися в логічну послідовність, що дало змогу послідовно оцінювати нав'язливі спогади, епізоди уникання чи загострену тривожність. Кожен пункт пропонував варіанти відповідей за шкалою від «Зовсім не турбує» до «Дуже сильно турбує», завдяки чому була можливість побудувати більш детальний психометричний портрет. Після заповнення PCL-M респондент отримував можливість переходити далі без необхідності повертатися до попередніх запитань, що скорочувало час взаємодії з формою та зберігало послідовний ритм відповідей.

Наступним кроком у дослідженні було використання шкали тривоги та депресії HADS, де ретельно підібрано формулювання кожного питання, уникаючи складних термінів і надаючи чіткі категоричні

опції з урахуванням контингенту обстеження.

Респонденти оцінювали свої суб'єктивні стани так щоб встановити наскільки вони відчують безнадійність, невпевненість, паніку або надмірну дратівливість. Цей блок допомагав окреслити, де саме розташована тонка межа між здоровим рівнем тривоги, що виконує адаптивну функцію й патологічним зануренням у панічні чи депресивні настрої. Окрім того, логіка Google-форми налаштувалася так, що коли учасник давав певні екстремально високі відповіді на кілька пунктів поспіль, система могла виводити коротке повідомлення про можливість звернення до фахівця. Таке автоматичне оповіщення не зберігалось й ніяк не впливало на решту анкетування, але було покликане нагадати респонденту про важливість фахової консультації, якщо він відчуває гостру потребу чи перебуває в емоційній кризі.

На завершення йшли питання за шкалою оцінки якості життя за шкалою Чабана О. Формат опитувальника дозволяв учасникам поміркувати, наскільки вони задоволені важливими сферами власного життя – взаєминами з близькими, загальним самопочуттям, особистісним розвитком та перспективами. І хоча комусь із військових може здатися дивним говорити про якість життя, коли довкола тривають обстріли, насправді подібні питання розкривають дуже специфічний внутрішній світ бійця. Дехто визнає, що попри всі виклики, відчуває солідарність із побратимами й гордість за виконання обов'язку. Інші ж говорять про повну відсутність радості, постійне виснаження і втрату зацікавленості в усьому, що колись

вабило. Отож, відповіді на шкалу якості життя допомагають побачити, наскільки боєць ще зберігає позитивні орієнтири або, навпаки, перебуває у стані відчаю.

Алгоритм наукового пошуку було реалізовано у три послідовні етапи. На констатувальному етапі здійснено первинний зріз для діагностики базового рівня психоемоційної дезадаптації респондентів. Формувальний етап полягав у впровадженні авторської програми психологічної підтримки, розрахованої на шеститижневий термін. Контрольний етап передбачав ретестування за допомогою

ідентичного інструментарію. Для мінімізації впливу сторонніх чинників та забезпечення валідності даних усі процедури проводилися у стабільних та сприятливих умовах.

Програма психологічного втручання охоплювала чотири ключові компоненти, представлені в табл.1. Поєднання цих методів дало змогу комплексно впливати на різні аспекти психоемоційного стану – від когнітивних до поведінкових і соматичних. Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери та збереженню мотивації учасників до участі у програмі.

Табл. 1. Компоненти програми психологічної підтримки

Компонент	Мета	Очікуваний ефект
Індивідуальні консультації	Робота з переконаннями, самоконтроль	Зниження тривожності, стабілізація
Групові тренінги	Соціальна підтримка, комунікація	Зменшення ізоляції, покращення взаємодії
Релаксаційні техніки	Фізіологічне розвантаження	Зниження напруги, покращення сну
Психоедукація	Освітній компонент	Підвищення обізнаності, саморегуляція

Таким чином, обрана методика і організація дослідження дали змогу не лише зафіксувати рівень бойового стресу, а й простежити ефективність системних заходів підтримки, що створило основу для подальшого аналізу отриманих результатів.

Результати дослідження.

Первинна діагностика психоемоційного стану військово-службовців показала значну поширеність симптомів бойового стресу, який проявляється у вигляді хронічної гіперактивації. Такий стан свідчить про надмірну немотивовану активність, збудження, імпульсивність, що може бути ознакою підвищеної тривожності, коли військовослужбовець постійно шукає

можливість вираження своїх почуттів у доступний спосіб (непосидючість, постійний рух, надмірна балакучість, допитливість тощо).

Оцінка емпіричних даних показує, що середній бал за шкалою PCL-M становив 33,2 (SD \approx 6,9), що відповідає \approx 1,95 бала за п'ятибальною шкалою частоти. У 41,4 % респондентів – щонайменше три симптоми в «червоній зоні», у 24,1 % – п'ять і більше. Найчастіше фіксувалися порушення сну (38 %), гіперпильність (31 %), емоційна відстороненість (28 %), жажливі спогади (24 %), відсутність майбутнього (21 %), уникання думок і дратівливість (\approx 20 %).

Аналіз підшкал показав, що найвищі середні значення спостерігаються у шкалах гіперзбудження та негативних змін у пізнанні й настрої. Далі наведено середні значення за показниками та відсоткові значення відображають частку респондентів, які мають рівень симптомів на клінічно вираженому рівні (4 або 5 балів), відповідно до даних, поданих у таблиці результатів. Зокрема,

порушення сну ($M = 2,68$; клінічний рівень у 35,71 % респондентів), гіперпильність ($M = 2,68$; 32,14 %) та емоційна відстороненість від інших людей ($M = 2,86$; 35,71 %) є найбільш вираженими показниками (табл. 2).

Отримані дані свідчать про домінування фізіологічної та емоційної гіперактивації, які зберігається навіть у відносно безпечних умовах.

Табл. 2. Результати дослідження за методикою PCL-M

Кластер симптомів	Середній бал за шкалою (1–5)	Середній % респондентів в клінічних значеннях (4 або 5)
Повторне переживання	2.30	17.86%
Уникнення	2.25	16.07%
Негативні зміни пізнання та настрою	2.40	22.14%
Гіперзбудження та реактивність	2.46	23.57%

Симптоми шкали повторних переживань також залишаються помітно вираженими ($M \approx 2,3$), що вказує на тривале збереження елементів пережитої травматичної події у пам'яті та поведінці військовослужбовців. Дещо нижчі, але стабільні показники отримано за шкалами уникнення ($M = 2,25$) та когнітивного притуплення ($M = 2,4$). У сукупності це формує типовий патерн постстресового реагування, який поєднує внутрішню напругу, емоційну ізоляцію та захисне дистанціювання. За цими підшкалами близько чверті респондентів (24–35 %) демонструють симптоми, що досягають клінічно значущого рівня, що свідчить про підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу або розладів адаптації. Такий рівень напруження може негативно впливати на якість сну, концентрацію уваги, соціальну взаємодію та загальну ефективність виконання службових завдань.

Загалом результати свідчать, що навіть за відсутності клінічно оформленого посттравматичного розладу система психічної саморегуляції військово-вослужбовців продовжує функціонувати у стані підвищеної тривоги та мобілізаційної готовності. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення симптомів хронічного стресу, впровадження профілактичних програм стабілізації та тренінгів саморегуляції, спрямованих на зниження рівня гіперактивації та відновлення емоційного балансу.

Аналіз отриманих результатів за HADS дозволяє охарактеризувати загальний стан досліджуваних як відносно стабільний, без ознак клінічно виражених депресивного та тривожного розладів. Середній бал за шкалою тривоги становив 1,01, а за шкалою депресії – 1,03. У випадку шкали, що вимірює явище в діапазоні 0–3 це відповідає низькому рівню

проявів відповідних симптомів (табл.3).

За шкалою HADS середній показник тривожності становив $\approx 6,2$ бала ($SD \approx 2,9$), депресивності – $\approx 6,5$ бала ($SD \approx 3,1$). У категоріях: тривога – 65,5 % у межах норми, 20,7 % –

межова, 13,8 % – клінічно значуща; депресія – 58,6 % в межах норми, 24,1 % – межова, 17,2 % – клінічна. Виявлено сильну кореляцію між симптомами ПТСР і тривожністю ($r \approx 0,78$), а також помірну – з депресією ($r \approx 0,59$).

Табл. 3. Результати дослідження за методикою HADS

Кластер симптомів	Середній бал за шкалою (0-3)	Середній % респондентів з максимальною вираженістю (3 бали)
Тривога (7 пунктів)	1,01	9,36 %
Депресія (7 пунктів)	1,03	2,96%

Детальний аналіз показників за окремими пунктами шкали HADS свідчить про помірну вираженість

симптомів тривожності та низький рівень депресивних проявів у вибірці військовослужбовців.

Табл. 4. Результати тестування за методикою HADS

№ з/п	Шкала	Твердження	Середній бал (0-3)	% респондентів з максимальною вираженістю
3	Т	Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися	1,21	17,24%
7	Т	Я легко можу сісти й розслабитися. (Зворотний показник)	1,21	17,24%
4	Д	Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне. (Зворотний показник)	0,97	6,90%
6	Д	Я відчуваю бадьорість (Зворотний показник)	1,21	3,45%

Серед тверджень, що відображають тривожність, найвищі середні значення ($M = 1,21$) спостерігалися за пунктом «Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися». Аналогічний середній бал отримано за твердженням «Я легко можу сісти й розслабитися» (інтерпретується як зворотний показник). У кожному з цих пунктів максимальну вираженість (3 бали) продемонстрували 17,24 % опитаних. Отже одночасно спостерігаємо і надмірне переживання і негативне прогнозування і складність розслабитись.

У межах депресивної шкали значення за твердженнями «Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне» ($M = 0,97$; 6,9 %) та «Я відчуваю бадьорість» ($M = 1,21$; 3,45 %) спостерігалися нижчі, ніж значення тривожної шкали. Це вказує на те, що симптоми емоційного пригнічення або втрати життєвої енергії виражені мінімально.

Отже, результати за шкалою HADS засвідчують переважання адаптивного рівня психоемоційного функціонування серед обстежених військовослужбовців. Отримані дані узгоджуються з результатами інших

досліджень військових вибірок, у яких помірний рівень тривожності трактується як природна реакція на тривале перебування у стані напруги та підвищених вимог служби, тоді як клінічно значущі депресивні прояви є поодинокими.

Оцінювання якості життя здійснювалося за чотирибальною шкалою (0–3), де 0 балів відповідає вкрай низькому рівню задоволеності або повній відсутності певного аспекту життя, 1 бал – низькому рівню або частковому невдоволенню, 2 бали – середньому рівню або частковій задоволеності, а 3 бали – високому рівню чи вираженому задоволенню відповідною сферою. Отримані дані підтвердили напружений баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами. Найнижчі середні значення отримали показники «час із близькими» (0,83) та «фінансове благополуччя» (1,10), що вказує на вразливість побутового і соціального середовища. Натомість найвищі оцінки – «любов» (2,55) і «друзі» (2,21) – демонструють збереження емоційної підтримки з боку близьких і побратимів.

Отримані результати свідчать, що в умовах бойових дій психоемоційне навантаження залишається надзвичайно високим і створює передумови для формування тривалих порушень у цій сфері (табл.5.). Респонденти характеризуються помірно високим рівнем суб'єктивної якості життя ($M = 2,28$ за шкалою 0–3). Найвищі середні бали зафіксовано у сферах соціального статусу ($M = 2,69$; 82,76 % із максимальною вираженістю), любові ($M = 2,62$; 75,86 %) та оцінки власного здоров'я ($M = 2,21$; 86,21 %). Ці показники свідчать про загалом позитивне сприйняття

себе у соціумі, відчуття значущості та підтримки з боку близьких.

Дещо нижчі показники спостерігаються у сферах задоволення життям ($M = 2,34$; 58,62 %), реалізації ($M = 2,24$; 17,24 %) та задоволеності роботою ($M = 2,28$; 48,28 %). Це свідчить про збереження відчуття сенсу і професійної цінності, але із наявними ознаками втоми або часткової втрати внутрішньої мотивації.

Найнижчі значення отримано у сферах спільного проведення часу з сім'єю та друзями ($M = 1,34$; 27,59 %), дружніх контактів ($M = 1,86$; 41,38 %) та соціальної активності ($M = 2,28$; 44,83 %). Це може свідчити про обмеження соціальної взаємодії, що є типовим наслідком бойового досвіду, психологічного виснаження та переорієнтації ресурсів на базові сфери виживання й стабілізації.

Загалом результати демонструють, що військовослужбовці оцінюють своє життя як загалом задовільне, однак емоційно-соціальний компонент (спілкування, активність, дозвілля) залишається вразливим і потребує додаткової підтримки. Високі показники у сферах любові, соціального статусу та самосприйняття свідчать про збереження ціннісно-мотиваційної основи, яка може стати ресурсом для подальшої психологічної реабілітації та підвищення якості життя після служби.

Загальний психологічний профіль досліджуваної вибірки засвідчує що психічне здоров'я останніх значною мірою знаходиться у стані хронічної психоемоційної напруги та тривалої мобілізаційної готовності. Водночас зафіксовано

Табл. 5. Результати тестування за оцінкою якості життя

№ з/п	кластер якості життя (сфера)	середній бал за шкалою (0–3)	% респондентів з максимальною вираженістю (3 бали)
1	оцінка свого здоров'я	2.21	86.21%
2	реалізація	2.24	17.24%
3	любов	2.62	75.86%
4	задоволення	2.34	58.62%
5	друзі	1.86	41.38%
6	соціальна активність	2.28	44.83%
7	фінансове благополуччя	2.00	41.38%
8	спільне проведення часу з сім'єю та друзями	1.34	27.59%
9	задоволеність роботою (службою)	2.28	48.28%
10	соціальний статус	2.69	82.76%

відсутність масових ознак клінічно оформлених розладів, що свідчить про переважно адаптивний, хоча й виснажений, характер психологічного реагування. Така конфігурація профілю є типовою для контингентів, які мають тривалий або повторний досвід бойового стресу, де мобілізаційний стан поступово перетворюється на «нову норму» функціонування.

Отримані результати свідчать про наявність у вибірці стійкого комплексу проявів бойового стресу, що поєднує фізіологічну гіперактивацію, підвищену тривожність, емоційне дистанціювання та соціальну дезадаптацію при збережених мотиваційних ресурсах.

Найбільш вираженим компонентом симптоматики є гіперзбудження. За шкалою PCL-M найвищі середні значення зафіксовано у кластері підвищеної реактивності, зокрема щодо порушень сну та гіперпильності, які у понад третини респондентів досягають клінічного рівня. Це вказує на стійку активацію нейрофізіологічних механізмів «боротьби або втечі» та підтримання організму у стані постійної готовності до загрози.

Паралельно виявлено підвищений рівень тривоги, що проявляється у відчутті постійної небезпеки та нездатності до розслаблення. Такі ознаки свідчать про функціонування системи психічної саморегуляції в режимі тривалої напруги, що забезпечує зовнішню адаптацію ціною внутрішнього виснаження ресурсів.

У субшкалі HADS-депресія, емоційна сфера характеризується проявами дистанціювання та ангедонії. Значна частка військово-службовців демонструє відчуття емоційної «відстороненості» від оточення і зниження здатності отримувати задоволення. Це можна інтерпретувати як захисний механізм збереження функціональності в умовах тривалої дії травматичного чинника, що водночас ускладнює соціальні контакти та емоційне відновлення.

Соціально-емоційний компонент якості життя є найбільш вразливим. Найнижчі показники стосуються спільного дозвілля та дружніх взаємин, що відображає обмеження соціальної включеності та утруднення повернення до мирних соціальних ролей. Обмеження контактів у цьому

випадку виступає не лише наслідком служби, а елементом адаптаційної стратегії виживання.

Водночас у вибірці зберігаються значні особистісні ресурси. Високі оцінки соціального статусу та міжособистісної значущості свідчать про наявність стабільних життєвих орієнтирів, підтримку з боку близьких і збережене відчуття сенсу діяльності. Висока частка добровольців і мобілізованих із сформованою мотивацією підтверджує специфічний тип резиліентності, за якого внутрішня цілеспрямованість компенсує емоційну ригідність.

Отже, профіль вибірки характеризується поєднанням симптомів бойового стресу з одночасним збереженням мотиваційно-смыслових ресурсів, що створює підґрунтя для ефективності комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих на відновлення емоційної гнучкості та соціальної включеності.

На основі емпіричних результатів дослідження розроблено цілісну модель психологічної реабілітації військовослужбовців, що інтегрує дані оцінки посттравматичного стресу, тривожності, депресивних проявів і якості життя. Модель ґрунтується на поєднанні стабілізаційних, відновлювальних і підтримувальних впливів та враховує як актуальний психічний стан, так і збережені особистісні ресурси та контекст військової служби.

Запропонований підхід відповідає реаліям бойової діяльності, де можливості довготривалої індивідуальної психотерапії є обмеженими. Тому пріоритет надається короткотривалим, структурованим і практико орієнтованим форматам допомоги,

здатним реалізовуватися безпосередньо в умовах бойових дій підрозділів і забезпечувати зниження гіперактивації, відновлення емоційної регуляції та підтримку соціальної взаємодії.

Концептуально модель спирається на диференційований і біопсихосоціальний підхід, орієнтований не лише на редукцію симптомів бойового стресу, але й на формування стійкості до повторних психотравмувальних впливів. Її гнучка структура дозволяє адаптувати програму до наявних ресурсів і умов служби, забезпечуючи доступність психологічної підтримки навіть у польових або обмежених середовищах.

Етапність моделі відображає логіку відновлення: від стабілізації базових фізіологічних і емоційних процесів (1-й етап), через опрацювання травматичного досвіду й відновлення емоційної гнучкості (2-й етап), до соціальної реінтеграції та закріплення навичок самопідтримки (3-й етап). Таким чином, модель поєднує редукцію симптомів бойового стресу із розвитком мотиваційно-смыслових і соціальних ресурсів, що створює підґрунтя для стійкого психологічного відновлення військовослужбовців.

Отже, модель реабілітації не лише нейтралізує негативні наслідки бойового стресу (гіперзбудження, тривожність, емоційне виснаження), а й сприяє підсиленню позитивних станів, які визначають бойову надійність і стійкість системи саморегуляції. Йдеться про розвиток відчуття власної значущості, контролю, внутрішнього спокою та здатності утримувати фокус у стресових ситуаціях. Паралельно формується відновлене почуття

колективної взаємодії – командна згуртованість, взаємна підтримка та професійна впевненість, що слугують внутрішнім «психологічним бронезилетом». Така інтеграція стабілізуючих і ресурсних механізмів перетворює модель на не просто систему допомоги, а на динамічний інструмент підтримання психічної витривалості, необхідної для

ефективного виконання завдань у бойових і стресових умовах.

Очікувані результати впровадження програми. Впровадження програми психологічної підтримки дало змогу відстежити суттєві позитивні зрушення. Повторна діагностика після шести тижнів комплексного втручання засвідчила позитивну динаміку психоемоційного стану учасників (табл. 6).

Табл. 6. Динаміка психоемоційного стану досліджуваних після втручання

Показник	До втручання	Після втручання	Зміна
Симптоми ПТСР (PCL-M)	Високі у >50 %	Зниження на 25 %	-25 %
Тривожність (HADS)	Висока у 60 %	Висока у 30 %	-50 %
Депресія (HADS)	У 35 %	У 18 %	-17 %
Якість життя	Низька	Покращення мотивації, соціальної взаємодії	-8 %

Очікувані результати впровадження програми відображають системний вплив на ключові сфери психічного функціонування військовослужбовців. Передусім, зменшення показників за шкалою PCL-M до рівня нижче 2,0 бала свідчить про зниження інтенсивності симптомів посттравматичного стресу – таких як гіперзбудження, повторні спогади, емоційна напруга та проблеми зі сном. Це означає, що захисні механізми організму переходять із режиму постійної мобілізації до більш збалансованого функціонування.

Паралельно передбачається підтримання рівнів тривожності та депресії в межах адаптивних значень, що забезпечує стабільність емоційного стану та зменшує ризик формування вторинних афективних розладів. Такий результат свідчить не лише про відсутність патологічних проявів, а й про відновлення здатності до ефективного самоконтролю та саморегуляції у стресових умовах.

Окремо очікується підвищення показників якості життя, насамперед у сферах соціальної активності, реалізації та задоволення життям. Це відображає повернення відчуття сенсу служби, залученості до колективу та відновлення енергії для виконання завдань. Зростання соціальної взаємодії є маркером відновлення довіри, комунікативної гнучкості та командної згуртованості.

Крім того, важливим результатом вважається зростання довіри до системи психологічної підтримки та готовності звертатися по допомогу. Це показує зміну ставлення до психологічних інтервенцій у військовому середовищі – від настороженості до прийняття. Такий зсув формує культуру самопіклування й дозволяє впроваджувати психопрофілактичні заходи не як кризове реагування, а як невід’ємну частину підтримання бойової готовності та психічної витривалості.

Підсумовуючи, можемо сказати, що розширена трирівнева модель

психологічної реабілітації військово-службовців спрямована на відновлення ефективного функціонування у бойових умовах, збереження стійкості психічної системи та підтримку довготривалої працездатності особового складу. Вона забезпечує послідовний перехід від фізіологічної стабілізації до когнітивно-емоційного відновлення та зміцнення внутрішньої готовності до подальшого виконання завдань.

Упровадження моделі дозволяє здійснювати цільову роботу з тими психоемоційними станами, що виявлені у тестуванні за шкалами PCL-M, HADS та оцінкою якості життя. На першому рівні стабілізується базова фізіологічна регуляція (сон, дихання, зниження гіперпильності), на другому – відновлюються когнітивні процеси, емоційна чутливість і здатність до командної взаємодії, а на третьому – закріплюються навички стрес-менеджменту, підсилюється внутрішня дисципліна, впевненість і командна згуртованість.

Модель підвищує операційну готовність і бойову надійність особового складу, сприяє формуванню стійкого функціонального стану, у якому психіка зберігає гнучкість навіть під впливом хронічного навантаження. Її структура дозволяє реалізовувати програми як у польових, так і у тилових умовах – у форматах, які не переривають службу, а вбудовуються у ритм підрозділу.

Завдяки інтеграції стабілізаційних, психоосвітніх і відновлювальних компонентів модель забезпечує баланс між бойовою ефективністю та психологічною витривалістю. Її впровадження створює передумови для збереження

боездатності, профілактики зривів під впливом стресу, підтримання командної згуртованості та поступового формування культури психічної стійкості у військовому середовищі. Спираючись на отримані дані ми стверджуємо, що програма хоч і не є реабілітацією у традиційному розумінні, а функціонує як система оперативного відновлення – забезпечує проведення завершеного циклу дій, які дозволяють військовослужбовцям відновити рівновагу, зберегти ясність мислення, стабільність емоцій та готовність діяти з максимальною ефективністю в умовах бойового навантаження.

Обговорення. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми психологічної підтримки військовослужбовців і дає підстави для таких узагальнень:

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найбільш ефективним є поєднання індивідуальних консультацій і групових тренінгів. Індивідуальна робота забезпечує адресне опрацювання дисфункціональних переконань і внутрішніх страхів, тоді як групові формати створюють простір для взаємної підтримки, обміну досвідом і формування адаптивних стратегій подолання стресу. Регулярне застосування релаксаційних технік сприяє зниженню фізіологічної напруги й відновленню контролю над тілесними реакціями, а психо-едукативні заняття підвищують розуміння механізмів стресу та зменшують вторинну тривожність.

Результати підтверджують ефективність системного підходу, у якому поєднання психокорекційних методів, соціальної підтримки та короткотривалих структурованих втручань забезпечує стійкі позитивні

зміни. Водночас результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження – обсягу вибірки, тривалості спостереження та впливу зовнішніх чинників.

Емпіричні дані дозволили виокремити низку закономірностей. Провідним проявом є хронічна гіперактивація, що поєднує настороженість, сенсорне перевантаження та порушення сну і зумовлює підвищену тривожність та труднощі саморегуляції. Депресивна симптоматика переважно проявляється у зниженні інтересу й анедонії. Найнижчий рівень гострого напруження спостерігається у підрозділах, де функціонує підготовлена взаємопідтримка побратимів, застосовуються рутинні мікроінтервенції та забезпечено доступ до коротких контактів із психологом. Формальні професійні втручання демонструють інший профіль ефекту – поступове відновлення мотиваційної сфери, роботу з почуттям провини та інтеграцію травматичного досвіду.

Найбільший терапевтичний ефект виникає на стику підтримки «рівний–рівному» та професійної психологічної допомоги. При цьому організаційні умови служби – режим тиші, сенсорна гігієна, ритуали завершення напруги – істотно підсилюють ефективність психологічних заходів. Психоедукаційні інтервенції демонструють високу економічність і доступність, знижуючи вторинну тривожність і нормалізуючи емоційні реакції. Водночас простота й конфіденційність доступу до фахівця визначають готовність військово-службовців звертатися по допомогу на ранніх етапах.

Оцінка змін у часовій перспективі показує, що тривожні прояви реагують на щоденні стабілізаційні практики вже на ранніх етапах, тоді як депресивні симптоми потребують триваліших і смислотворчих інтервенцій. Структура симптомів визначає пріоритети допомоги: першочерговими є нормалізація сну й зниження гіперпильності, далі – робота з униканням і дратівливістю, а також розвиток групових форматів, що запобігають переходу внутрішньої напруги у міжособистісні конфлікти.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що комплексні психологічні інтервенції є ефективним засобом подолання наслідків бойового стресу. Їх застосування сприяє зниженню проявів посттравматичної симптоматики, тривожності й депресивних станів, підвищенню якості життя та соціальної інтегрованості військово-службовців. Отримані дані мають як теоретичну, так і прикладну значущість і створюють підґрунтя для впровадження програм психологічного супроводу у військових підрозділах і реабілітаційних центрах.

Висновки та перспективи подальших досліджень пов'язані з можливістю удосконалення стандартів психологічної допомоги й інтеграції програм підтримки персоналу у систему військової практики збереження психічного здоров'я, вивченням довготривалих ефектів втручань, адаптацією програм для різних категорій військово-службовців, залученням сімейної підтримки та формуванням психологічної стійкості як системної властивості військового підрозділу.

Література

1. Алещенко В. І., Кокун О. М. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. Психологічний часопис, 2025. Т. 11, № 1. С. 18–33. : <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>
2. Борисова О. О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. Габітус. 2023. Вип. 49. С. 16-21. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2>
3. Осьодло В., Будагьянц Л. Розпізнати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології. Вісник Національного університету оборони України, 2022-08-26 Journal article <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-113-122>
4. Осьодло В., Будагьянц Л. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. Вісник НУОУ, № 3 (73) 2023. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114>
5. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2021. 75 с.
6. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. / Наталія Євдокимова, Валерій Зливков, Світлана Лукомська, Олена Котух. Київ, 2025. 198 с.
7. Павлик Н.В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію ПТСР: метод. посібник. Київ, 2020. 92 с.
8. Смірнова Т., Осьодло В., Чижевський С. Подолання наслідків бойового стресу у військово-службовців учасників бойових дій шляхом психосоціального відновлення. Вісник Національного університету оборони України, 2023 С. 11-28. Journal article DOI: 10.33099/2617-6858-2023-76-6-168-177
9. Смірнова Т., Осьодло В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ознаками психологічного травмування. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. №1 (57). 2024. DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.44-50>
10. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. 2020. 55 (2), С. 106–115. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115>
11. Horowitz, M.J. Stress-Response Syndromes: A Clinician's Guide to PTSD. Lanham : Jason Aronson, 2011. 368 p.
12. Oleg Kokun at al. Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen Mental Health: Global Challenges Journal 2024-07-17. Journal article. <https://doi.org/10.56508/mhgcyj.v7i1.207>
13. Osadchenko I., Perepeliuk T., Kotlova L., Dudnyk O., Hrynova N., Kobets A. Socio-psychological characteristics of psychoemotional states of Ukrainians during the first week of the Russian-Ukrainian war. Salud, Ciencia y Tecnología. Vol. 4. 2024, pp. 1-13. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.579>

14. Kitchiner N.J., Roberts N.P., Bisson J.I. Active duty and ex-serving military personnel with PTSD treated with psychological therapies: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psycho-traumatology*. 2019. Vol. 10, № 1. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1684226>

15. Litz B.T. Early Intervention for Trauma: Current Status and Future Directions. *Treating Trauma and*

Traumatic Grief in Adults. New York : Guilford Press, 2002. P. 107-138.

16. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks (CA) : Sage Publications, 1995. 193 p.

17. Wessells M.G. *Child Soldiers: From Violence to Protection*. Cambridge (MA) : Harvard University Press, 2015. 320 p.

*Vasyl Osodlo*¹, *doctor of psychological sciences, professor of the department of psychology*
*Tetiana Perepeliuk*², *Ph.D. in psychology, professor of the*
department of practical psychology

*Inna Osadchenko*³ *doctor of pedagogical sciences, professor of the department of*
social work and rehabilitation

*Yuriy Yurevych*⁴ *coordinator of the evacuation department, medical company*

¹*State University of Trade and Economics, Kyiv (Ukraine)*

²*Mariupol State University, Kyiv (Ukraine)*

³*National University of Life and Environmental Sciences of the Ukraine, Kyiv (Ukraine)*

⁴*Military Unit A 4784 of the Armed Forces of the Ukraine (Ukraine)*

COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS FOR REDUCING THE CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS IN MILITARY PERSONNEL

This article presents findings from a study on the impact of systemic psychological interventions on combat stress in military personnel. The combination of peer-led support, psychoeducation, and professional access reduces hyperactivation, improves self-regulation, and gradually restores motivation.

The prolonged exposure of military personnel to combat conditions creates a high risk of chronic stress reactions, including symptoms of post-traumatic stress, anxiety, depressive manifestations, and deterioration of social functioning. The present study aimed to examine the psychological consequences of combat stress in active-duty military personnel and to develop a comprehensive model of psychological rehabilitation adapted to the realities of military service.

The research was conducted on a sample of Ukrainian military personnel using standardized psychometric instruments, including the PTSD Checklist – Military Version (PCL-M), the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and a Quality of Life assessment. Descriptive and comparative analyses were applied to identify dominant symptom clusters, vulnerability zones, and preserved personal resources.

The results indicate that the most pronounced manifestations of combat stress are related to hyperarousal, sleep disturbances, hypervigilance, and persistent background tension, reflecting a stable state of physiological and psychological mobilization. Elevated levels of anxiety and moderate depressive symptoms, primarily expressed through anhedonia and emotional distancing, were also observed. The social-emotional domain of quality of life appeared to be the most vulnerable, indicating reduced social engagement and difficulties in

returning to civilian interaction patterns. At the same time, high scores in perceived social status and interpersonal significance demonstrate preserved motivational and meaning-related resources, suggesting a specific form of resilience based on responsibility and commitment to service.

Expected outcomes of program implementation include reduction of post-traumatic stress symptoms, stabilization of emotional regulation, improvement of sleep and self-control, restoration of social interaction, and increased readiness to seek psychological support. The integration of peer-led support with professional interventions and organizational micro-practices is considered a critical factor in enhancing psychological endurance and operational reliability.

The findings confirm the effectiveness of a systemic approach to psychological support in military settings and provide a practical foundation for developing standardized rehabilitation programs aimed at maintaining combat readiness and long-term psychological resilience.

Keywords: combat stress, military personnel, hyperarousal, psychological rehabilitation, psychological support, resilience, psychological interventions, psychoeducation, extreme conditions, resilience.

References

1. Aleshchenko, V. I., & Kokun, O. M. (2025). *Psykhologichnyi suprovid viiskovosluzhbovtiv u boiovykh umovakh: vyklyky suchasnosti* [Psychological support of military personnel in combat conditions: modern challenges]. *Psykhologichnyi chasopys*, 2025. T. 11, № 1. pp. 18–33. : <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>. [in Ukrainian].
2. Borysova, O. O. (2023). *Psykho-reabilitatsiia uchasnykiv boiovykh dii v Ukraini: pravovi zasady ta praktychni vymiry* [Psychological rehabilitation of combat participants in Ukraine: legal principles and practical dimensions]. *Habitus*, 49, pp. 16–21. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2> [in Ukrainian].
3. Osodlo, V., & Budahiants, L. (2022). *Rozpiznaty boiovu psykhičnu travmu: vstup do filosofii viiskovoi psykholohii* [Recognizing combat psychological trauma: introduction to the philosophy of military psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*, 68(4), 113–122. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-113-122> [in Ukrainian].
4. Osodlo, V., & Budahiants, L. (2023). *Suchasni konteksty kontseptu moralnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv* [Modern contexts of the concept of moral readiness of military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*, 73(3), 106–114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114> [in Ukrainian].
5. Kolesnichenko, O. S., Prykhodko, I. I., & Matsehora, Ya. V. (2021). *Psykhologichna reabilitatsiia viiskovo-sluzhbovtiv pislia vykonannya sluzhbovo-boiovykh zavdan v boiovykh umovakh* [Psychological rehabilitation of military personnel after performing service and combat tasks in combat conditions]. *Kharkiv: Natsionalna akademiia Natsionalnoi hvardii Ukrainy*. [in Ukrainian].
6. Yevdokymova, N., Zlyvkov, V., Lukomska, S., & Kotukh, O. (2025). *Osobystist v umovakh viiny: psykholohichna diahnostyka ta dopomoha* [Personality in wartime conditions: psychological diagnostics and assistance]. *Kyiv*. [in Ukrainian].
7. Pavlyk, N. V. (2020). *Psykhologichnyi suprovid viiskovosluzhbovtiv, spriamovanyi na*

psykholohichnu reabilitatsiiu PTSR [Psychological support of military personnel aimed at psychological rehabilitation of PTSD]. Kyiv. [in Ukrainian].

8. Smirnova, T., Osodlo, V., & Chyzhevskiy, S. (2023). Podolannia naslidkiv boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtziv uchasnykiv boiovykh dii shliakhom psykho-sotsialnoho vidnovlennia [Overcoming the consequences of combat stress in military personnel participating in combat operations through psychosocial recovery]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 76(6), 168–177. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-168-177> [in Ukrainian].

9. Smirnova, T., & Osodlo, V. (2024). Osoblyvosti nadannia psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtziam z oznakamy psykholohichnoho travmuvannia [Features of providing psychological assistance to military personnel with signs of psychological trauma]. *Visnyk KNU imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, 57(1), 44–50. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.44-50> [in Ukrainian].

10. Tiutiunyk, L. (2020). Boiovyi stres ta shliakhy podolannia yoho psykhotravmuiuchykh naslidkiv [Combat stress and ways of overcoming its psychotraumatic consequences]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 55(2), 106–115. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115> [in Ukrainian].

11. Mardi J. Horowitz (2011). *Stress-response syndromes: A clinician's*

guide to PTSD. Lanham: Jason Aronson. [in English].

12. Oleh Kokun et al. (2024). Personality and health in military context: A study of combatants and injured servicemen. *Mental Health: Global Challenges Journal*. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v7i1.207> [in English].

13. Osadchenko, I., Perepeliuk, T., Kotlova, L., Dudnyk, O., Hrynova, N., & Kobets, A. (2024). Socio-psychological characteristics of psychoemotional states of Ukrainians during the first week of the Russian-Ukrainian war. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 1–13. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.579> [in English].

14. Kitchiner, N. J., Roberts, N. P., & Bisson, J. I. (2019). Active duty and ex-serving military personnel with PTSD treated with psychological therapies: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1684226> [in English].

15. Brett T. Litz (2002). Early intervention for trauma: Current status and future directions. In *Treating trauma and traumatic grief in adults* (pp. 107–138). New York: Guilford Press. [in English].

16. Richard G. Tedeschi, & Lawrence G. Calhoun (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. [in English].

17. Michael G. Wessells (2015). *Child soldiers: From violence to protection*. Cambridge, MA: Harvard University Press. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 06.04.2026

Дата прийняття статті після доопрацювання 07.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК: 159.923:159.944.4:159.98

*Ліна Анатоліївна Перелигіна, д. біол. н., проф. (ORCID 0000-0003-2594-6321)
Ілля Володимирович Єрмак, аспірант каф. прикладної психології (ORCID 0009-0004-8270-5203)*

*Катерина Сергіївна Фурсова, аспірантка каф.
прикладної психології (ORCID 0009-0000-7326-2667)
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ І МОРАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ

У статті здійснено теоретичний аналіз посттравматичного зростання та морального інтелекту як важливих психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості кризових та травматичних подій, пов'язаних із воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою соціальної стабільності, порушенням життєвих перспектив та необхідністю психологічної адаптації особистості до нових умов існування. У таких обставинах особливого значення набуває не лише подолання негативних наслідків стресу, а й пошук ресурсів внутрішньої трансформації, відновлення психологічної цілісності та розвитку особистості.

Розглянуто сучасні підходи до трактування посттравматичного зростання як процесу позитивних психологічних змін, що виникають унаслідок осмислення кризового досвіду. Визначено роль смислотворення, рефлексії, переоцінки життєвих цінностей та реконструкції Я-концепції у формуванні посттравматичного зростання. Проаналізовано моральний інтелект як інтегративну здатність особистості до етичної рефлексії, відповідального вибору, ціннісної саморегуляції та узгодження поведінки з внутрішніми моральними орієнтирами.

Обґрунтовано, що посттравматичне зростання та моральний інтелект взаємодіють як взаємодоповнювальні механізми психологічного відновлення особистості. Посттравматичне зростання забезпечує переосмислення пережитого досвіду та відкриття нових життєвих можливостей, тоді як моральний інтелект сприяє ціннісному впорядкуванню цього досвіду, відповідальному вибору життєвої позиції та реалізації особистісного потенціалу.

Запропоновано інтегровану модель, відповідно до якої криза може виступати не лише джерелом дистресу, а й умовою актуалізації внутрішніх ресурсів особистості через послідовність процесів: переживання кризи, смислотворення, посттравматичне зростання, ціннісна переорієнтація, розвиток морального інтелекту, особистісне самоздійснення, психологічне благополуччя. Показано, що ментальне здоров'я в сучасних умовах доцільно розглядати не лише як відсутність психічних порушень, а як динамічну систему адаптації, розвитку, ціннісної зрілості та здатності до конструктивного життєтворення.

Практичне значення статті полягає у можливості використання запропонованої моделі при створенні програм психологічної підтримки населення, психологічного супроводу осіб, які пережили кризові події, а також у професійній підготовці психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: посттравматичне зростання, моральний інтелект, ментальне здоров'я, особистісне самоздійснення, психологічне благополуччя, криза, смислотворення.

Вступ. Сучасний соціальний контекст характеризується високим рівнем невизначеності, хронічного стресу, воєнних загроз, вимушених міграційних процесів, втрати звичних соціальних ролей та необхідності адаптації до нових життєвих умов. Для українського суспільства ці виклики набули особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною війною, що спричинила масштабні психологічні наслідки як для окремої особистості, так і для соціальних груп.

У таких умовах проблема ментального здоров'я набуває стратегічного значення. Водночас сучасна психологія дедалі частіше звертається не лише до патологічних проявів кризи, а й до ресурсного потенціалу особистості, її здатності до внутрішньої трансформації, відновлення та подальшого розвитку. Це зумовлює інтерес до феномену посттравматичного зростання як позитивних змін, що виникають після переживання складних життєвих подій.

Поряд із цим не менш значущим є морально-ціннісний вимір психічного функціонування. У кризових ситуаціях людина змушена приймати складні рішення, визначати власну життєву позицію, переосмислювати відповідальність перед собою та іншими. Саме тому особливого значення набуває моральний інтелект як здатність до етичної рефлексії, морального вибору та узгодження поведінки з внутрішніми цінностями.

Попри значну кількість досліджень, присвячених окремо посттравматичному зростанню та моральному інтелекту, їх взаємозв'язок у структурі ментального здоров'я та особистісного самоздійснення розкрито недостатньо.

Потребує подальшого осмислення питання, яким чином внутрішня трансформація після кризи поєднується з морально-ціннісною зрілістю особистості та сприяє її подальшому розвитку.

Огляд літератури. Сучасна психологія дедалі частіше розглядає ментальне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як комплексний показник позитивного функціонування особистості, її психологічного благополуччя, соціальної включеності та здатності до розвитку. Однією з найбільш впливових концепцій у цьому напрямі є двофакторна модель С. Keyes, згідно з якою психічне захворювання та ментальне здоров'я становлять відносно незалежні виміри психічного функціонування [10]. Такий підхід суттєво розширив межі дослідження ресурсів особистості в умовах кризи.

Розгляд ментального здоров'я як динамічної системи адаптації та розвитку потребує врахування не лише стресових наслідків кризових подій, а й тих внутрішніх механізмів, завдяки яким особистість відновлює психологічну цілісність і формує нові життєві орієнтири. У цьому контексті доцільним є поєднання трьох наукових напрямів: психології травматичного досвіду, психології морально-ціннісного розвитку та психології самоздійснення.

У межах ресурсного підходу значна увага приділяється феномену посттравматичного зростання. Концептуальні засади цього поняття були сформульовані R. Tedeschi та L. Calhoun [11; 12], які визначили його як позитивні психологічні зміни, що виникають у процесі подолання тяжких життєвих обставин. Подальші дослідження зосереджувалися на ролі

когнітивної переробки травматичного досвіду, румінацій, смислотворення та життєвої задоволеності у розвитку посттравматичного зростання [7; 9; 13]. Водночас Т. Zoellner та А. Maercker [14] звернули увагу на відмінність між конструктивним і декларативним зростанням, що має важливе значення для психологічної практики.

У сучасних концепціях посттравматичне зростання розглядається як наслідок активної психологічної роботи особистості з кризовим досвідом. Якщо у класичній моделі R. Tedeschi та L. Calhoun [12] акцент зроблено на позитивних результатах пережитої кризи, то S. Joseph та P. Linley [9] підкреслюють процесуальний характер цього явища, трактуючи його як поступову реконструкцію внутрішнього світу людини.

Зазначене дає підстави вважати, що посттравматичне зростання не є одномоментною реакцією на травму. Воно розгортається через переоцінку попередніх переконань, зміну ставлення до себе та світу, перегляд життєвих пріоритетів і пошук нових смислів. Саме тому в структурі нашого дослідження посттравматичне зростання виконує функцію внутрішньої реконструкції особистості.

Особливого значення набуває характер когнітивної переробки травматичного досвіду. А. Cann та співавт. [7] показали, що конструктивне осмислення події пов'язане з більш високими показниками посттравматичного зростання, тоді як нав'язливі румінації підтримують дистрес. Це дозволяє розглядати рефлексію та смислотворення як центральні механізми переходу від травматизації до розвитку.

Для української психології проблема посттравматичного зростання набула особливої актуальності в умовах війни. Зокрема, N. Varinova та I. Yermak [6] аналізують психологічні детермінанти й інтрапсихічні механізми цього феномену, підкреслюючи роль суб'єктності та особистісного потенціалу. Автори показали, що у сучасних українських умовах посттравматичне зростання може проявлятися у посиленні відповідальності, переоцінці цінностей, зростанні громадянської зрілості та відкритті нових життєвих перспектив [6].

Якщо посттравматичне зростання забезпечує внутрішню трансформацію, то моральний інтелект визначає напрям подальшої реалізації цієї трансформації у поведінці.

Л. В. Лохвицька [2] трактує моральний інтелект як інтегральне утворення, що поєднує моральне мислення, емоційну чутливість, самоконтроль та відповідальність. У цьому контексті моральний інтелект виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, який дозволяє особистості узгоджувати власні рішення з ціннісними орієнтирами.

Результати F. Alsmeehen [5] свідчать, що моральний інтелект пов'язаний із сумлінністю, доброзичливістю та емоційною стабільністю, тобто з тими рисами, які підтримують соціально зрілу поведінку. У дослідженні О. В. Милославської, О. В. Гуляєвої та К. С. Фурсової [3] показано його зв'язок із життєвими смислами та гуманістичними цінностями.

Отже, у межах нашого дослідження моральний інтелект розглядається як механізм ціннісної організації життєвого вибору, що трансформує внутрішні зміни

особистості у відповідальні вчинки, професійну позицію та міжособистісну взаємодію.

У психологічній науці самоздійснення пов'язується з реалізацією потенціалу особистості, досягненням значущих цілей і переживанням змістовності власного життя.

О. М. Кокун [1] підкреслює, що професійне самоздійснення ґрунтується не лише на результативності діяльності, а й на переживанні компетентності та відповідності праці особистісним смислам. О. С. Штепа [4] наголошує на ролі психологічних ресурсів – автономії, відповідальності, рефлексивності, відкритості досвіду – у процесі самоздійснення.

Це дозволяє трактувати самоздійснення як зовнішній прояв внутрішньо інтегрованої особистості. У нашому дослідженні воно виступає критерієм того, що кризовий досвід не лише пережито, а й включено у нову життєву стратегію.

Отже, сучасні дослідження переконливо засвідчують значущість посттравматичного зростання, морального інтелекту та самоздійснення як окремих психологічних феноменів. Разом із тим недостатньо розробленим залишається питання їх взаємозв'язку в єдиній структурі ментального здоров'я особистості в умовах кризи, що й зумовлює потребу в подальшому теоретико-прикладному аналізі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі посттравматичного зростання та морального інтелекту як психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи, а також розроблення інтегрованої концептуальної моделі їх взаємозв'язку.

Матеріали та методи дослідження.

Методологічною основою дослідження виступає інтегративний підхід до вивчення ментального здоров'я особистості, який поєднує положення позитивної психології, психології кризових і травматичних станів, гуманістичної психології, аксіологічного підходу та психології самоздійснення. Така методологічна позиція зумовлена складністю досліджуваного феномену, який не може бути пояснений у межах однієї теоретичної парадигми.

У роботі ментальне здоров'я розглядається як багатовимірна динамічна система, що включає психологічне благополуччя, здатність до адаптації, внутрішню цілісність особистості, можливість конструктивного подолання кризових обставин та реалізацію особистісного потенціалу. Подібне розуміння спирається на двофакторну модель психічного здоров'я С. Keyes [10], відповідно до якої наявність психічного благополуччя не зводиться до відсутності психопатології.

Теоретико-методологічне значення для дослідження мають положення позитивної психології, у межах якої увага зосереджується на ресурсах людини, її сильних сторонах, можливостях розвитку та життєстійкості. Саме в цьому контексті посттравматичне зростання розглядається як одна з форм позитивної трансформації особистості після пережитої кризи [8; 12].

Важливим методологічним орієнтиром є гуманістичний підхід, згідно з яким особистість розглядається як активний суб'єкт власного життя, здатний до саморозвитку, переосмислення досвіду та самоздійснення. У межах цієї традиції

кризовий досвід може виступати не лише фактором дезадаптації, а й джерелом особистісного зростання за умови його інтеграції в систему життєвих смислів.

Аксіологічний підхід забезпечує можливість аналізу морального інтелекту як психологічного механізму ціннісної саморегуляції особистості. У цьому контексті моральний інтелект розглядається як здатність особистості здійснювати вибір на основі внутрішньо прийнятих моральних норм, гуманістичних цінностей, відповідальності та поваги до інших [2; 3].

Методологічно значущим є також суб'єктно-діяльнісний підхід, який дозволяє розглядати особистість як активного творця власної життєвої стратегії. У межах цього підходу самоздійснення трактується як процес реалізації потенціалу особистості у професійній, соціальній та життєвій сферах [1; 4].

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів.

Теоретичні методи включали: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблем ментального здоров'я, посттравматичного зростання, морального інтелекту та самоздійснення; систематизацію сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових підходів; теоретичне моделювання взаємозв'язків між досліджуваними феноменами; структурно-функціональний аналіз психологічних ресурсів особистості в умовах кризи.

В якості емпіричного методу дослідження було застосовано контент-аналіз рефлексивних текстів, за допомогою якого здійснювалося виявлення смислових категорій, що

відображають переживання кризового досвіду, прояви посттравматичного зростання, морально-ціннісні зміни та орієнтацію на самоздійснення. Одиницею аналізу виступав завершений смисловий фрагмент висловлювання, що містив ознаки внутрішніх змін особистості. Категоріальна матриця контент-аналізу формувалася на основі теоретично визначених блоків: посттравматичне зростання, моральний інтелект, самоздійснення.

Для інтерпретації результатів застосовувався інтегративно-інтерпретаційний підхід, який дозволив співвіднести виявлені емпіричні категорії з концептуальною моделлю ментального здоров'я в умовах кризи.

Таким чином, використана методологія дала можливість поєднати теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій із попередньою якісною верифікацією запропонованої моделі та забезпечила цілісне бачення ментального здоров'я як системи розвитку, адаптації та особистісного самоздійснення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що сучасні дослідження ментального здоров'я дедалі частіше виходять за межі суто дефіцитарного підходу, зорієнтованого переважно на симптоми, дезадаптацію та психопатологічні наслідки кризи. В умовах тривалих соціальних потрясінь, воєнного стресу, втрати стабільності та руйнування звичних життєвих орієнтирів особливої актуальності набуває питання не лише психологічного відновлення особистості, а й її здатності до розвитку, смислової реконструкції

досвіду, морального вибору та подальшого самоздійснення.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що посттравматичне зростання, моральний інтелект, психологічне благополуччя та особистісне самоздійснення здебільшого вивчаються як окремі психологічні феномени. Посттравматичне зростання розглядається переважно у контексті подолання травматичного досвіду та позитивних змін після кризи; моральний інтелект – у площині етичної рефлексії, відповідальності та ціннісно зумовленої поведінки; самоздійснення – як процес реалізації особистісного потенціалу; психологічне благополуччя – як показник повноцінного функціонування особистості. Водночас недостатньо розробленим залишається питання про те, яким чином ці феномени можуть бути поєднані в єдину пояснювальну модель ментального здоров'я особистості в умовах кризи.

Отримані результати зумовили доцільність розробки інтегрованої моделі взаємозв'язку посттравматичного зростання, морального інтелекту та ментального здоров'я (Рисунок 1).

Запропонована модель ґрунтується на припущенні, що ментальне здоров'я в кризових умовах не може бути зведене лише до відсутності симптомів або повернення до попереднього рівня адаптації. Воно має розглядатися як динамічна система, що включає здатність особистості інтегрувати травматичний досвід, переосмислювати життєві цінності, здійснювати морально відповідальний вибір і реалізовувати власний потенціал у нових життєвих обставинах.

Першим блоком моделі є кризовий або травматичний досвід, який порушує звичну систему уявлень особистості про себе, інших людей і світ. Такий досвід супроводжується втратою передбачуваності, відчуття контролю, безпеки та життєвої цілісності. У цьому контексті криза розглядається не лише як джерело дистресу, а і як подія, що актуалізує потребу у психологічній перебудові.

Другим блоком виступає когнітивно-емоційна переробка досвіду, що передбачає поступовий перехід від хаотичних, інтрузивних переживань до більш усвідомленого аналізу події, її наслідків і значення для життєвої історії особистості. На цьому етапі відбувається емоційне проживання, рефлексія, осмислення пережитого та формування нових смислів. Саме ця стадія є ключовою умовою інтеграції травматичного досвіду.

Третім блоком моделі визначено ключові психологічні ресурси, які активізуються внаслідок осмислення кризового досвіду. До них належать посттравматичне зростання та моральний інтелект, що взаємодіють між собою як взаємодоповнювальні механізми внутрішнього відновлення і розвитку особистості.

Одним із центральних ресурсів є посттравматичне зростання, яке розглядається не як автоматичний наслідок травми, а як результат активної психологічної роботи особистості з пережитими подіями. Воно проявляється у зростанні внутрішньої сили, відкритті нових можливостей, підвищенні цінності життя, переоцінці пріоритетів та формуванні нових життєвих смислів. Важливо, що посттравматичне зростання не заперечує наявності

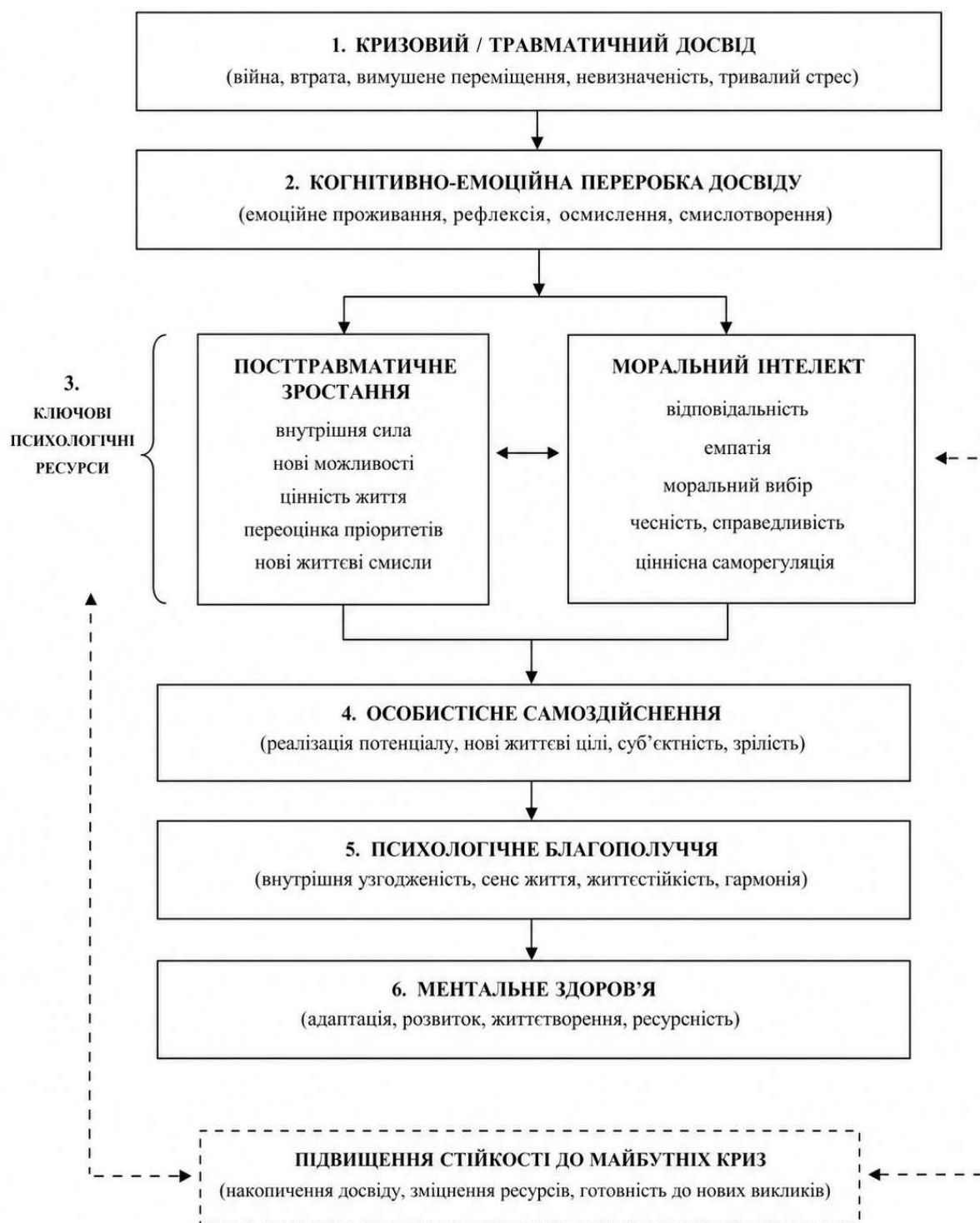


Рис. 1. Інтегрована модель посттравматичного зростання, морального інтелекту та підтримки ментального здоров'я особистості в умовах кризи

Примітка: розроблено авторами.

болю чи дистресу, а співіснує з ними як форма позитивної трансфор-мації.

Другим ресурсним компонентом виступає *моральний інтелект*, який

забезпечує ціннісне впорядкування пережитого досвіду та його реалізацію у поведінці. Він включає здатність до відповідальності, емпатії, морального вибору, чесності, спра-

ведливості та ціннісної саморегуляції. Якщо посттравматичне зростання переважно відображає внутрішню реконструкцію особистості, то моральний інтелект спрямовує цю реконструкцію у площину етичної поведінки та соціально зрілих рішень.

Четвертим блоком моделі є *особистісне самоздійснення*, яке розглядається як процес реалізації оновленої, ціннісно інтегрованої особистості. Воно виявляється у реалізації потенціалу, постановці нових життєвих цілей, зростанні суб'єктності, автономії та особистісної зрілості. У цьому сенсі самоздійснення є показником того, що кризовий досвід не лише пережито, а й конструктивно включено у нову життєву стратегію.

П'ятим блоком виступає *психологічне благополуччя*, яке є результатом узгодженості між пережитим досвідом, системою цінностей і реальною поведінкою особистості. Воно проявляється у внутрішній гармонії, відчутті сенсу життя, життєстійкості, оптимізмі та здатності до позитивних взаємин з іншими людьми.

Кінцевим блоком моделі є *ментальне здоров'я*, що постає як інтегральний результат взаємодії всіх попередніх процесів. У запропонованій логіці воно трактується не як статичний стан, а як динамічна здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів, підтримувати психологічну цілісність, розвиватися, здійснювати конструктивне життєтворення та зберігати ресурсність.

Важливим елементом моделі є також *зворотний ефект підвищення стійкості до майбутніх криз*. Накопичений досвід подолання труднощів, зміцнення внутрішніх ресурсів і

сформовані механізми саморегуляції підвищують готовність особистості до нових викликів і сприяють подальшому зміцненню ментального здоров'я.

З метою попередньої емпіричної ілюстрації запропонованої теоретичної моделі було здійснено контент-аналіз письмових рефлексивних висловлювань осіб, які переживали кризові життєві події. Такий підхід у межах теоретичного дослідження дозволяє не претендувати на репрезентативність вибірки, але продемонструвати, наскільки основні компоненти моделі можуть бути виявлені у реальному психологічному дискурсі.

Як одиниці аналізу розглядалися смислові фрагменти текстів, у яких респонденти описували внутрішні зміни, пережиті внаслідок війни, втрат, вимушених змін способу життя, тривалого стресу або невизначеності. До умовної вибірки було включено 24 письмові рефлексії дорослих осіб віком від 22 до 38 років. Інструкція передбачала відповідь на запитання: *«Які внутрішні зміни відбулися з Вами після пережитих кризових подій? Що змінилося у Ваших поглядах, цінностях, ставленні до себе та інших?»*

На основі теоретичної моделі було сформовано три блоки категорій аналізу:

1. **Категорії посттравматичного зростання:** внутрішня сила, зміна пріоритетів, цінність життя, нові можливості, поглиблення стосунків, смислотворення.

2. **Категорії морального інтелекту:** відповідальність, емпатія, допомога іншим, чесність, гідність, моральний вибір.

3. Категорії самоздійснення: нові життєві цілі, професійна мотивація, саморозвиток, активна життєва позиція, реалізація потенціалу.

Результати аналізу засвідчили, що найбільш поширеними виявилися висловлювання, пов'язані зі **зміною життєвих пріоритетів** (22 згадування), **підвищенням відповідальності** (20), **усвідомленням цінності життя** (19), **відчуттям внутрішньої сили** (18) та **орієнтацією на допомогу іншим** (17). Достатньо часто траплялися також категорії **нових життєвих цілей** (15), **саморозвитку** (14) та **смыслотворення** (13).

Змістовий аналіз висловлювань свідчить, що кризовий досвід часто описувався не лише як джерело виснаження, а і як чинник переоцінки життя та особистісної зрілості. Наприклад, у відповідях простежувалися такі формулювання: *«Я почав більше цінувати близьких людей», «Зрозуміла, що сильніша, ніж думала», «З'явилося бажання робити щось корисне для інших», «Перестала відкладати життя на потім».*

Отримані результати узгоджуються з положеннями концепції посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun [12], відповідно до якої після кризових подій можливі позитивні зміни у сфері міжособистісних стосунків, життєвих пріоритетів і відчуття особистісної сили. Водночас висока представленість категорій відповідальності, допомоги іншим і гідності підтверджує значущість морально-ціннісного виміру переживання кризи, що співвідноситься з сучасними уявленнями про моральний інтелект [2; 5].

Наявність у текстах категорій саморозвитку, нових цілей та активної життєвої позиції дає підстави розглядати кризовий досвід як можливий каталізатор особистісного самоздійснення, якщо він проходить через стадії осмислення та ціннісної інтеграції.

Таким чином, проведений контент-аналітичний зріз демонструє евристичність запропонованої моделі та підтверджує доцільність розгляду ментального здоров'я як системи, в якій поєднуються процеси внутрішньої трансформації, моральної саморегуляції та реалізації особистісного потенціалу.

Разом із тим слід наголосити, що наведені результати мають ілюстративний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки на ширших вибірках із використанням стандартизованих психодіагностичних методик.

Таким чином, теоретична новизна запропонованої моделі полягає у поєднанні двох дослідницьких площин: психології травматичного досвіду та психології морально-ціннісного розвитку. Посттравматичне зростання у цій моделі пояснює, як особистість внутрішньо трансформується після кризи, тоді як моральний інтелект пояснює, як ця трансформація набуває поведінкового, ціннісного і соціально відповідального виміру. Особистісне самоздійснення виступає інтегративною ланкою, що поєднує внутрішню реконструкцію досвіду з реальною життєвою практикою.

Практична значущість моделі полягає в тому, що вона може бути використана як теоретична основа для розроблення програм психологічної підтримки осіб, які пережили кризові або травматичні події. Такі програми

мають бути спрямовані не лише на зниження симптомів дистресу, а й на розвиток смислотворення, моральної рефлексії, ціннісної саморегуляції, відповідального вибору та особистісного самоздійснення. Саме така логіка дозволяє перейти від моделі “допомоги після травми” до моделі “підтримки розвитку після кризи”.

Висновки. Проведене дослідження дозволило теоретично обґрунтувати значущість посттравматичного зростання та морального інтелекту як важливих психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи. Встановлено, що сучасне розуміння ментального здоров'я виходить за межі патогенетичної моделі та передбачає розгляд особистості як активного суб'єкта адаптації, розвитку й життєтворення.

З'ясовано, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним феноменом, який виникає не як прямий наслідок травматичної події, а як результат активної когнітивно-емоційної переробки кризового досвіду, його смислової інтеграції та переоцінки життєвих орієнтирів. Основними проявами цього процесу виступають усвідомлення власної внутрішньої сили, зростання цінності життя, поглиблення міжособистісних взаємин, відкриття нових можливостей та зміна системи пріоритетів.

Доведено, що моральний інтелект виконує функцію ціннісної саморегуляції особистості та забезпечує перехід від внутрішніх позитивних змін до конструктивної поведінкової реалізації. Його структурними компонентами є моральне судження, відповідальність, емпатія, самоконтроль, здатність до

етичної рефлексії та прийняття відповідальних рішень. У кризових умовах саме моральний інтелект сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості та підтримує її суб'єктність.

Обґрунтовано, що особистісне самоздійснення виступає інтегративним результатом взаємодії посттравматичного зростання та морального інтелекту. Воно виявляється у здатності особистості реалізовувати власний потенціал, вибудовувати нову життєву стратегію, діяти відповідно до внутрішніх смислів і цінностей та досягати психологічно зрілих форм життєвої активності.

Розроблено інтегровану концептуальну модель ментального здоров'я в умовах кризи, що включає послідовність взаємопов'язаних процесів: кризовий досвід, когнітивно-емоційну переробку пережитого, смислотворення, посттравматичне зростання, ціннісну переорієнтацію, розвиток морального інтелекту, відповідальний вибір, особистісне самоздійснення та психологічне благополуччя. Запропонована модель розширює сучасні уявлення про механізми психологічного відновлення після кризи.

Результати контент-аналізу рефлексивних висловлювань підтвердили евристичність запропонованої моделі та засвідчили високу представленість категорій зміни життєвих пріоритетів, відповідальності, цінності життя, внутрішньої сили, допомоги іншим і орієнтації на саморозвиток, що узгоджується з теоретичними положеннями дослідження.

Перспективи подальших досліджень убачаються в емпіричній

перевірці запропонованої моделі на різних вибірках респондентів, вивченні специфіки взаємозв'язку її компонентів залежно від типу кризового досвіду, віку та професійної належності, а також у створенні й апробації програм розвитку посттравматичного зростання та морального інтелекту як чинників підтримки ментального здоров'я.

Література

1. Кокун О. М. Чинники професійного самоздійснення особистості (статеві особливості). Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Вип. 16. С. 74-82. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/10.pdf>
2. Лохвицька Л. В. Моральний інтелект у моральному розвитку особистості: теоретичне обґрунтування феномену. Габітус. 2020. Вип. 15. С. 163-167. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.27>
3. Милославська О. В., Гуляєва О. В., Фурсова К. С. Моральний інтелект в системі цінностей і життєвих смислів особистості студента. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2025. №11 (65). С. 2498-2510. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1683-1692](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1683-1692)
4. Штепа О. С. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. № 53. С. 330-354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
5. Alsmeehen F. Predicting Moral Intelligence: An Examination of the Influence of the Five Major Personality Factors among Students at the World Islamic Sciences and Education University. Journal of Social Studies Education Research. 2024. №15 (3). P. 317-347. URL: <https://jsser.org/index.php/jsser/article/viewFile/5795/689>
6. Barinova N., & Yermak I. (2025). Psychological Determinants and Intrapsychic Mechanisms of Post-Traumatic Growth: A Person-Centered Dimension. Psychological Counseling and Psychotherapy, (24), 42-47. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-24-06>
7. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., et al. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. Anxiety, Stress & Coping, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
8. Joseph, S. (2021). Posttraumatic growth as a process and an outcome: Vexing problems and paradoxes seen from the perspective of humanistic psychology. The Humanistic Psychologist, 49 (2), 219–239. <https://doi.org/10.1037/hum0000156>
9. Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events. Review of General Psychology, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
10. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
11. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory. Journal of Traumatic Stress, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
12. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

13. Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

14. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - a critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Lina Pereyhina, Doctor of Biological Sciences, Professor
Illia Yermak, Postgraduate Student of the Department of Applied Psychology
Kateryna Fursova, Postgraduate Student of the Department of Applied Psychology
V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv (Ukraine)

POSTTRAUMATIC GROWTH AND MORAL INTELLIGENCE AS RESOURCES FOR PERSONAL SELF-FULFILLMENT AND MENTAL HEALTH SUPPORT UNDER CRISIS CONDITIONS

The article presents a theoretical analysis of posttraumatic growth and moral intelligence as important psychological resources for personal self-fulfillment and the maintenance of mental health under crisis conditions. The relevance of the topic is determined by the growing number of crisis and traumatic events associated with military actions, forced displacement, loss of social stability, disruption of life prospects, and the need for psychological adaptation of individuals to new living conditions. Under such circumstances, not only overcoming the negative consequences of stress becomes important, but also the search for resources of internal transformation, restoration of psychological integrity, and personal development.

Modern approaches to interpreting posttraumatic growth as a process of positive psychological changes arising from the comprehension of crisis experience are considered. The role of meaning-making, reflection, reassessment of life values, and reconstruction of the self-concept in the formation of posttraumatic growth is identified. Moral intelligence is analyzed as an integrative ability of the individual for ethical reflection, responsible choice, value-based self-regulation, and coordination of behavior with internal moral guidelines.

It is substantiated that posttraumatic growth and moral intelligence interact as complementary mechanisms of psychological recovery of the individual. Posttraumatic growth ensures reinterpretation of experienced events and discovery of new life opportunities, whereas moral intelligence contributes to the value-based organization of this experience, responsible choice of life position, and realization of personal potential.

An integrated model is proposed according to which a crisis may act not only as a source of distress, but also as a condition for activating the internal resources of the individual through the sequence of processes: experiencing crisis, meaning-making, posttraumatic growth, value reorientation, development of moral intelligence, personal self-fulfillment, and psychological well-being. It is shown that mental health in modern conditions should be considered not only as the absence of mental disorders, but also as a dynamic system of adaptation, development, value maturity, and the ability for constructive life-creation.

The practical significance of the article lies in the possibility of using the proposed model in developing psychological support programs for the population, psychological assistance for individuals who have experienced crisis events, as well as in the professional training of psychologists, educators, and social service specialists.

Keywords: posttraumatic growth, moral intelligence, mental health, personal self-fulfillment, psychological well-being, crisis, meaning-making.

References

1. Kokun, O.M. (2016). Chynnyky profesiinoho samozdiisnennia osobystosti (statevi osoblyvosti) [Factors of professional self-fulfillment of personality (gender characteristics)]. *Aktualni problemy psykholohii*, Vol. V, Issue 16, 74–82. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/10.pdf>
2. Lokhvytska, L. V. (2020). Moralnyi intelekt u moralnomu rozvytku osobystosti: teoretychne obgruntuvannia fenomenu [Moral intelligence in the moral development of personality: theoretical substantiation of the phenomenon]. *Habitus*, Issue 15, 163–167. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.27>
3. Myloslavska, O.V., Huliaieva, O.V., & Fursova, K.S. (2025). Moralnyi intelekt v systemi tsinnosti i zhyttievykh smysliv osobystosti studenta [Moral intelligence in the system of values and life meanings of a student's personality]. *Naukovi perspektyvy. Seriya "Psykholohiia"*, 11(65), 2498–2510. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1683-1692](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1683-1692)
4. Shtepa, O.S. (2021). Psykholohichni resursy peretvoren u samozdiisnenni osobystosti [Psychological resources of transformations in personal self-fulfillment]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 53, 330–354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
5. Alsmeehen, F. (2024). Predicting Moral Intelligence: An Examination of the Influence of the Five Major Personality Factors among Students at the World Islamic Sciences and Education University. *Journal of Social Studies Education Research*, 15(3), 317–347. URL: <https://jsser.org/index.php/jsser/article/viewFile/5795/689>
6. Barinova, N., & Yermak, I. (2025). Psychological Determinants and Intrapsychic Mechanisms of Post-Traumatic Growth: A Person-Centered Dimension. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (24), 42–47. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-24-06>
7. Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., et al. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
8. Joseph, S. (2021). Posttraumatic growth as a process and an outcome: Vexing problems and paradoxes seen from the perspective of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 49(2), 219–239. <https://doi.org/10.1037/hum0000156>
9. Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
10. Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
11. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
12. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Target article: Posttraumatic Growth: Conceptual

Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

13. Triplett, K.N., Tedeschi, R.G., Cann, A., Calhoun, L.G., & Reeve, C.L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4),

400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

14. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Дата першого надходження статті до видання: 23.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК. 159.9

*Тетяна Василівна Селюкова, викладачка кафедри (ORCID 0000-0001-9038-2775)
Харківський національний медичний університет*

РЕГУЛЯТИВНІ МЕХАНІЗМИ КОГНІТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ АДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ З ВИСОКИМ СТУПЕНЕМ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робота присвячена аналізу психологічних механізмів професійної діяльності рятувальників в умовах інформаційного дефіциту та ризику. Мета полягає у виявленні розбіжностей у стратегіях адаптації та прийнятті рішень фахівцями з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Дослідження проведено за методиками: «Шкала С. Баднера» (MSTAT), «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (WCQ), тест CISS Н. Ендлера та Дж. Паркера, «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (MDMQ) та «Особистісна готовність до змін» Н. Холла (PCRS).

Встановлено, що у толерантних до невизначеності респондентів переважають конструктивні копінг-стратегії: планування вирішення проблем, самоконтроль та прийняття відповідальності. Вони демонструють раціональний стиль прийняття рішень, здатність до логічного структурування ситуації та високу готовність до змін. Їхня адаптація характеризується винахідливістю та емоційною стійкістю, що забезпечує продуктивність за відсутності вичерпаних даних.

У інтолерантних фахівців виявлено схильність до деструктивних копінгів: уникнення та емоційного реагування. Для них характерні нераціональні рішення, зумовлені станом надпильності та тривожністю. Низька готовність до змін призводить до дезорганізації діяльності за відсутності чітких алгоритмів. Доведено, що толерантність до невизначеності є регулятивним механізмом, який перемикає активність із самозахисту на конструктивне розв'язання професійних задач.

На основі отриманих даних зроблено висновок про необхідність впровадження диференційованого підходу до психологічної підготовки рятувальників. Результати мають прикладне значення для розробки програм формування професійної стресостійкості, навчання методам когнітивного структурування інформації та подолання деструктивних паттернів уникнення у процесі професійної діяльності фахівців ДСНС України.

Ключові слова: рятувальники, толерантність до невизначеності, копінг-поведінка, стратегії адаптації, прийняття рішень, готовність до змін, ДСНС України.

Вступ. Трансформація безпечового середовища в Україні, зумовлена різким зростанням кількості техногенних аварій, природних катастроф та специфічних загроз воєнного стану, ставить перед оперативно-рятувальними підрозділами ДСНС завдання надвисокого рівня складності. У ситуаціях критичної невизначеності професійна діяльність рятувальників розгортається в екстремальних умовах, де

дефіцит часу та висока ціна помилки висувають особливі вимоги до когнітивних і вольових процесів фахівця. Ефективність прийняття рішень у таких обставинах є визначальним фактором мінімізації людських втрат та успішності рятувальних операцій.

Попри наявність теоретичного базису, динамічність сучасних викликів вимагає переосмислення існуючих підходів. Наукова затребуваність

теми зумовлена необхідністю емпіричного визначення характеру особливостей особистісних чинників прийняття рішень та домінуючих стратегій подолання стресу. Виявлення деструктивних копінг-механізмів та їх своєчасна корекція є ключовою умовою профілактики професійного вигорання, посттравматичних стресових розладів та інших форм психічної дезадаптації.

Огляд літератури. За результатами теоретичного аналізу літератури (2020-2025) розглянемо основні новітні підходи до проблеми психологічної регуляції діяльності особистості в особливих умовах, приділяючи увагу толерантності до невизначеності як детермінанти вибору копінг-стратегій та раціональних рішень під час подолання життєвих і професійних криз.

У сучасних дослідженнях проблема невизначеності розглядається як фундаментальна характеристика епохи, яку описують концепціями VUCA (мінливість, невизначеність, складність, неоднозначність) або BANI (крихкість, тривожність, нелінійність, незрозумілість). Якщо фундаторка вивчення толерантності до невизначеності (ТН) Е. Френкель-Брусвік заклала основу для розуміння цього феномену, то в доробку Г. В. Чуйко особливої ваги набуває аналіз інтолерантності до невизначеності (ІТН). Цей стан описується як когнітивне звуження до «чорно-білих» категорій, за якого особистість схильна нівелювати складність оточуючого середовища. Важливим внеском авторів є також модернізація концепції С. Баднера: у їхній трактовці категорія невизначеності виходить за межі суто когнітивного конструкту, інтегру-

ючись у контекст професійної самореалізації та внутрішньої рівноваги людини [17]. Аналіз наукової літератури, здійснений Н. М. Фалько та співавторами надав змогу зробити висновки, що життя є динамічним і непередбачуваним, а спроби уникнути його невизначеності призводять до деструктивних наслідків: рутини, ригідності, страху змін та стагнації особистісного розвитку [14].

Згідно з дослідженнями Л. І. Березовської, толерантність до невизначеності є чинником психологічної стійкості молоді в умовах війни, тоді як висока тривожність та ІТН виступають бар'єрами для їхнього розвитку [3]. Водночас Л. Б. Кліманська та Н. В. Хазратова розглядають ТН як ключовий ресурс життєстійкості (resilience) особистості в умовах пандемії чи війни [10]. Досліджуючи психологічні аспекти війни, Г. В. Чуйко трактує толерантність до невизначеності як здатність особистості долати нервову напругу та діяти в умовах браку прогнозів. Високий рівень такої толерантності визначається як когнітивно-емоційний ресурс, що забезпечує прийняття невідомого як невід'ємного складника сучасної реальності [18].

У новітньому науковому дослідженні, Г. В. Чайка розглядає толерантність до невизначеності як стратегічний психологічний ресурс особистості в умовах війни. Авторка структурує цей ресурс через поєднання рішучості, навичок швидкого прийняття рішень та готовності сприймати невідомість як позитивний виклик [16].

Оскільки стан невизначеності провокує емоційну напругу, виникає необхідність аналізу копінг-стратегій

як інструментів опанування цього стану. Згідно з диспозиційним підходом (О. В. Волошок, С. Р. Прус), копінг є стабільною схильністю особистості реагувати на загрозу [5]. У науковому доробку Л. М. Карамушки здійснено ґрунтовний аналіз копінг-стратегій, де розглядається їхня природа, класифікація та роль у підтримці психологічного здоров'я. Авторка акцентує увагу на тому, що ці стратегії є фундаментальним механізмом опанування стресових ситуацій. [8; 9]. Досліджуючи феномен копінгу, Р. Кулаков та Л. Кулакова розмежовують поняття копінг-стратегій і ресурсів, а також фокусують увагу на чинниках, що визначають вибір поведінкових моделей у певних обставинах [11]. В. В. Предко описує стратегію позитивної переоцінки як засіб конструктивного переосмислення негативу. Життестійкість представлено, як ефективний механізм подолання травмівних переживань в умовах війни [12]. В межах теорії резильєнтності В. Ф. Боснюк вказує, що задоволення потреб виступає предиктором адаптивного відновлення та активного копінгу [4]. З. Р. Шайхлісламов та В.Ю. Горбенко доводять, що формування таких конструктивних стратегій є умовою психологічного благополуччя [19].

Особливе значення у військовому контексті мають праці А. О. Беспалька та О.Д. Сафіна, де досліджується декомпресія як механізм відновлення ресурсів після бойових дій [2], а також роботи Д. А. Рютіної, Ю. Ю. Ільїної та Н.О. Світличної, які простежили еволюцію копінгів офіцерів від емоційного захисту до раціонального планування [13].

Вивчення цих механізмів дозволяє перейти до аналізу прийняття рішень як операційного акту подолання стресу. Г. Н. Гура виділяє нормативний, дескриптивний та прескриптивний підходи, де останній є синтезом логіки та інтуїції [6]. В. Ю. Артемов та І. В. Сингаївська розглядають готовність до ризику як професійно важливу рису саморегуляції в ситуаціях небезпеки [1]. Підсумовуючи, Є. С. Казакова стверджує, що в особливо складних умовах саме індивідуальні характеристики, зокрема інтуїція та рішучість, визначають стиль вибору людини – раціональний чи емоційний [7]. У військовому управлінні С. В. Черевичний виокремлює емоційно-вольовий компонент як ключовий регулятор, що забезпечує стійкість командира [15].

Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що попри наявність ґрунтовних напрацювань, більшість дослідників обмежуються вивченням невизначеності, копінг-стратегій чи прийняття рішень як окремих, ізольованих явищ. Особливістю даної роботи є спроба інтегрувати ці категорії в межах одного дослідження, з особливим акцентом на специфіці діяльності фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з постійним ризиком, дефіцитом часу та високою відповідальністю за життя людей.

Мета дослідження полягає у комплексному теоретичному обґрунтуванні та емпіричному виявленні специфіки копінг-поведінки, а також детермінант прийняття рішень персоналом оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах високого рівня невизначеності та дефіциту інформації.

Завдання наукової роботи:

1. Проаналізувати психологічний зміст ситуацій невизначеності у професійній діяльності рятувальників та їхній вплив на когнітивну оцінку стресових подій.

2. Визначити домінуючі копінг-стратегії, що використовуються працівниками для подолання професійного стресу, та встановити рівень їхньої адаптивності.

3. Дослідити когнітивні та особистісні фактори, які обумовлюють процес прийняття рішень, зокрема раціональність, готовність до ризику та здатність до прогнозування наслідків у критичних обставинах.

4. Обґрунтувати психологічні рекомендації щодо оптимізації процесів прийняття рішень та розвитку стресостійкості у особового складу ДСНС.

Таким чином, результати дослідження матимуть безпосереднє практичне застосування при створенні спеціалізованих програм психологічної підготовки, професійного відбору та комплексної реабілітації працівників оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

Матеріали та Методи.

Методика дослідження включала теоретичний аналіз наукової літератури з даної проблеми, емпіричне дослідження, статистичну обробку та аналіз отриманих результатів. Для реалізації завдань дослідження використовувались наступні методики.

Для дослідження толерантності/інтолерантності було застосовано методика «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера» (MSTAT) (за адаптацією Т. В. Корнилової). Вона показує, як людина поводить себе в умовах дефіциту

інформації: чи зберігає вона спокій і працездатність, чи відчуває дискомфорт коли будь-яка невизначеність сприймається як дезорганізуючий чинник. За допомогою методик «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (WCQ) (в адаптації Т. Л. Крюкової, Є. Ф. Куфтяк, М. С. Замишляєвої), та опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (за адаптацією Т. А. Крюкової) ми проаналізували стійкі форми адаптивної поведінки та дослідити як працівники ДСНС долають проблемні ситуації у стресових умовах і які копінг-стратегії застосовуються найчастіше. До діагностичного комплексу прогностичних параметрів вибору було включено методики, що дозволяють оцінити як процесуальну сторону прийняття рішень, так і особистісну відкритість до трансформацій. Це «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (MDMQ) (за адаптацією Т. В. Корнилової) та методика «Особистісна готовність до змін» Н. Холла (PCRS) (в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр). Таким чином, застосування зазначених психодіагностичних методик є цілком обґрунтованим, оскільки забезпечує багатовимірне вивчення психологічного базису професійної надійності фахівця, що проявляється у здатності до продуктивного прийняття рішень за умов високої невизначеності та ризику.

Дане дослідження є логічним продовженням розробки теми, окремі аспекти якої були окреслені автором раніше, проте в даній роботі акцент зроблено на регулятивних механізмах.

В дослідженні особливостей копінг-стратегій та факторів прийняття рішень в ситуаціях невизначеності у працівників ДСНС брала участь вибірка випробуваних, яка складала 48 респондентів. Це працівники 26 ДПРЧ ГУ ДСНС та 8 ДПРЧ 2 ДПРЗ ГУ ДСНС України в Миколаївській області.

Результати та Обговорення. Професійне функціонування підрозділів ДСНС у реаліях збройної агресії проти України супроводжується постійним перебуванням у зоні високого ризику. Ключовий дезорганізуючий чинник тут – стан хронічної невизначеності: раптовість виникнення загроз, стихійність розвитку подій та непередбачуваність наслідків кожного окремого виклику. Феномен невизначеності доцільно розглядати у двох аспектах: об'єктивна невизначеність та суб'єктивна невизначеність. Фахівець ДСНС не спроможний нівелювати об'єктивну невизначеність, зумовлену непередбачуваністю воєнних дій, але

він може оволодіти механізмами регуляції суб'єктивної невизначеності. Розвиток толерантності до невідомого дозволяє запобігти емоційній дестабілізації та зберегти здатність до прийняття раціональних рішень. Дослідження цього феномену дає змогу зрозуміти, як саме особистість долає внутрішнє відчуття когнітивної розмитості ситуації.

На першому етапі роботи, на основі діагностичних даних за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера вибірку було диференційовано на дві релевантні групи. Такий розподіл дозволив у подальшому здійснити порівняльний аналіз стратегій подолання та особливостей прийняття рішень у респондентів із діаметрально протилежним ставленням до ситуацій невизначеності. Вибіркову сукупність склали 48 осіб. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості толерантності до невизначеності представлено в таблиці 1.

Табл. 1. Розподіл досліджуваних за типологічними групами толерантності до невизначеності

Типологічна група	Кількість (абс.)	Питома вага (%)
Група 1 (з високим рівнем толерантності)	27	56,25
Група 2 (з низьким рівнем толерантності)	21	43,75

Встановлено, що для більшої частини респондентів (56,25%) характерним є високий рівень **толерантності до невизначеності (ТН)**. Натомість показники **інтолерантності (ІТН)** зафіксовані у 43,75% особового складу. Незважаючи на відносну кількісну рівновагу груп, вони демонструють якісно відмінні патерни когнітивного реагування. Статистична обробка даних надалі здійснювалася з використанням критеріїв, адаптованих до малих вибірок, зокрема, використовувався непараметричний U-критерій

Манна-Вітні, що дозволило виявити значущі розбіжності навіть за умов гомогенного професійного середовища.

Таким чином, з метою подальшого вивчення особливостей копінг-стратегій та факторів прийняття рішень, було сформовано дві контрастні дослідницькі групи: Група №1 (n=27): фахівці з вираженою толерантністю до невизначеності. Група №2 (n=21): фахівці з переважаючою інтолерантністю до невизначеності. Методика С. Баднера у даному дослідженні виступила

критеріальним інструментом для порівняльного аналізу.

Професійна діяльність рятувальників відбувається в екстремальних умовах. Ключовими чинниками середовища є постійний ризик для життя, висока динамічність подій та непередбачуваність розвитку ситуацій. Робота в

такому режимі вимагає від фахівця специфічних особистісних якостей.

Для вивчення особливостей копінг-поведінки персоналу ДСНС ми застосували методiku «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса. Отримані дані наведені в таблиці 2.

Табл. 2. Порівняльна оцінка домінуючих копінг-стратегій у групах фахівців ДСНС із різними рівнями когнітивної толерантності

Копінг-стратегія (за Р. Лазарусом)	Гр. 1 (ТН), n=27	Гр. 2 (ІНТ), n=21	U-критерій	p-рівень	ES
	M ± SD	M ± SD			
Конфронтація	8,55 ± 5,40	9,00 ± 3,71	217,5	>0,05	0,11
Дистанціювання	8,88 ± 4,38	9,35 ± 2,81	218,0	>0,05	0,11
Саморегуляція (самоконтроль)	16,87 ± 3,80	13,05 ± 4,63	138,5	≤0,01	0,30
Соціальна підтримка	10,60 ± 4,49	10,05 ± 3,25	229,5	>0,05	0,07
Відповідальність за результат	11,44 ± 6,99	7,40 ± 1,72	160,0	≤0,05	0,30
Ухильна поведінка (уникнення)	9,88 ± 3,47	12,85 ± 3,99	155,5	≤0,05	0,32
Стратегічне планування	15,12 ± 3,00	12,00 ± 3,06	114,5	≤0,01	0,46
Рефлексивна переоцінка	14,52 ± 3,08	13,35 ± 4,73	212,5	>0,05	0,12

Встановлено, що стратегія «**Конфронтаційний копінг**» є однаково характерною для обох груп респондентів. Відсутність розбіжностей за цією шкалою пояснюється професійною детермінацією. Конфронтація є домінуючою стратегією в ДСНС, оскільки пасивність у цій професії неможлива. Проте для толерантних це – стратегія трансформації середовища, а для інтолерантних – спосіб зниження психологічного дискомфорту через імпульсивну активність.

Аналогічна тенденція спостерігається щодо стратегії «**Дистанціювання**». Дане когнітивне зусилля, спрямоване на суб'єктивне зниження значущості стресової ситуації, застосовується представниками обох груп рівною мірою. Використання цього механізму дозволяє фахівцям мінімізувати інтенсивність емоційних

реакцій на фруструючі обставини. Достовірних відмінностей за цим параметром також не зафіксовано.

Водночас за шкалою «**Самоконтроль**» встановлено суттєву розбіжність показників: середній бал у групі інтолерантних осіб становить 13,05, тоді як у толерантних до невизначеності – 16,87. Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем толерантності до невизначеності частіше застосовують зусилля для саморегуляції почуттів та дій. Вони прагнуть мінімізувати деструктивний вплив емоційного стану на об'єктивну оцінку ситуації та вибір подальшого алгоритму поведінки. Виявлені відмінності є статистично значущими на високому рівні ($p \leq 0,01$).

Стратегія «**Пошук соціальної підтримки**», що полягає у залученні зовнішніх інформаційних ресурсів,

представлена в обох групах майже на однаковому рівні. Рятувальники часто орієнтуються на взаємодію з оточенням, очікуючи на увагу та співчуття як засоби нівелювання стресу. Статистично значущих розбіжностей за цією шкалою між толерантними та інтолерантними до невизначеності респондентами не встановлено.

Суттєві відмінності зафіксовані за шкалою «**Прийняття відповідальності**». Середній показник у групі осіб, толерантних до невизначеності, становить 11,44 бала, тоді як у групі інтолерантних – 7,40 бала. Респонденти, які здатні продуктивно діяти в ситуаціях невизначеності, частіше визнають власну роль у виникненні проблеми та виявляють активність у її розв'язанні. Вони демонструють готовність аналізувати зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, визнаючи особисті помилки як чинник актуальних труднощів. Виявлені розбіжності є статистично достовірними ($p \leq 0,05$) на користь представників першої групи.

Копінг-стратегія «**Уникнення**» більш характерна для працівників із вираженою інтолерантністю до невизначеності (середнє значення – 12,85 бала проти 9,88 бала у толерантних осіб). Хоча показники обох груп знаходяться в межах середнього рівня вираженості, інтолерантні респонденти значно частіше намагаються подолати негативні емоції шляхом ментального або поведінкового відсторонення. Це може проявлятися у формі заперечення складнощів або використання механізмів відволікання. Різниця між групами є статистично значущою ($p \leq 0,05$) на користь респондентів другої групи.

Застосування конструктивної копінг-стратегії «**Планування вирішення проблеми**» значно частіше спостерігається серед респондентів, толерантних до невизначеності. Середній показник у цій групі становить 15,12 бала, тоді як у групі осіб з інтолерантністю – 12,00 балів. Отримані результати вказують на те, що фахівці з високою толерантністю схильні до цілеспрямованого аналізу ситуації, прогнозування альтернативних варіантів поведінки та розробки чітких алгоритмів дій. При цьому вони ефективно враховують об'єктивні умови середовища, попередній професійний досвід та наявні ресурси. Інтюлерантні до невизначеності працівники звертаються до цієї стратегії рідше. Статистична значущість відмінностей підтверджена на високому рівні ($p \leq 0,01$).

Щодо стратегії «**Позитивна переоцінка**», яка передбачає когнітивні зусилля з пошуку позитивних сенсів та фокусування на особистісному зростанні, суттєвих розбіжностей між групами не виявлено. Даний механізм адаптації виражений у представників обох дослідницьких груп на відносно стабільному рівні.

Аналіз результатів за методикою Р. Лазаруса свідчить, що толерантність до невизначеності є ключовим чинником вибору конструктивних стратегій подолання. Хоча обидві групи демонструють схожі тенденції у використанні конфронтації, дистанціювання та пошуку соціальної підтримки, між ними існують принципові відмінності в механізмах внутрішньої регуляції та планування.

У групі № 1 (толерантні до невизначеності) переважають стратегії, спрямовані на активне та

свідоме вирішення проблем. Це : «Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми» та «Прийняття відповідальності». Особи, які спокійно сприймають дефіцит інформації, здатні зберігати «холодний розум». Замість емоційного реагування вони фокусуються на аналізі ресурсів, розробці чітких алгоритмів дій та визнанні своєї ролі в ситуації. Це робить їхню поведінку більш адаптивною та професійно ефективною.

Для групи № 2 (інтолерантні до невизначеності) – (переважання захисних механізмів), характерний нахил до стратегій, що допомагають знизити психологічний дискомфорт, але не завжди вирішують саму проблему. Переважає стратегія «Уникнення». Також зафіксовані значно нижчі показники за шкалами самоконтролю та планування. Невизначеність викликає у таких осіб високий рівень тривоги. Щоб

захистити психіку від перевантаження, вони підсвідомо обирають шлях відсторонення. Через складність у прийнятті неоднозначних ситуацій, їм важче брати на себе відповідальність та вибудовувати логічні плани подолання кризи.

Таким чином, у той час як «зовнішні» копінги (боротьба, пошук допомоги) у груп схожі, внутрішня архітектура стресостійкості суттєво різниться. Толерантні респонденти обирають шлях свідомого управління та трансформації, а інтолерантні – шлях емоційного захисту та дистанціювання.

Черговим етапом дослідження стало вивчення **стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях** за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера. Результати порівняльного аналізу наведено в таблиці 3.

Табл. 3. Стилєва детермінація долаючої поведінки рятувальників у стресових ситуаціях

Домінуючі копінг-стратегії у стресі	Гр. 1 (ТН)	Гр. 2 (ІНТ)	Статистичні показники		
	М ± SD	М ± SD	U	p	ES
Проблемно-орієнтований копінг	54,88 ± 25,11	35,85 ± 19,49	142,5	≤0,05	0,37
Емоційно-орієнтований копінг	22,60 ± 10,42	41,90 ± 25,67	142,5	≤0,05	0,38
Копінг, орієнтований на уникнення	13,88 ± 6,13	36,15 ± 25,74	114,5	≤0,01	0,46
Відволікання	8,88 ± 4,31	14,15 ± 6,43	130,0	≤0,01	0,41
Соціальне відволікання	14,08 ± 4,61	11,90 ± 6,17	188,0	>0,05	0,20

Аналіз продемонстрував статистично значущі розбіжності за шкалою «**Копінг, орієнтований на вирішення завдання**» (проблемно-орієнтований копінг). Середній показник у групі інтолерантних до невизначеності осіб становить 35,85

бала, тоді як у респондентів із високою толерантністю він сягає 54,88 бала. Отже, дана конструктивна стратегія є домінуючою саме для толерантних до невизначеності фахівців. Це виражається у їхньому прагненні мобілізувати особистісні

ресурси для раціонального пошуку шляхів виходу зі складної ситуації. Відмінності є статистично достовірними ($p \leq 0,05$).

«Копінг, орієнтований на емоції» (емоційно-орієнтований копінг) переважає у працівників з інтолерантністю до невизначеності. Цей механізм спрямований на редукцію емоційної напруги через суб'єктивні переживання та емоційне реагування, що підтверджено на рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

«Копінг, орієнтований на уникнення», також більш властивий інтолерантним респондентам (середній бал – 36,15 проти 13,88 у толерантних осіб). Висока вираженість цієї стратегії вказує на схильність до відволікання від стресового чинника через сторонню активність або зміну соціальної дистанції – від повної самоізоляції до надмірного перебування в соціумі. Відмінності зафіксовані на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Шкала **«Відволікання»** як складова стратегії уникнення також суттєво переважає у групі інтолерантних досліджуваних ($p \leq 0,01$). Водночас за показником **«Соціальне відволікання»** (прагнення до вербалізації переживань у колі близьких або пошук професійної допомоги) значущих розбіжностей між групами не виявлено – цей ресурс використовується представниками обох груп майже однаково.

Тут важливо зазначити, для того щоб розмежувати результати та не допустити змішування з методикою Лазаруса, треба пам'ятати: якщо Лазарус описує процес (як ми думаємо і діємо), то методика Ендлера-Паркера фокусується на стабільних типах реакцій, які

проявляються саме в моменти критичної напруги (стресу).

Таким чином, аналіз результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Ендлера-Паркера дозволив виявити стійкі паттерни поведінки фахівців саме в умовах гострого стресу. На відміну від повсякденних ситуацій, де поведінка може бути гнучкою, у стресовому стані респонденти повертаються до базових копінг-стилів, які суттєво відрізняються залежно від рівня їхньої толерантності до невизначеності.

Для групи № 1 (толерантних до невизначеності) стрес виступає сигналом до мобілізації інтелектуальних ресурсів. Їх домінуючий стиль проблемно-орієнтований копінг. У ситуації небезпеки або невідомості ці фахівці не впадають у паніку, а переходять у режим раціонального розв'язання задачі. Вони схильні розглядати стрес як робочу задачу, що потребує негайного аналізу та активного втручання. Це найбільш конструктивний тип реакції для професійних рятувальників, оскільки він дозволяє зберігати працездатність у критичний момент. Стиль поведінки – дія.

Для респондентів групи № 2 стан стресу є деструктивним, що змушує їх зміщувати фокус із самої проблеми на власні переживання або втечу від реальності. Домінуючі стилі: емоційно-орієнтований копінг. Поведінка в стресі: уникнення та відволікання. Стрес провокує замикання на суб'єктивних стражданнях і переживаннях, що «паралізує» ефективність дій. Замість вирішення проблеми, фахівці намагаються «вийти» з неї через ментальне відсторонення. Показник уникнення у них майже втричі вищий, ніж у

толерантних колег. Стиль поведінки – захист.

Для діагностики індивідуальних паттернів **прийняття рішень** та аналізу стратегій поведінки у ситуаціях вибору використано Мельбурнський опитувальник прийняття рішень. Специфіка професійної діяльності рятувальників передбачає постійне функціонування в умовах дефіциту часу, обмеженості інформаційних ресурсів та високого

рівня невизначеності. З огляду на це, вивчення психологічних особливостей прийняття рішень персоналом ДСНС набуває особливої актуальності.

Результати дослідження наведені в таблиці 4. Дані свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за параметрами, що сприяють або перешкоджають ефективному прийняттю рішень.

Табл. 4. Порівняльна характеристика стратегій прийняття рішень у групах працівників ДСНС із полярними рівнями толерантності до невизначеності

Параметри прийняття рішень	Гр. 1 (ТН)	Гр. 2 (ІНТ)	Статистичні показники		
	М ± SD	М ± SD	U	p	ES
Раціональна пильність	15,25 ± 2,97	12,84 ± 3,21	137,0	≤0,01	0,38
Стратегія уникнення (делегування)	8,08 ± 2,56	11,30 ± 2,99	99,5	≤0,001	0,51
Прокрастинація (зволікання)	5,92 ± 1,99	8,05 ± 2,50	126,0	≤0,01	0,42
Надпильність (гіперпильність)	5,80 ± 2,17	8,85 ± 2,15	79,5	≤0,001	0,58

За шкалою «**Пильність**» толерантні до невизначеності особи демонструють вищі показники (15,25 бала) порівняно з інтолерантними респондентами (12,84 бала). Це вказує на готовність першої групи до сприйняття нових ідей, гнучкість поведінки та схильність до активного моніторингу середовища задля пошуку релевантної інформації. Відмінності є статистично значущими ($p \leq 0,01$).

Щодо шкали «**Уникнення**», встановлено суттєву схильність інтолерантних до невизначеності працівників до делегування відповідальності іншим особам. Статистично достовірні відмінності зафіксовані на користь респондентів другої групи ($\leq 0,001$).

«**Прокрастинація**» як стратегія зволікання також значно частіше спостерігається серед інтолерантних досліджуваних. Натомість толерантні до невизначеності фахівці здатні приймати критичні рішення вчасно, не відкладаючи їх на невизначений термін. Розбіжності підтверджені на високому рівні значущості ($p \leq 0,001$).

«**Надпильність**», зумовлена тиском часу та браком даних, виявилася більш характерною для представників інтолерантної групи ($p \leq 0,001$).

Особливу увагу привертають критично високі значення величини ефекту ($ES = 0,51$ та $0,58$) за шкалами «Уникнення» та «Надпильність» у респондентів групи №2. Такі показники свідчать про те, що рівень

толерантності до невизначеності виступає не просто супутнім фактором, а фундаментальним предиктором, який визначає схильність фахівця до деструктивних моделей поведінки. У контексті професійної діяльності це можна інтерпретувати як виражений вплив інтолерантності на дезорганізацію процесу прийняття рішень. Таким чином, статистичні дані підтверджують, що дефіцит толерантності до невизначеності стає головним чинником «крихкості» прийняття рішень, перетворюючи конструктив-

ний процес подолання труднощів на дезадаптивне реагування.

Завершальним кроком нашої роботи стала діагностика адаптивного потенціалу респондентів, що здійснювалась за методикою Н. Холла «Особистісна готовність до змін». **Готовність до змін** розглядається нами як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує здатність до самотрансформації та подолання кризових явищ.

Результати статистичної обробки даних за методикою Н. Холла (PCRS) представлені в таблиці 5.

Табл. 5. Порівняльна оцінка параметрів особистісної готовності до змін у фахівців ДСНС з різним рівнем толерантності до невизначеності

Компоненти готовності до змін	Гр. 1 (ТН), n=27	Гр. 2 (ІНТ), n=21	U	p	ES
	M ± SD	M ± SD			
Пристрасність (енергетичний ресурс)	19,40 ± 2,56	12,60 ± 6,35	89,0	≤0,001	0,55
Винахідливість (креативність)	19,20 ± 3,44	13,52 ± 7,83	128,0	≤0,01	0,42
Оптимізм	17,64 ± 8,32	18,50 ± 3,31	242,5	>0,05	0,02
Сміливість (ризикованість)	16,80 ± 6,60	15,70 ± 3,82	239,0	>0,05	0,03
Адаптивність	19,76 ± 6,88	15,55 ± 3,17	178,0	>0,05	0,20
Впевненість (самоефективність)	18,60 ± 3,20	15,00 ± 6,40	157,5	≤0,05	0,32
Толерантність до двозначності	22,52 ± 6,08	16,10 ± 3,12	96,0	≤0,001	0,54

Значення шкал за методикою PCRS дозволяють констатувати відсутність статистично значущих достовірних розбіжностей за такими показниками, як **оптимізм, сміливість та адаптивність**. Результати аналізу свідчать про схожість зовнішніх проявів адаптивності та віри в успіх у представників обох груп. Проте відсутність розбіжностей за

методикою PCRS не спростовує відмінностей у внутрішній структурі прийняття рішень. Можна припустити, що однакова здатність до підлаштування під мінливі умови середовища реалізується через різні копінг-механізми, де для осіб з низькою толерантністю до невизначеності адаптація потребує більшої мобілізації вольових ресурсів.

Водночас за шкалою «**Пристрасність**» зафіксовано суттєві розбіжності: середній бал у групі толерантних до невизначеності становить 19,40, тоді як в інтолерантних – 12,60. Отже, толерантні фахівці характеризуються значно вищим рівнем енергійності та психологічної стійкості в умовах двозначності. Відмінності є статистично значущими на дуже високому рівні ($p \leq 0,001$).

«**Винахідливість**», що визначає здатність особистості знаходити варіативні шляхи виходу зі складних ситуацій, також значно вища у толерантних до невизначеності респондентів ($p \leq 0,001$). Подібна тенденція простежується і за шкалою «**Впевненість**» – віра у власні сили та ефективність особистісних ресурсів більшою мірою притаманна особам із толерантним ставленням до невизначеності ($p \leq 0,05$).

Найбільш виражені розбіжності встановлено за шкалою «**Толерантність до двозначності**». Середній показник толерантних працівників (22,52 бала) демонструє їхню здатність зберігати емоційну стабільність у ситуаціях із відсутньою конкретикою або за умови незавершеності справи. Натомість показник інтолерантних осіб (16,10 бала) вказує на труднощі у збереженні самовладання, коли цілі та очікування залишаються незрозумілими, а результат – непередбачуваним. У таких ситуаціях для інтолерантних респондентів характерним є зростання роздратування через відсутність чітких алгоритмів. Відмінності підтверджені на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Таким чином, аналіз за методикою PCRS демонструє, що попри зовнішню схожість базових показників (оптимізму та адаптивності), внутрішня архітектура готовності до змін у досліджуваних групах докорінно різниться. Для **толерантних до невизначеності фахівців** характерним є активний, енергійний тип адаптації, зміни сприймаються ними не як загроза, а як простір для творчого пошуку та професійної самореалізації. Для **інтолерантних респондентів**, навпаки, ситуації двозначності стають джерелом емоційної дестабілізації. За умови відсутності чітких алгоритмів їхня адаптація відбувається через надмірне вольове зусилля та роздратування. Завершальний етап дослідження дозволив виявити ключові особливості прийняття рішень та рівень готовності до змін у працівників ДСНС залежно від їхнього ставлення до ситуацій невизначеності.

Висновки.

1. Наукова новизна роботи полягає в тому, що ми розглянули толерантність до невизначеності не просто як рису характеру, а як професійно важливу якість, що визначає ефективність діяльності рятувальників через трансформацію когнітивних і поведінкових стратегій.

2. Здійснено комплексний теоретичний та емпіричний аналіз феноменології копінг-поведінки та процесів прийняття рішень у контексті толерантності до ситуацій невизначеності. Доведено, що в екстремальних умовах діяльності працівників ДСНС толерантність до невизначеності виступає не лише як індивідуальна властивість, а як базовий когнітивний регулятор, що

визначає здатність суб'єкта перетворювати стан інформаційного дефіциту з деструктивного чинника на стратегічний ресурс для прийняття рішень.

3. Встановлено, що прийняття невизначеності автоматично активує конструктивні механізми самоконтролю та планування, орієнтовані на об'єкт задачі. Натомість інтолерантність до невизначеності виступає предиктором активації «уникаючих» стратегій та емоційної дезорганізації поведінки.

4. Емпірично доведено існування полярних стратегій прийняття рішень у рятувальників. В роботі описано ефект «інтолерантного виснаження»: через надмірне когнітивне зусилля, спрямоване на повний збір інформації (який є неможливим в умовах ДСНС), такі особи втрачають енергетичний ресурс, що призводить до прокрастинації або спалахів дратівливості. Толерантні особи демонструють феномен «винахідливої впевненості», де ризик і двозначність сприймаються як стимул до актуалізації особистісних ресурсів, що дозволяє приймати відповідальні рішення швидше та ефективніше.

5. Результати проведеного дослідження мають безпосереднє прикладне значення для оптимізації діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема працівників оперативних підрозділів ДСНС. Показник толерантності до невизначеності доцільно використовувати як прогностичний критерій надійності фахівця при психологічному відборі та атестації. Зокрема, на етапі відбору ідентифікувати осіб, схильних до прокрастинації, емоційного виснаження або прийняття імпульсивних рішень у ситуаціях високого ризику. Це

мінімізує ймовірність «людського фактору» як причини помилок під час ліквідації надзвичайних ситуацій.

6. Результати дослідження також важливі для проектування програм психологічної підготовки. Дані про домінуючі копінг-стратегії дозволяють відійти від узагальнених методів психологічної саморегуляції на користь диференційованого підходу. Для працівників із низькою толерантністю до невизначеності пріоритетом стає навчання алгоритмам когнітивного структурування інформації, тоді як для толерантних фахівців – вдосконалення оперативної винахідливості в умовах інформаційного дефіциту.

Таким чином, толерантність до невизначеності є ключовим чинником, що визначає вибір конструктивних копінг-стратегій та ефективність прийняття рішень працівниками ДСНС України в професійно складних ситуаціях.

Література

1. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». Збірник наукових праць. 2022. Випуск 1 (65). С. 149-163. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163>
2. Беспалько А. О., Сафін О. Д. Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2021. Вип. 1(1). С. 45-59. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.4>
3. Березовська Л. І. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. Проблеми екстремальної та кризової

психології. 2025. № 2 (10). С. 117-130.
<https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10>

4. Боснюк В.Ф. Задоволення базових психологічних потреб як джерело психологічної стійкості особистості в травматично небезпечних ситуаціях. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів 1X Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2024. С.64-67.

5. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. Випуск 1. С. 146-151.
<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-1-89-31>

6. Гура Г. Н. Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. Вчені записки Університету «КРОК». Збірник наукових праць. 2022. Випуск 4. С. 123-131. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131>

7. Казакова Є. С. Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликані COVID-19. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Випуск 73. С. 122-126. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20>

8. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. Випуск 4. С. 32-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи

до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2020. Том 1. Випуск 55. С. 23-30.

10. Кліманська Л. Б., Хазратова Н. В. Толерантність до невизначеності як ресурс життєстійкості особистості в кризових ситуаціях. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2022. № 1. С. 47-56.

11. Кулаков Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2024. Випуск 22. С.34-41. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367

12. Предко В. В. Життєстійкість як провідний ресурс для подолання негативних відчуттів ситуацій невизначеності старшокласників в період війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2024. Випуск 4. С. 72-76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.15>

13. Рютіна Д.А., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О. Копінг-стратегії офіцерів запасу у системі їх психологічної стійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2024. Вип 1(7). С. 49-62. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.4>

14. Фалько Н.М Остополець І.Ю Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. 2024. Випуск 59. С. 59-60. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

15. Черевичний С. В. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. 2020. Випуск 2. С. 130-136. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-130-136>

16. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 49-54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08>

17. Чуйко Г. В., Зварич І. М., Чаплак Я. В. Теоретичні аспекти

проблеми толерантності до невизначеності у психології. Грааль науки. 2023. Випуск 30. С. 329-338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>

18. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Колтунович Т.А. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. Психологічний часопис. 2024. Том 10, Випуск 1 (81). С.18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

19. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64-70. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

*Tetiana Seliukova, Lecturer of the Department
Kharkiv National Medical University, Kharkiv (Ukraine)*

REGULATORY MECHANISMS OF COGNITIVE AND BEHAVIORAL ADAPTATION OF RESCUERS IN PROFESSIONAL SITUATIONS WITH A HIGH DEGREE OF UNCERTAINTY

The study analyzes the psychological mechanisms underlying the professional activities of rescuers under conditions of information deficit and high risk. The aim is to identify differences in adaptation strategies and decision-making among specialists with varying levels of tolerance for uncertainty.

The research was conducted using the following instruments: Budner's Scale of Tolerance-Intolerance of Ambiguity (MSTAT), Lazarus's Ways of Coping Questionnaire (WCQ), Endler and Parker's Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ), and Hall's Personal Readiness for Change Survey (PCRS).

The findings indicate that respondents tolerant of uncertainty predominantly employ constructive coping strategies, such as planful problem-solving, self-control, and accepting responsibility. These specialists demonstrate a rational decision-making style, the ability to logically structure situations, and a high readiness for change. Their adaptation is characterized by resourcefulness and emotional stability, ensuring professional productivity even in the absence of comprehensive data.

In contrast, intolerant specialists show a tendency toward destructive coping, primarily avoidance and emotion-oriented reactions. They are characterized by irrational decisions driven by hypervigilance and anxiety. Low readiness for change leads to organizational disarray when clear algorithms are lacking. It is proven that tolerance for uncertainty acts as a fundamental regulatory mechanism that shifts a specialist's activity from emotional self-defense to the constructive resolution of complex professional tasks.

Based on the data obtained, it is concluded that a differentiated approach to the psychological training of rescuers is necessary. The results have practical implications for developing professional stress-resistance programs, training in cognitive information structuring, and overcoming destructive avoidance patterns within the State Emergency Service of Ukraine (SESU).

Keywords: rescuers, tolerance for uncertainty, coping behavior, adaptation strategies, decision-making, readiness for change, SES of Ukraine.

References

1. Artemov, V. Yu., Synhainvska, I. V. (2022). Osoblyvosti protsesiv pryiniattia rishen v umovakh nevyznachenosti [Features of decision-making processes under uncertainty]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 1(65), 149-163. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163> [In Ukrainian].
2. Bepalko, A. O., Safin, O. D. (2021). Psykholohichna dekompresia yak systema pervynnoho vidnovlennia kopinh-resursiv viiskovosluzhbovtziv, shcho braly uchast u boiovykh diiakh [Psychological decompression as a system for primary recovery of coping resources of military personnel who participated in hostilities]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(1), 45-59. <https://doi.org/10.52363/dcpp.2021.1.4> [In Ukrainian].
3. Berezovska, L. I. (2025). Tolerantnist do nevyznachenosti ta psykholohichne blahopoluchchia molodi [Tolerance to uncertainty and psychological well-being of youth]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 2(10), 117-130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10> [In Ukrainian].
4. Bosniuk, V. F. (2024). Zadovolennia bazovykh psykholohichnykh potreb yak dzherelo psykholohichnoi stiikosti osobystosti v travmatychno nebezpechnykh sytuatsiiakh. Psykholohiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho chasu ta postvoiennoi rehabilitatsii: zbirnyk materialiv IX Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (25 zhovtnia 2024 roku). Uklad. V. S. Blikhar. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. pp. 64-67 [In Ukrainian].
5. Voloshok, O. V., Prus, S. R. (2021). Povedinkovi proiavy kopinh-stratehii osib yunatskoho viku [Behavioral manifestations of coping strategies of young people]. *Molodyi vchenyi*, 1, 146-151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-1-89-31> [In Ukrainian].
6. Hura, H. N. (2022). Psykholohichni mekhanizmy pryiniattia upravlinskykh rishen: ratsionalnist chy intuitsiia [Psychological mechanisms of managerial decision-making: rationality or intuition]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 4, 123-131. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131> [In Ukrainian].
7. Kazakova, Ye. S. (2023). Psykholohichni osoblyvosti pryiniattia osobystistiu rishen v umovakh vitalnoi zahrozy, vyklykanoi COVID-19. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Vypusk 73*. S. 122-126. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20> [In Ukrainian].
8. Karamushka, L. M. (2022). Kopinh-stratehii personalu osvity ta naukovykh orhanizatsii pid chas viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok zi psykhychnym zdoroviam [Coping strategies of staff of educational and scientific organizations during the war:

level of expression and relationship with mental health]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 4, 32-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4> [In Ukrainian].

9. Karamushka, L. M., Snihur, Yu. S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(55), 23-30 [In Ukrainian].

10. Klimanska, L. B., Khazratova, N. V. (2022). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs zhyttiistiikosti osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh [Tolerance to uncertainty as a resource for personality resilience in crisis situations]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykholohichna*, 1, 47-56 [In Ukrainian].

11. Kulakov, R., Kulakova, L. (2024). Psykholohichni osoblyvosti proiavu kopinh-stratehii studentiv z riznym rivnem stresostiikosti [Psychological features of coping strategies of students with different levels of stress resistance]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 22, 34-41. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367 [In Ukrainian].

12. Predko, V. V. (2024). Zhyttiistiikist yak providnyi resurs dlia podolannia nehatyvnykh vidchuttiv sytuatsii nevyznachenosti starshoklasnykiv v period viiny [Resilience as a leading resource for overcoming negative feelings of uncertainty in high school students during the war period]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia*, 4, 72-

76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.15> [In Ukrainian].

13. Riutina, D. A., Ilyina, Yu. Yu., Svitlychna, N. O. (2024). Kopinh-stratehii ofitseriv zapasu u systemi yikh psykholohichnoi stiikosti [Coping strategies of reserve officers in the system of their psychological stability]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(7), 49-62. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.4> [In Ukrainian].

14. Falko, N. M., Ostopolets, I. Yu., Sharapova, Yu. V. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti v konteksti zhyttiistiikosti osobystosti [Tolerance to uncertainty in the context of individual resilience]. *Habitus*, 59, 59-60. <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [In Ukrainian].

15. Cherevychnyi, S. V. (2020). Komponenty ta pokaznyky pryiniattia rishennia komandyrom v umovakh nevyznachenosti [Components and indicators of decision-making by a commander under conditions of uncertainty]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 2, 130-136. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-130-136> [In Ukrainian].

16. Chaika, H. V. (2025). Tolerantnist do nevyznachenosti yak osobystisnyi resurs: ohliad naisuchasnishykh doslidzhen [Tolerance to uncertainty as a personal resource: a review of the most modern research]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia*, 36(75), No 3, 49-54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08> [In Ukrainian].

17. Chuiko, H. V., Zvarych, I. M., Chaplak, Ya. V. (2023). Teoretychni aspekty problemy tolerantnosti do nevyznachenosti u psykholohii [Theoretical aspects of the problem of tolerance to uncertainty in psychology].

Hraal nauky, 30, 329-338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054> [In Ukrainian].

18. Chuiko, H. V., Chaplak, Ya. V., Koltunovych, T. A. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti u sytuatsii viiny [Tolerance to uncertainty in a war situation]. *Psykholohichni chasopys*, 10, 1(81), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2> [In Ukrainian].

19. Shaikhislamov, Z. R., Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody vyznachennia kopynh-stratehii povedinky osobystosti [Theoretical approaches to determining coping strategies of personality behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34(73), No 1, 64-70. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> [In Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.923

*Тетяна Володимирівна Чередниченко, ст. викл. каф. (ORCID 0000-0001-5496-1083)**Неля Павлівна Вовк, канд. пед. н., доц. (ORCID 0000-0001-6601-7030)**Національний університет цивільного захисту України*

ДЕТЕРМІНАНТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми посттравматичного зростання учасників бойових дій та систематизовано основні детермінанти його розвитку. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості осіб, які зазнали впливу бойових і психотравматичних подій в умовах повномасштабної війни в Україні, а також потребою переорієнтації психологічної науки з вивчення лише негативних наслідків травми на дослідження потенціалу особистості до відновлення і розвитку після кризових переживань. Метою статті є визначення ключових чинників, що сприяють формуванню посттравматичному зростанню учасників бойових дій. Розкрито сутність функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун та охарактеризовано п'ять базових проявів посттравматичного зростання: покращення міжособистісних взаємин, відкриття нових можливостей, особистісне зміцнення, духовно-екзистенційні зміни та поцінування життя. Установлено, що детермінанти посттравматичного зростання мають багаторівневий характер і можуть бути об'єднані у три групи. До індивідуально-психологічних належать особистісні риси, оптимізм, самоефективність, локус контролю, когнітивна гнучкість, здатність до осмислення травматичного досвіду та конструктивні копінг-стратегії. Соціально-психологічними чинниками виступають соціальна підтримка, згуртованість, соціальне визнання, підтримка сім'ї та значущих осіб, духовні й релігійні ресурси. До ситуаційно-демографічних чинників віднесено вік, стать, соціальний статус, інтенсивність і тривалість бойового досвіду, а також особливості травматичних обставин. Зроблено висновок, що посттравматичне зростання є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов соціального середовища. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено емпіричне вивчення специфіки детермінант посттравматичного зростання в учасників бойових дій.

Ключові слова: посттравматичне зростання, учасники бойових дій, психологічна травма, особистісні ресурси, соціальна підтримка, детермінанти розвитку.

Вступ. Явище посттравматичного зростання особистості сьогодні все частіше стає предметом переосмислень науковців у галузі психології. Учені намагаються дослідити структуру посттравматичного зростання (далі – ПТЗ), визначити, в яких вимірах воно відбувається та які чинники є визначальними у виникненні даного феномену. Історично так склалося, що основний акцент при вивченні психологічних наслідків травматичних

подій робився на усуненні негативних наслідків травми, але не на можливостях зростання й розвитку внаслідок її переживання. Дослідження посттравматичного стресу призвело до зміни напрямку, коли вченими була встановлена можливість ПТЗ, тобто покращення функціонування людини в результаті її боротьби з травмою. У сучасних умовах повномасштабного вторгнення росії на територію України особливо актуальним є вивчення ПТЗ

у учасників бойових дій, зокрема представників екстремальних видів діяльності, які, окрім небезпек професійної діяльності, безпосередньо часто стикаються з подіями, що потенційно травмують.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Із моменту введення в науковий обіг поняття «посттравматичне зростання», запропонованого Р.Тедескі та Л.Калхун, інтерес до цього феномену неухильно зростає як серед українських, так і зарубіжних дослідників. Значний внесок у його вивчення зробили українські науковці, зокрема В.Зубовський, В.Климчук, О.Кокун, Г.Лазос, В.Осьодло та інші, а також іноземні вчені, серед яких Л. Calhoun, М. Christopher, S. Joseph, P. Linley, R. Papadopoulos, R. Tedeschi, J. Tsai та інші [1; 2; 4; 5; 6; 7; 11; 12; 13; 14; 15]. Впродовж останніх років помітно зросла кількість українських досліджень, присвячених вивченню специфіки посттравматичного зростання серед військовослужбовців України. Зокрема, було адаптовано низку зарубіжних психодіагностичних методик для визначення рівня ПТЗ, а також отримано перші емпіричні результати щодо його якісних і кількісних проявів. Попри це, одним із найбільш актуальних і водночас недостатньо досліджених напрямів залишається вивчення чинників, які зумовлюють розвиток ПТЗ у учасників бойових дій. Саме тому, **метою** нашої статті є теоретичний аналіз основних детермінантів ПТЗ учасників бойових дій.

Матеріали та методика дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми посттравматичного зростання,

зокрема узагальнення й систематизацію основних детермінантів ПТЗ учасників бойових дій.

Результати. На сьогодні у психологічній літературі для концептуалізації феномену ПТЗ запропоновано низку теоретичних моделей: функціонально-дескриптивна модель (R. Tedeschi, L. Calhoun), особистісно-центрована модель ПТЗ (S. Josef, P. Linley), біопсихосоціальна модель (M. Christopher), психолого-філософська модель (R. Papadopoulos), модель «Янусового обличчя» (T. Zoellner, A. Maercker), ПТЗ як копінг-стратегія (R. Lazarus, S. Folkman), концепція ПТЗ (R. Janoff-Bulman), модель діяльнісного росту (S. Hofball), салютогенний підхід (A. Antonovsky) та інші [4; 7; 10; 11; 15]. Зазначимо, що ці моделі не суперечать одна одній, а лише розглядають ПТЗ під різними кутами зору.

Найповнішою моделлю ПТЗ традиційно вважають функціонально-дескриптивну модель Р.Тедескі та Л.Калхун, відповідно до якої особистісне зростання означає позитивні психологічні зміни, що набуті в результаті боротьби з важкими життєвими кризами або травмівними подіями. Виникнення та розвиток кризових станів зазвичай зумовлюються кризовими ситуаціями, що супроводжуються значними стресогенними чинниками та порушують звичні механізми подолання несприятливих життєвих обставин. Одним із різновидів таких станів є травматична криза, яка формується як реакція особистості на травматичну ситуацію або подію. Автори функціонально-дескриптивної моделі обґрунтували існування

трьох основних сфер посттравматичного зростання: зміни у самосприйнятті, трансформації міжособистісних взаємин і переосмислення життєвої філософії. У межах цих сфер дослідники виокремили п'ять конкретніших проявів посттравматичного зростання [14]:

1. Ставлення до інших (після пережитої травми людина може формувати більш глибокі, близькі та змістовні стосунки з оточенням, а також демонструвати посилення емпатії й співчуття, особливо до тих, хто пережив подібні труднощі);

2. Нові можливості (переосмислення базових переконань нерідко сприяє усвідомленню нових життєвих перспектив, відкриттю інших шляхів самореалізації та можливостей особистісного розвитку);

3. Особистісне зміцнення (людина починає глибше усвідомлювати власну вразливість, водночас відкриваючи у собі внутрішню силу та здатність долати складні життєві випробування);

4. Духовні та екзистенційні зміни (після травматичних подій люди часто виявляють більшу відкритість до духовних, релігійних чи світоглядних питань; Для одних джерелом підтримки стає віра, для інших – звернення до фундаментальних екзистенційних сенсів, пошук призначення та осмислення життя);

5. Поцінування життя (одним із важливих результатів когнітивної перебудови після травми є зміна ставлення до повсякденного життя – людина починає більше цінувати кожен день, звертати увагу на прості радощі та усвідомлювати значущість того, що раніше сприймалося як належне.

Варто зазначити, що окреслені чинники та ознаки позитивних змін стали основою для створення опитувальника Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), у якому вони представлені як ключові ресурси та виміри особистісного зростання. Саме ця п'ятифакторна структура сьогодні широко використовується як базова модель для оцінювання рівня посттравматичного зростання у сучасних наукових дослідженнях [14].

Важливим положенням моделі посттравматичного зростання є припущення, що суттєві позитивні зміни в особистості можуть виникати після переживання травматичної події, а інколи проявлятися лише через значний проміжок часу. Отже, у центрі уваги концепції ПТЗ перебувають не стільки безпосередні емоційні переживання чи когнітивні реакції під час травми або одразу після неї, скільки її віддалені наслідки та довготривалий результат, який має індивідуальний характер для кожної людини. Індивідуальність моделі ПТЗ зростання кожної людини роблять цю складну тему важкою для дослідження.

Обговорення результатів. У більшості наявних на сьогодні емпіричних робіт, детермінанти посттравматичного зростання вивчалися відокремлено у якості ресурсів або факторів, що впливають на ПТЗ. Представники ресурсного підходу досліджують вплив різноманітних типів ресурсів – особистісних, ментальних, середовищних, соціокультурних тощо на переживання та подолання психологічних травм і криз.

А. Antonovsky розглядав одним із провідних ресурсів стійкості «життєву майстерність», під якою автор розумів усвідомлення людиною

власної спроможності долати труднощі, впливати на перебіг життєвих подій і контролювати зміни у власній поведінці. На думку дослідника, рівень сформованості цього ресурсу безпосередньо пов'язаний зі станом психологічного благополуччя та фізичного здоров'я особистості [4].

Науковий інтерес становить і взаємозв'язок ПТЗ з таким феноменом, як життєстійкість. Результати низки досліджень свідчать, що особи з вищим рівнем психологічної гнучкості частіше демонструють прояви ПТЗ. Це може пояснюватись тим, що однією з передумов особистісного зростання є глибоке проживання страждання та осмислення кризового досвіду, тоді як життєстійкі люди нерідко долають стрес, не занурюючись повною мірою у негативні переживання.

У новітніх дослідженнях О. Кокуна встановлено, що важливими особистісними ресурсами зростання цивільного населення України в перші місяці після початку повномасштабної російської агресії у 2022 році виступали резильєнтність, самоефективність, а також окремі компоненти професійної життєстійкості, зокрема професійна включеність, відчуття контролю та готовність приймати виклики. Серед зазначених чинників найбільший вплив мали саме самоефективність і прийняття виклику [3].

Р. Тедескі та Л. Калхун проаналізували характер взаємозв'язку між ПТЗ і резильєнтністю. Було виявлено, що між цими феноменами існує зворотна залежність: чим вищий рівень резильєнтності, тим менш вираженими можуть бути прояви

ПТЗ. Це пов'язується з тим, що особи з високою резильєнтністю зазвичай ефективно застосовують копінг-стратегії та швидше відновлюють психологічну рівновагу після стресу, але рідше занурюються у глибоке осмислення травматичного досвіду, який часто є основою особистісних трансформацій. Окрім того, вони можуть менше потребувати пошуку нових смислів і можливостей, що зазвичай актуалізуються саме в умовах кризових переживань [14].

С. Хенсон та ін. у своєму дослідженні серед основних груп ресурсів ПТЗ виокремлює особистісні, процесуальні та соціальні [9]. Першу групу ресурсів ПТЗ складає когнітивне залучення (процес реконструкції досвіду, який спонукає людину багаторазово переосмислювати обставини травми з метою надання їм значення) та когнітивна обробка (глибока інтерпретаційна робота, сутність якої полягає у спробі знайти відповіді на два ключові питання: «чому це сталося?» та «який вплив має ця подія на моє життя?»). Другу групу складають обмін досвідом та соціальна підтримка (особливо ефективним є обмін досвідом з особами, які пережили подібні травматичні події). Копінг-стратегії відіграють суттєву роль у формуванні ПТЗ і утворюють третю групу (ПТЗ пов'язане з такими стратегіями, як пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми). У наступну групу ресурсів ПТЗ входять особистісні риси (встановлено, що серед рис особистості найбільшою мірою з ПТЗ пов'язані дружелюбність, екстраверсія, відкритість новому досвіду, оптимізм

та альтруїзм, тоді як нейротизм, навпаки, перешкоджає зростанню; позитивний вплив мають товариськість, активність, відкритість, широкий спектр інтересів, уява, когнітивна гнучкість, схильність до самоаналізу, самоконтроль, наполегливість, організованість, відповідальність та орієнтація на задачу; до когнітивних ресурсів відносять інтелект як загальну адаптивну здатність та локус контролю). Окрему групу ресурсів ПТЗ складає резильєнтність (однак вона відрізняється від ПТЗ тим, що передбачає повернення до докризового стану, тоді як зростання пов'язане з набуттям нових позитивних якостей). До групи соціально-демографічних характеристик входять стать, вік, сімейний стан, соціально-економічний статус, наявність хобі та значущих соціальних зв'язків, релігійні аспекти, соціальна підтримка та характер травми. Дослідження демонструють неоднозначні результати щодо статі та віку: у низці робіт у жінок виявляється вищий рівень зростання, тоді як інші не фіксують таких відмінностей; молодший вік частіше пов'язаний із більш вираженим зростанням, що пояснюється ширшими часовими перспективами. Вищий рівень освіти також сприяє зростанню, оскільки розширює можливості подолання стресу. Сімейний стан, соціально-економічний статус, наявність хобі та значущих соціальних зв'язків, а також релігійність та духовні практики також можуть підтримувати розвиток ПТЗ. У багатьох дослідженнях соціальна підтримка з боку сім'ї та соціального оточення розглядається як важливий чинник як відновлення після травми, так і подальшого

зростання. Варто зауважити, що за даними Р. Тедескі та Л. Калхун, сам по собі характер травматичної події не є визначальним предиктором зростання, тобто джерело ПТЗ полягає не в типі травми, а в особистості. Водночас існують як універсальні, так і специфічні предиктори залежно від виду травматичного досвіду, а також значення мають обставини, інтенсивність, тривалість та характер стресора [14].

У дослідженнях, присвячених ПТЗ військовослужбовців, особлива увага також зосереджується саме на їхніх особистісних ресурсах. Зокрема, результати численних емпіричних праць засвідчують, що розвиток ПТЗ у військових пов'язаний зі здатністю прогнозувати події та використовувати ефективні копінг-стратегії. Позитивні особистісні зміни у ветеранів бойових дій значною мірою можуть визначатися такими внутрішньоособистісними ресурсами, як оптимізм, адекватна самооцінка та відчуття контролю над життєвими обставинами. Окрім цього, у дослідженнях Р. Лінлі були виокремлені такі значущі риси особистості, як здатність до співпраці, схильність до згоди та добросовісність [8; 11].

Із ПТЗ військовослужбовців також пов'язують низку індивідуально-психологічних характеристик. Серед них виокремлюють, зокрема, доброзичливість, сумлінність та інтернальний локус контролю (Д. Зубовський), стійкість, силу духу, завзятість, наполегливість і хоробрість (С. Peterson, N. Park, N. Pole, W. D'Andrea, M. Seligman) та ін [1; 12].

Дж. Цай та ін., виокремивши п'ять рівнів посттравматичного

зростання, співвіднесли їх із низкою індивідуальних чинників. Зокрема, стабільно високий рівень зростання супроводжувався вищими показниками екстраверсії, конформності та совісності. Учасники дослідження, у яких спостерігалася позитивна динаміка ПТЗ, продемонстрували більш виражене відчуття життєвої мети та внутрішню релігійність [15].

Д. Зубовський у своєму дослідженні встановив залежність рівня ПТЗ від низки особистісних характеристик, зокрема диспозиційного оптимізму, інтернального локусу контролю та окремих функціональних копінг-стратегій. Автором з'ясовано, що вираженість ПТЗ статистично значуще пов'язана з такими рисами, як доброзичливість і сумлінність. Крім того, виявлено позитивний зв'язок із загальним рівнем оптимізму, що простежувався як щодо інтегрального показника ПТЗ, так і його окремих компонентів. На основі отриманих результатів було запропоновано модель прогнозування ПТЗ учасників АТО, до якої увійшли сім предикторів: загальний рівень соціальної підтримки, диспозиційний оптимізм, вік військовослужбовців, доброзичливість, копінг-стратегія позитивної переоцінки, окремі способи подолання стресу та інтенсивність бойового досвіду [1].

Як засвідчили подальші дослідження, одним із чинників, що можуть сприяти ПТЗ, є повторне переживання травматичної події. Такі симптоми ПТСР, як нав'язливі спогади чи нічні жахіття, зумовлюють повторне повернення до пережитого досвіду, що з часом може стимулювати осмислення події та підвищення показників ПТЗ [15].

Важливим індивідуальним прогностичним чинником також виявилось прагнення до розкриття травматичного досвіду. У дослідженні за участю ветеранів, які повернулися з бойових дій в Іраку та Афганістані, було встановлено, що особи, які відкрито ділилися своїми переживаннями із соціальним оточенням, демонстрували вищі рівні ПТЗ. Це пояснюється тим, що вербалізація почуттів і думок активізує процес психологічної переробки досвіду, а прагнення обговорювати травму виступало одним із провідних предикторів зростання [4].

Характер переживання травматичного досвіду визначається не тільки індивідуально-психологічними, а й соціально-психологічними чинниками соціалізації та ресоціалізації після травми. Переконаливо доведено, що військовослужбовці, які сприймають свою місію, як важливу та значущу, підтримують регулярні контакти з друзями та родиною, що залишилася вдома, не втрачаючи відчуття постійного соціального зв'язку, менш підвладні психологічному стресу під час бойових операцій та після повернення додому. Дослідженнями встановлено, що ПТЗ учасників бойових дій сприяють наявність соціального визнання, підтримка значущих інших та активний соціальний супровід з боку близьких людей, волонтерських та державних організацій [4].

Дослідження Р. П'єтжак та ін. доповнили перелік чинників посттравматичного зростання таким показником, як підтримка з боку членів військового підрозділу. Було встановлено, що вищий рівень згуртованості в колективі пов'язаний

із більш вираженим усвідомленням і розумінням посттравматичного зростання [13].

Одним із можливих пояснень позитивного впливу сприйманої соціальної підтримки на розвиток ПТЗ є те, що вона формує відчуття безпечного середовища, посилює переживання приналежності, виконує буферну функцію щодо стресу, сприяє знаходженню нових смислів і формує більш позитивне бачення пережитого досвіду. Конструктивна соціальна підтримка також допомагає травмованим особам вибудовувати нові когнітивні схеми, розглядаючи події з різних, більш адаптивних і корисних позицій [2].

Таким чином, у результаті проведеного вище теоретичного аналізу наукової літератури та поділяючи думку Д. Зубовського можна виділити певні групи детермінантів ПТЗ, які тією чи іншою мірою були досліджені серед осіб, що зазнали травматичного досвіду. Ми поділяємо їх умовно на три групи: індивідуально-психологічні детермінанти ПТЗ (особистісні риси, когнітивні здібності, оптимізм, копінг-стратегії, локус контролю, спосіб життя тощо), соціально-психологічні детермінанти ПТЗ (соціальна підтримка, релігійні аспекти тощо) та ситуаційно-демографічні детермінанти ПТЗ (вік, стать, соціальний статус, інтенсивність та тривалість бойового досвіду тощо).

Висновки. ПТЗ є складним багатовимірним феноменом, який відображає позитивні психологічні зміни особистості, що виникають у процесі подолання травматичного досвіду. На відміну від традиційного підходу, орієнтованого переважно на негативні наслідки психотравми,

сучасні дослідження акцентують увагу на потенціалі людини до відновлення, переосмислення пережитого та особистісного розвитку після кризових подій.

Особливого значення набуває вивчення ПТЗ учасників бойових дій, оскільки саме ця категорія осіб зазнає тривалого впливу екстремальних і психотравматичних чинників. Детермінанти ПТЗ мають комплексний характер і охоплюють індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та ситуаційно-демографічні чинники. До індивідуально-психологічних детермінантів належать особистісні риси, оптимізм, самоефективність, локус контролю, когнітивна гнучкість, копінг-стратегії та здатність до осмислення травматичного досвіду. Соціально-психологічні чинники представлені різними формами соціальної підтримки, згуртованістю колективу, соціальним визнанням, релігійними та духовними ресурсами. Ситуаційно-демографічну групу становлять вік, стать, соціальний статус, інтенсивність і тривалість бойового досвіду, а також особливості травматичної ситуації.

Отже, посттравматичне зростання доцільно розглядати як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми умовами соціального середовища. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення специфіки детермінантів ПТЗ у учасників бойових дій.

Література

1. Зубовський Д. Структура прояву особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукраїнського національний

університет імені В. Даля. Сєвєродонецьк, 2018. № 3 (47). С. 177-188.

2. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Кокур О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

4. Кокур О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

5. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. I. Вип. 45, 120-127.

6. Осьодло В., Зубовський Д.. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 63–79.

7. Christopher M. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*. 2004. Vol. 24, P. 75-98.

8. Evers A., Kraaimaart F., Langveld W., Jongen P., Jacobs J., Bijlsma J. Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for Chronic diseases. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 2003, 69, 1026-1037.

9. Henson C., Truchot D., & Canevello A. What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2021, 5(4), 100195.

10. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, P. 30-34.

11. Joseph, S., Linley, P. A. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, No. 1, 2004. P. 11-21.

12. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., & Seligman M. Strength of Character and Posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, 2008, 21, 214-217.

13. Pietrzak R., Goldstein M., Malley J., Rivers A., Johnson D., Morgan C., & Southwick S. Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders*, 2010, 126(1), 230-235.

14. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1), P. 1-18.

15. Tsai J., Sippel L., Mota N., Southwick S., & Pietrzak R. Longitudinal course of posttraumatic growth among US Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Depression and anxiety*, 2016, 33(1), 9-18.

16. Zoellner, T. & Maercker, A. Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*. Vol. 26 (5). 2006. P. 626-653p.

*Tetiana Cherednychenko, Senior Lecturer at the Department
Nelia Vovk, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor at the Department
National University of Civil Protection of Ukraine*

DETERMINANTS OF POSTTRAUMATIC GROWTH OF COMBAT PARTICIPANTS

The article provides a theoretical analysis of the problem of posttraumatic growth of combat participants and systematizes the main determinants of its development. The relevance of the study is обусловлена the increasing number of individuals who have experienced the impact of combat and psychotraumatic events under conditions of the full-scale war in Ukraine, as well as the need to reorient psychological science from studying only the negative consequences of trauma to investigating the potential of the individual for recovery and development after crisis experiences. The purpose of the article is to identify key factors that contribute to the formation of posttraumatic growth in combat participants. The essence of the functional-descriptive model of posttraumatic growth by R. Tedeschi and L. Calhoun is revealed, and five basic manifestations of posttraumatic growth are characterized: improvement of interpersonal relationships, discovery of new opportunities, personal strengthening, spiritual-existential changes, and appreciation of life. It has been established that the determinants of posttraumatic growth have a multilevel character and can be grouped into three categories. Individual-psychological determinants include personality traits, optimism, self-efficacy, locus of control, cognitive flexibility, the ability to make meaning of traumatic experience, and constructive coping strategies. Socio-psychological factors include social support, cohesion, social recognition, support from family and significant others, as well as spiritual and religious resources. Situational-demographic factors include age, gender, social status, intensity and duration of combat experience, as well as characteristics of traumatic circumstances. It is concluded that posttraumatic growth is the result of the interaction between internal personal resources and external conditions of the social environment. А перспективним direction for further research is defined as the empirical study of the specifics of determinants of posttraumatic growth in combat participants.

Keywords: posttraumatic growth, combat participants, psychological trauma, personal resources, social support, determinants of development.

References

1. Zubovskyi, D. (2018). Struktura proiavu osobystisnoho zrostantia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Structure of the manifestation of personal growth of ATO participants in the post-traumatic period]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Dalia*, 3(47), 177–188. [in Ukrainian].
2. Klymchuk, V. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].
3. Oleh Kokun, & Melnychuk, T. (2023). Rezyliiens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
4. Oleh Kokun, Pishko, I., Lozinska, N., & Oliinyk, V. (2023). Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv boiovykh dii [Theoretical foundations of post-traumatic growth of

military personnel participating in combat operations]. Kyiv: TOV «7BTS». [in Ukrainian].

5. Lazos, H. (2016). Posttraumatyczne zrostannia: teoretyczni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Post-traumatic growth: theoretical models and new perspectives for practice]. Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 1(45), 120–127. [in Ukrainian].

6. Osodlo, V., & Zubovskiy, D. (2017). Posttraumatyczne zrostannia osobystosti uchasnykiv boiovykh dii: suchasnyi stan ta perspektyvy [Post-traumatic personal growth of combat participants: current state and prospects]. Ukrainyskyi psykholohichnyi zhurnal, 1(3), 63–79. [in Ukrainian].

7. Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth [Shyrshyi pohliad na travmu: biopsykhosotsialno-evoliutsiine bachennia reaktsii travmatychnoho stresu u vynyknnenni patolohii ta/abo zrostannia]. Clinical Psychology Review, 24, 75–98. [in English].

8. Evers, A., Kraaimaat, F., Langveld, W., Jongen, P., Jacobs, J., & Bijlsma, J. (2003). Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases [Poza mezhamy nehativnoho myslennia: opytuvalnyk kohnitsii shchodo khvoroby pry khronichnykh zakhvoriuvanniakh]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69, 1026–1037. [in English].

9. Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic

review [Shcho spryiaie posttraumatychnomu zrostanniu? Systematychnyi ohliad]. European Journal of Trauma & Dissociation, 5(4), 100195. [in English].

10. Ronnie Janoff-Bulman (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models [Posttraumatyczne zrostannia: try poiasniuvalni modeli]. Psychological Inquiry, 15, 30–34. [in English].

11. Joseph, S., & Linley, P. A. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review [Pozytyvni zminy pislia travmy ta nespryiatlyvykh obstavyn: ohliad]. Journal of Traumatic Stress, 17(1), 11–21. [in English].

12. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Martin Seligman (2008). Strength of character and posttraumatic growth [Syla kharakteru ta posttraumatyczne zrostannia]. Journal of Traumatic Stress, 21, 214–217. [in English].

13. Pietrzak, R., Goldstein, M., Malley, J., Rivers, A., Johnson, D., Morgan, C., & Steven Southwick (2010). Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom [Posttraumatyczne zrostannia u veteraniv operatsii “Enduring Freedom” ta “Iraqi Freedom”]. Journal of Affective Disorders, 126(1), 230–235. [in English].

14. Richard G. Tedeschi, & Lawrence G. Calhoun (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence [Posttraumatyczne zrostannia: kontseptualni osnovy ta empyrychni dokazy]. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. [in English].

15. Tsai, J., Sippel, L., Mota, N., Steven Southwick, & Pietrzak, R. (2016). Longitudinal course of

posttraumatic growth among US military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study [Dovhotryvalyi perebih posttravmatychnoho zrostannia sered veteraniv armii SShA: rezultaty doslidzhennia National Health and Resilience in Veterans Study]. *Depression and Anxiety*, 33(1), 9–18. [in English].

16. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model [Posttravmatyчне zrostannia v klinichnii psykhologii: krytychnyi ohliad i predstavlennia dvokomponentnoi modeli]. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.9:159.94

Дарія Сергіївна Шарінова, канд. психол. н., доц, каф. (ORCID 0000-0001-9926-6041)

Володимир Олексійович Архипенко, канд. пед. н., доц., доц. каф.

(ORCID 0000-0003-4310-7134)

Євген Олександрович Куртьосов, викл. каф. (ORCID 0009-0005-1832-6433)

Віталій Володимирович Новгородченко, ст. викл. каф. (ORCID 0009-0009-6484-9242)

Станіслав Дмитрович Щіпець, канд. тех. н., доц., доц. каф.

(ORCID 0009-0000-9949-7296)

Національний університет цивільного захисту України

КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження та зниження рівня рухової активності особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів гармонійного розвитку особистості. Одним із таких засобів є карате, яке поєднує фізичну підготовку, самодисципліну та філософію самовдосконалення. Метою статті є аналіз карате як засобу фізичного та психологічного розвитку особистості, а також визначення проблем і перспектив подальших досліджень у цій сфері.

Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні наукових джерел з проблематики фізичного виховання, спортивної психології та бойових мистецтв. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння, систематизації наукових підходів вітчизняних і зарубіжних учених щодо впливу карате на розвиток особистості.

Встановлено, що систематичні заняття карате сприяють комплексному розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації), покращують функціональний стан організму та зміцнюють здоров'я. Виявлено значний позитивний вплив карате на психологічну сферу, зокрема на формування самоконтролю, стресостійкості, концентрації уваги та впевненості у собі. Доведено, що карате також відіграє важливу роль у формуванні морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, відповідальність і наполегливість. Водночас визначено низку суперечностей у сучасних дослідженнях, пов'язаних із поєднанням бойового та виховного аспектів карате.

Карате є ефективним засобом всебічного розвитку особистості, що поєднує фізичний, психологічний і духовний компоненти. Воно може розглядатися як перспективний напрям у системі фізичного виховання та засіб покращення психічного здоров'я. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку науково обґрунтованих програм використання карате та поглиблене вивчення його впливу на особистість.

Ключові слова: карате, фізичний розвиток, психологічний розвиток, особистість, бойові мистецтва, самоконтроль, стресостійкість.

Вступ. У сучасному світі питання гармонійного розвитку особистості набуває особливої актуальності. Інтенсивний темп життя, інформаційні перевантаження, стресові ситуації та малорухливий спосіб життя призводять до

погіршення як фізичного, так і психологічного стану людини. У зв'язку з цим особливого значення набувають види діяльності, які поєднують фізичний розвиток, самодисципліну та психологічну стійкість.

Одним із таких напрямів є бойові мистецтва, серед яких карате займає особливе місце. Воно поєднує фізичну підготовку, морально-етичні принципи та філософію самовдосконалення. Недарма у багатьох школах карате тренери говорять учням: *«Найважчий суперник - це не той, що стоїть перед тобою, а той, що живе всередині»*. І хоча іноді цей «внутрішній суперник» проявляється у вигляді ліні чи бажання пропустити тренування, саме боротьба з ним формує характер.

Разом із тим, незважаючи на значну популярність карате у світі, наукові дослідження його впливу на розвиток особистості залишаються фрагментарними. Це зумовлює необхідність аналізу карате саме як засобу фізичного та психологічного розвитку людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання, яким чином бойові мистецтва можуть бути корисними для здоров'я, небезпечними чи цілющими, терапевтичними чи реабілітаційними залишається відкритим для вивчення [1]. Тренувальні практики бойових мистецтв передавалися з покоління до покоління протягом тисячоліть, і лише недавно почалися наукові дослідження, що підтверджують їхню користь для здоров'я та фізичного розвитку [2].

Проблеми фізичного виховання та розвитку спортсменів у бойових мистецтвах досліджувалися багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Значний внесок у дослідження теоретичних основ фізичної підготовки зробили В. Платонов [3], Б. Шиян [4], які розглядали єдиноборства як ефективний засіб формування фізичних якостей спортсменів.

Філософські та педагогічні основи карате висвітлені у працях відомих майстрів бойових мистецтв. Зокрема, Гічін Фунакоші розглядав карате як шлях самовдосконалення людини, що поєднує фізичну силу та духовний розвиток [5]. Масатоші Накаяма підкреслював важливість дисципліни та самоконтролю у процесі навчання карате [6]. У сучасних наукових дослідженнях доведено, що систематичні заняття карате позитивно впливають на фізичний розвиток людини, сприяють підвищенню витривалості, гнучкості, швидкості реакції та координації рухів [7].

Шалар О. Г., Дніщенко М. В., Хоменко В. В. досліджували психічні процеси та властивості нервової системи каратистів, доводячи, що більшість спортсменів мають врівноважену нервову систему та помірний рівень тривожності [8, с.43-46]; Єланська О. О. обґрунтовує позитивний вплив карате на духовно-моральний і психофізичний розвиток підлітків [9]; Войцех Чарнецький (W. Czarneski) досліджував стресостійкість каратистів і встановив, що заняття кіокушин карате сприяють зниженню рівня стресу [10, с.278-281]; Коляда Є. та Романенко В. аналізували мотивацію та психофізіологічні особливості каратистів різного рівня підготовки [11, с.50-60].

Разом з тим існують різні підходи щодо оцінки психологічного впливу бойових мистецтв. Деякі дослідники вважають, що навчання бойовим технікам може підвищувати рівень агресивності. Інші науковці доводять, що карате, навпаки, сприяє формуванню емоційної стійкості, самоконтролю та відповідальності [12, с.64-68; 13; 14]. Lubans D., Richards J., Hillman C. приділяли

значну увагу вивченню впливу психологічних чинників на спортсменів, підкреслюючи, що психологічна підготовленість і стійкість є одними з ключових складових успіху у спорті [15].

Мета дослідження або мета статті. Аналіз карате як засобу фізичного та психологічного розвитку особистості, визначення основних проблем і суперечностей у дослідженні цього виду бойового мистецтва, а також окреслення перспектив подальших наукових досліджень.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**: проаналізувати наукові підходи до вивчення карате у системі фізичного виховання; визначити особливості впливу занять карате на фізичний та психологічний розвиток особистості; виявити суперечності та проблеми сучасних досліджень у сфері бойових мистецтв; окреслити перспективні напрями подальших наукових досліджень.

Матеріали та Методи дослідження. Одним із методів фізичного розвитку є карате. Карате, що дослівно перекладається як «порожня рука», є японським бойовим мистецтвом, розробленим на Окінаві в XIX і XX століттях. Ця дисципліна бойових мистецтв практикується для самооборони та зміцнення здоров'я і є одним із самих найпопулярніших видів єдиноборств у всьому світі. Карате – дуже поширене та відоме бойове мистецтво, засноване на навичках завдання ударів руками і ногами [16].

Карате насамперед є ефективним засобом самозахисту та водночас популярним видом бойових мистецтв серед школярів, студентів і дорослих.

Це мистецтво виникло й сформувалося на Сході. Сьогодні карате розглядається як захопливий вид спорту, який під час тренувань і змагань вимагає від спортсмена прояву всього спектра фізичних якостей. Водночас, на відміну від багатьох сучасних видів спорту, карате поєднує в собі й певну життєву філософію, що регулює взаємини з однолітками, тренером, батьками та суспільством загалом. Таким чином, карате виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником духовного становлення особистості [17;18].

Протягом останніх років в Україні стабільно функціонують і розвиваються такі школи карате, як Шотокан, Годзю-рю та Кіокушинкай. На світовому рівні вирізняють провідні організації, зокрема Всесвітню федерацію карате (WKF), Всесвітню спілку організацій карате (WUKO) та Всесвітню конфедерацію карате (WKC). Водночас в Україні діяльність у цій сфері регламентується правилами Всеукраїнської федерації карате, відповідно до яких проводяться змагання та семінари. Окрім цього, в Україні існує значна кількість федерацій Шотокану, що займаються розвитком різних напрямів цього стилю.

Карате є, безсумнівно, і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей людини. Тренувальний процес включає різноманітні вправи, що спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Однією з ключових фізичних якостей, що розвивається під час занять карате, є сила. Виконання ударних технік, блоків, стійок і

силових вправ сприяє зміцненню м'язів рук, ніг, корпусу та розвитку загальної м'язової сили. Систематичні тренування з використанням власної ваги тіла формують функціональну силу та підвищують фізичну працездатність. Не менш важливою є швидкість рухових реакцій. Під час виконання технічних елементів карате спортсмен повинен швидко реагувати на дії суперника, що сприяє розвитку швидкості рухів і реакції. Регулярні тренування покращують нейром'язову координацію та здатність до миттєвого прийняття рішень. Значну роль відіграє розвиток витривалості. Інтенсивні тренування, які включають багаторазове повторення технічних елементів, спаринги та фізичні вправи, підвищують функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Завдяки цьому організм краще переносить фізичні навантаження і швидше відновлюється після них. Важливою складовою тренувального процесу є розвиток гнучкості. Регулярні вправи на розтягування сприяють збільшенню амплітуди рухів, покращують еластичність м'язів і зв'язок, а також знижують ризик травм. Хоча на перших заняттях багато спортсменів переконуються, що їхня гнучкість поки що більше нагадує дерев'яну шафу, ніж майстра бойових мистецтв, систематичні тренування поступово виправляють цю ситуацію.

Таким чином, карате забезпечує всебічний фізичний розвиток людини та сприяє зміцненню здоров'я.

Окрім фізичного розвитку, карате має значний вплив на формування психічної стійкості особистості. Тренування передбачають не лише фізичне навантаження, а й роботу над психологічною витривалістю та емоційним

самоконтролем. Однією з важливих психологічних якостей, що формується під час занять карате, є самоконтроль. Спортсмени навчаються контролювати свої емоції, керувати агресією та зберігати спокій у складних ситуаціях. Це сприяє формуванню врівноваженої поведінки та адекватного реагування на стресові фактори. Підлітки, які брали участь у тримісячному дослідженні з використанням тренувань з бойових мистецтв, показали кращі результати у самоконтролі, ніж ті, хто брав участь у стандартних тренуваннях з фізичної активності [19].

Заняття карате також сприяють розвитку стресостійкості. Участь у спарингах, підготовка до змагань та подолання фізичних навантажень допомагають людині навчитися діяти ефективно навіть у напружених умовах. Важливою складовою психологічного розвитку є концентрація уваги. Виконання технічних комбінацій, відпрацювання ударів і блоків потребує високого рівня зосередженості. Здатність концентруватися, сформована під час тренувань, позитивно впливає на навчальну діяльність, професійну діяльність і повсякденне життя.

Крім того, регулярні заняття карате сприяють формуванню впевненості у власних силах. Досягнення нових рівнів майстерності, успіхи у тренувальному процесі та подолання труднощів формують позитивну самооцінку та внутрішню мотивацію.

Карате традиційно розглядається як система виховання, що спрямована на формування моральних і вольових якостей особистості. Моральність та дотримання морально-етичних норм є духовною основою формування особистісних особливостей спорт-

смена, який займається карате. Морально вихований атлет добре вживається у спортивному колективі і, не відчуючи негативного ставлення до себе, тренується успішніше та цілеспрямованіше. Формування моральних орієнтирів є першочерговим завданням у будь-якому виді спорту. Формування системи цінностей, орієнтованої на норми моралі та спортивну етику, стає першочерговим психолого-педагогічним завданням тренера.

Найбільш яскравий прояв моральних якостей необхідний у змагальній діяльності, особливо бойових мистецтвах. Основним пріоритетом змагань завжди є результат і бажання виграти поєдинок за будь-яку ціну стає домінуючою потребою. У таких ситуаціях трапляються випадки ненавмисного, а в деяких ситуаціях, і свідомого порушення правил ведення поєдинку. Дотримання моральних норм у будь-яких ситуаціях спортивної діяльності становить систему цінностей мистецтва карате.

Однією з найважливіших рис, що формується під час занять, є дисциплінованість. Регулярність тренувань, виконання вимог тренера формують відповідальне ставлення до власного розвитку та праці. Не менш важливою є повага до інших. Традиції карате передбачають дотримання етикету, прояв поваги до тренера, партнерів та суперників. Це сприяє формуванню культури взаємодії та толерантності. Заняття карате також сприяють розвитку наполегливості та цілеспрямованості. Оволодіння технікою потребує значної кількості часу, зусиль і терпіння. Саме тому спортсмени навчаються долати труднощі та наполегливо рухатися до

поставленої мети. Крім того, карате стимулює прагнення до самовдосконалення. Кожен новий етап підготовки відкриває нові можливості для розвитку, що формує внутрішню мотивацію до постійного саморозвитку.

У процесі занять карате, учень постійно долає себе та свої обмеження. Він перебуває у стані постійного розвитку, долаючи нові виклики і ставлячи собі нові цілі. Таке постійне зростання та досягнення успіхів у тренуваннях неминуче призводять до зміцнення самооцінки та впевненості у своїх силах.

Впевненість у собі, отримана під час занять карате, переноситься і на інші аспекти життя. Людина починає відчувати впевненість при спілкуванні з оточуючими, вона легше справляється з різними завданнями та приймає рішення. Крім того, карате вчить займатися самоаналізом та усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє реалістичніше оцінювати свої можливості та впевненіше підходити до виконання різних завдань.

Заняття карате можуть сприяти уповільненню процесу старіння. Вони покращують психологічні та соціальні аспекти, а також фізіологічні показники. З погляду зміцнення здоров'я населення, адаптовані заняття карате були б цікавим варіантом підтримки фізичної активності у процесі старіння. Показано, що заняття карате уповільнюють процес старіння за рахунок оптимізації фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів у літньому віці [20]. Дослідження показали користь карате для осіб з різними порушеннями та захворюваннями [21; 22; 23].

Не дивлячись на всі переваги карате для людини, у сучасній науковій літературі можна виділити кілька ключових суперечностей.

По-перше, існує суперечність між бойовим характером карате та його виховною функцією. З одного боку, карате передбачає оволодіння техніками боротьби, а з іншого - спрямоване на формування самоконтролю та стриманості.

По-друге, спостерігається протиріччя між традиційною філософією карате та сучасною спортивною спрямованістю цього виду діяльності. У сучасному спорті змагальна складова часто домінує над виховною.

По-третє, різні школи карате використовують відмінні методики тренування, що ускладнює стандартизацію підготовки спортсменів.

Подальші дослідження карате як засобу розвитку особистості можуть здійснюватися у кількох перспективних напрямках.

Перспективним є впровадження елементів карате у програми фізичного виховання. Це може сприяти не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню дисципліни та відповідальності. Особливо актуальним є вивчення можливостей використання карате для зниження рівня стресу, тривожності та емоційного напруження.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що карате є ефективним і багатограним засобом розвитку особистості, який поєднує фізичні, психологічні та духовно-моральні компоненти. Його унікальність полягає у синтезі спортивної діяльності та філософії самовдосконалення, що забезпечує комплексний вплив на людину.

У фізичному аспекті карате сприяє гармонійному розвитку основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Систематичні тренування позитивно впливають на функціональний стан організму, підвищують рівень фізичної працездатності та сприяють зміцненню здоров'я. Водночас карате формує не лише фізичну підготовленість, а й навички ефективного самозахисту, що має важливе значення в умовах сучасного суспільства.

Не менш вагомим є психологічний вплив карате. У процесі занять формується самоконтроль, емоційна врівноваженість, здатність до концентрації уваги та стресостійкість. Спортсмени навчаються керувати власними емоціями, приймати рішення в умовах обмеженого часу та діяти ефективно в ситуаціях підвищеного напруження. Це забезпечує не лише успішність у спортивній діяльності, а й позитивно позначається на навчанні, професійній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Важливим результатом занять карате є формування морально-вольових якостей особистості. Дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, повага до інших і прагнення до самовдосконалення становлять основу ціннісної системи каратиста. Карате виступає ефективним засобом соціалізації, формуючи культуру поведінки, толерантність і здатність до конструктивної взаємодії в колективі.

Особливої уваги заслуговує вплив карате на самооцінку та впевненість у собі. Подолання труднощів у тренувальному процесі, досягнення нових рівнів майстерності

та постійне самовдосконалення сприяють формуванню позитивного образу «Я» та внутрішньої мотивації. Ці якості мають довготривалий ефект і проявляються в різних сферах життєдіяльності людини.

Крім того, встановлено, що карате може розглядатися як засіб підтримки активного довголіття, оскільки воно позитивно впливає на фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти життя, зокрема у людей старшого віку та осіб із певними порушеннями здоров'я.

Водночас аналіз літератури дозволив виявити низку суперечностей: між бойовою сутністю карате та його виховною функцією, між традиційною філософією та сучасною спортивною орієнтацією, а також між різноманітним методик підготовки у різних школах. Це свідчить про необхідність подальшого наукового осмислення даної проблематики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково обґрунтованих програм використання карате у системі фізичного виховання, вивченні його впливу на психічне здоров'я, а також у пошуку шляхів гармонійного поєднання спортивної та виховної складових цього виду діяльності.

Таким чином, карате доцільно розглядати не лише як вид спорту або систему самозахисту, а як цілісну педагогічну та психофізичну практику, що сприяє всебічному розвитку особистості та її успішній інтеграції в сучасне суспільство.

І, можливо, найважливіший висновок полягає в тому, що карате - це не лише система ударів і блоків. Це шлях самовдосконалення. Адже справжня перемога у карате - це не

тільки виграний бій, а й перемога над власною лінню, страхами та сумнівами. Хоча, будемо чесними: перемогти власну ліню іноді навіть складніше, ніж суперника на татамі.

Література

1. Potoczny W., Herzog-Krzywoszanska R., Krzywoszanski L. Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2022. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>.
2. Douris P.C., Ingenito T., Piccirillo I., Herbst M., Petrizzo J., Cherian V., McCutchan Chr., Burke C., Stamatinos G., Min-Kyung Jung. Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults. *Asian J Sports Med.* 2013. Vol. 4, No 3. P.201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259>.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.
5. Funakoshi G. *Karate-Do: My Way of Life.* Tokyo, 1975. 66 p.
6. Nakayama M. *Best Karate.* Tokyo, 1989. 156 p.
7. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
8. Шалар, О. Г. Психологічний відбір у карате. XVII Всеукр. наук.-практ. конф. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини» : зб. наук. праць / під ред. С. В. Гетманцева. Миколаїв :

МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. Вип. 17. С. 43-46.

9. Єланська О. О. Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 2023. С. 16-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02>

10. Czarnecki W. Psychologiczny aspekt zawodnikow karate kyokushin-odpornosc na stres / Wojciech Czarnecki. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2013. Вип. 17, т. 1. С. 278 - 281.*

11. Коляда Є., Романенко В. Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате. *Єдиноборства*, № 2(28), 2023. с.50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.05>

12. Єланська О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(151)), 2022. С.64-68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13)

13. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2021. Інститут проблем виховання НАПН України, 150 с.

14. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021. 116 с.

15. Lubans D, Richards J, Hillman C, et al. Physical activity for

cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics* 2016. 138 p.

16. Chang Y.C., Yeh T.M., Pai F.Y., Huang T.P. Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, No 5. P. 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953>.

17. Богдан І. О. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу. Львів: ЛДУФК, 2016. 9 с.

18. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і практичне продовження. Київ: Олімп. л-ра, 2015. 808 с.

19. Potoczny W., Herzog-Krzywoszanska R., Krzywoszanski L. Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2022. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>.

20. Douris P.C., Ingenito T., Piccirillo I., Herbst M., Petrizzo J., Cherian V., McCutchan Chr., Burke C., Stamatinos G., Min-Kyung Jung. Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults. *Asian J Sports Med*. 2013. Vol. 4, No 3. P.201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259>.

21. Dahmen-Zimmer K., Jansen P. Karate and dance training to improve balance and stabilize mood in patients with Parkinson's disease: a feasibility study. *Frontiers in Medicine*. 2017. Vol. 4. P. 237. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00237>.

22. Ghadiri F., O'Brien W., Soltani S., Faraji M., Bahmani M. The effect of karate interventions on the motor proficiency of female adolescents with developmental coordination disorder (DCD) from high and low socio-economic status. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 14, No 1. P. 121. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00501-6>.

23. Pekel A.Ö., Suveren C., Arslan Y., Yavaşoğlu B., Beykümü A., Durhan T.A., Ceylan L. Effect of 6-week karate (kihon) and basic movement exercise on balance performance in visually impaired individuals. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1332393>.

Dariia Sharipova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department

Volodymyr Arkhynenko, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department

Yevhen Kurtiosov, Lecturer of the Department

Vitalii Novhorodchenko, Senior Lecturer of the Department

Stanislav Shchipets, Ph.D. in Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine

KARATE AS A MEANS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

In modern conditions of increasing psycho-emotional stress and decreasing the level of motor activity, the search for effective means of harmonious development of the personality becomes particularly relevant. One of such means is karate, which combines physical training, self-discipline and the philosophy of self-improvement. The purpose of the article is to analyze karate as a means of physical and psychological development of the personality, as well as to identify problems and prospects for further research in this area.

The study is based on the analysis and generalization of scientific sources on the issues of physical education, sports psychology and martial arts. The methods of theoretical analysis, comparison, systematization of scientific approaches of domestic and foreign scientists on the influence of karate on personality development are used.

It has been established that systematic karate classes contribute to the comprehensive development of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility and coordination), improve the functional state of the body and strengthen health. A significant positive effect of karate on the psychological sphere has been revealed, in particular on the formation of self-control, stress resistance, concentration and self-confidence. It has been proven that karate also plays an important role in the formation of moral and volitional qualities, such as discipline, responsibility and perseverance. At the same time, a number of contradictions have been identified in modern research related to the combination of the combat and educational aspects of karate.

Karate is an effective means of comprehensive personality development, combining physical, psychological and spiritual components. It can be considered as a promising direction in the system of physical education and a means of improving mental health. Further research should be aimed at developing scientifically based programs for the use of karate and in-depth study of its impact on personality.

Keywords: karate, physical development, psychological development, personality, martial arts, self-control, stress resistance.

Referenses

1. Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life [Samokontrol ta emotsiina rehuliatsiia oposedkovuiut vplyv trenuvan z karate na zadovolenist zhyttiam]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564> [in English].

2. Douris, P. C., Ingenito, T., Piccirillo, I., Herbst, M., Petrizzo, J., Cherian, V., McCutchan, Chr., Burke, C., Stamatinos, G., & Jung, M.-K. (2013). Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults [Trenuvannia z boiovykh mystetstv znyzhuiut arterialnu zhorstkist u liudei serednoho viku]. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259> [in English].

3. V. Platonov (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia* [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia. [in Ukrainian].

4. Shyian, B. M. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methodology of physical education of schoolchildren] (Vol. 2). Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].

5. Gichin Funakoshi (1975). *Karate-Do: My Way of Life* [Karate-do: mii shliakh zhyttia]. Tokyo. [in English].

6. Masatoshi Nakayama (1989). *Best Karate* [Naikrashche karate]. Tokyo. [in English].

7. Oliinyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti*

[Psychological features of sports activity]. Vinnytsia: VNAU.

<http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> [in Ukrainian].

8. Shalar, O. H. (2017). *Psykhologichni vidbir u karate* [Psychological selection in karate]. In S. V. Hetmantsev (Ed.), *Medykobiologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny* (Vol. 17, pp. 43–46). Mykolaiv: MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. [in Ukrainian].

9. Yelanska, O. O. (2023). *Vplyv zasobiv karate na psykhofizychnyi ta dukhovno-moralnyi rozvytok pidlitkiv* [The influence of karate means on psychophysical and spiritual-moral development of adolescents]. *Fizyчне vykhovannia ta sport*, 3, 16–22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02> [in Ukrainian].

10. Czarnecki, W. (2013). *Psychologiczny aspekt zawodnikow karate kyokushin-odpornosc na stres* [Psykhologichni aspekt sportsmeniv karate kiokushyn – stiikist do stresu]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 17(1), 278–281. [in Polish].

11. Koliada, Ye., & Romanenko, V. (2023). *Doslidzhennia motyvatsii sportsmeniv-yunioriv do trenuvalnykh zaniat z karate* [Study of junior athletes' motivation for karate training]. *Yedynoborstva*, 2(28), 50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.05> [in Ukrainian].

12. Yelanska, O. (2022). *Rol karate u tradytsiinii systemi fizychnoho vykhovannia yak zasobu pidvyshchennia fizychnoi kultury osobystosti* [The role of karate in the traditional system of physical education as a means of increasing personal physical culture].

Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 6(151), 64–68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13) [in Ukrainian].

13. Zakharkiv, S. Y. (2021). Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy [Education of discipline in older adolescents in the process of martial arts training] (Candidate dissertation). Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

14. Lytvynenko, A. M. (2021). Fizyчне vykhovannia studentiv na osnovi ukrainskoi boiovoi kultury [Physical education of students based on Ukrainian martial culture]. [in Ukrainian].

15. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms [Fizychna aktyvnist dlia kohnityvnoho ta psykhychnoho zdorovia molodi: systematychnyi ohliad mekhanizmiv]. *Pediatrics*, 138. [in English].

16. Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention [Sportyvna aktyvnist dlia zdorovia!! Vplyv zaluchenosti uchasnykiv karate, spryiniatoi tsinnosti ta dozvillievkykh perevah na namir rekomenduvaty]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953> [in English].

17. Bohdan, I. O. (2016). Karate yak olimpiisky vyd sportu ta zasib fizychnoho vykhovannia [Karate as an Olympic sport and a means of physical education]. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].

18. Volodymyr Platonov (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i praktychne prodovzhennia [System of athletes' training in Olympic sport. General theory and practical continuation]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

19. Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life [Samokontrol ta emotsiina rehuliatsiia oposedredkovuiut vplyv trenuvan z karate na zadovolenist zhyttiam]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564> [in English].

20. Douris, P. C., Ingenito, T., Piccirillo, I., Herbst, M., Petrizzo, J., Cherian, V., McCutchan, Chr., Burke, C., Stamatinos, G., & Jung, M.-K. (2013). Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults [Trenuvannia z boiovykh mystetstv znyzhuiut arterialnu zhorstkist u liudei serednoho viku]. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259> [in English].

21. Dahmen-Zimmer, K., & Jansen, P. (2017). Karate and dance training to improve balance and stabilize mood in patients with Parkinson's disease: A feasibility study [Karate ta tantsiuvialni trenuvannia dlia pokrashchennia rivnovahy ta stabilizatsii nastroi u patsientiv iz khvoroboiu Parkinsona: doslidzhennia mozhlyvosti

zastosuvannia]. *Frontiers in Medicine*, 4, 237.

<https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00237> [in English].

22. Ghadiri, F., O'Brien, W., Soltani, S., Faraji, M., & Bahmani, M. (2022). The effect of karate interventions on the motor proficiency of female adolescents with developmental coordination disorder (DCD) from high and low socio economic status [Vplyv karate-interventsii na motornu kompetentnist divchat-pidlitkiv iz porushenniam koordynatsii rozvytku z vysokym ta nyzkym sotsialno-ekonomichnym statusom]. *BMC Sports*

Science, Medicine and Rehabilitation, 14(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00501-6> [in English].

23. Pekel, A. Ö., Suveren, C., Arslan, Y., Yavaşoğlu, B., Beykümü, A., Durhan, T. A., & Ceylan, L. (2023). Effect of 6-week karate (kohon) and basic movement exercise on balance performance in visually impaired individuals [Vplyv 6-tyzhnevnykh zaniat karate (kikhon) ta bazovykh rukhovykh vprav na pokaznyky rivnovahy u osib z porushenniamy zoru]. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1332393> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.9:614.8:355.01

Любов Іванівна Юрченко, д. філ. н, проф., ст. викл. каф. (ORCID 0000-0003-4957-338X)

Тетяна Дмитрівна Чубіна, д. іст. наук, проф., зав. каф.

заслужений працівник освіти (ORCID 0000-0002-9383-3604)

Михайло Іванович Харламов, д. іст. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0002-5289-0290)

Людмила Олександрівна Гонтаренко, канд. психол. н., доц., доц. каф.

(ORCID 0000-0001-6993-5494)

Національний університет цивільного захисту України

АНАЛІТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ КУРСАНТСЬКОГО КОНТИНГЕНТУ РЯТУВАЛЬНИКІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Формування соціально-психологічного світогляду відповідно до сьогодення ускладнюється існуючими стереотипам традиційних моделей взаємодії, за рахунок старих комунікаційних ресурсів.

Методологія дослідження включає: теоретичні та емпіричні дослідження причинної зумовленості психічних явищ, їхня необхідність, упорядкованість; ступеню максимального наближення об'єктивних образів до об'єктів, що відображають дійсність; відповідності реакцій силі й частоті зовнішніх подразників; здатності змінювати поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій.

У ході опитування з'ясувалось, що «соціальна підтримка» є вагомим компенсатором для негативних чинників. Була визначена «точка зламу», тобто за яких умов клімат у групі стає критичним

Підтверджена гіпотеза про те, що у воєнний час внутрішні конфлікти сприймаються гостріше через загальну психологічну виснаженість. В цьому контексті аналіз однозначно показав: найбільше впливає на соціально-психологічний клімат у групі взаємопідтримка та довіра в колективі, у меншій мірі – наявність або відсутність вільного часу та соціально-психологічна взаємодія з викладачами та курсовими офіцерами. Чинниками зниження напруги є послідовність факторів: наявність вільного часу, проведення організованого відпочинку із однокласниками, можливість комунікації з близькими. Погіршує соціально-психологічний клімат відсутність або нестача вільного часу та вільного простору.

Перспективними шляхами комунікації та моделей управління виявились демократичний спосіб управління, партнерський стиль спілкування з викладачами та керівним складом. Установлено факт доступної форми соціально-психологічної підтримки, за ранжиром: спілкування із друзями та рідними, індивідуальні консультації психолога та групові тренінги соціально-психологічної підтримки.

Ключові слова: соціально-психологічний клімат, спілкування, психічні явища, курсантський контингент, контекст війни.

Вступ. Сьогодні вже не викликає сумніву, що одним із найважливіших напрямів подолання стресовості, екстремальності соціальної напруги, що забезпечує сталий соціально-політичний стан держави, у світовій практиці є стабілізація психологічної рівноваги соціуму. В зв'язку з цим у

роботі проведено дослідження рівня соціально-психологічного клімату курсантського контингенту. Інтерпретуючи результати дослідження, було показано та проаналізовано основні фактори, завдяки яким формується даний соціальний феномен. Психологічна ситуація

часто розуміється дослідниками як такий соціальний інститут, який здатний забезпечити високий інтелектуальний та освітній рівень становлення колективу та його життєдіяльнісних та комунікаційних характеристик.

Важливість розв'язання даної проблеми значно підсилюється тими фактами, що за умов війни, а тим більше у стані соціальної нестабільності в Україні особливого значення набуває зв'язок професійної освіти курсантів із психологічним кліматом в їхніх осередках життєдіяльності.

Основні цілі та задачі дослідження полягають у наступному:

- аналіз теоретичних основ оптимізації соціально-психологічного клімату в курсантському колективі;
- дослідження впливу природжених особливостей психіки, особливостей психічного коду об'єкта дослідження;
- вивчення дії набутих в процесі життєдіяльності колективу особливостей психіки об'єктів.

Для досягнення цілей виконано ряд необхідних завдань:

- досліджено сингулярність станів, викликаних надмірною психофізіологічною активністю,
- проаналізовано функція ситуацій, пов'язаних зі зниженою психічною активністю;
- організовано оздоровчий соціально-психологічний тренінг для відновлення психосоматичної гармонії в курсантських колективах.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході проведеного наукового дослідження автори постійно долали феномен застарілих поглядів на формування соціально-психологічного клімату здобувачів освіти у мирний час. Формування

соціально-психологічного світогляду відповідно до сьогодення ускладнюється існуючими стереотипами. Традиційна модель взаємодії, забезпечення відтворювання зв'язків за рахунок старих комунікаційних ресурсів – надто живуча і її переборення є надзвичайно складною справою.

Методологія дослідження включає наступні рівні та напрями.

- теоретичні та емпіричні дослідження причинної зумовленості психічних явищ, їхня необхідність, упорядкованість;

- визначення ступеню максимального наближення об'єктивних образів до об'єктів, що відображають дійсність;

- дослідження відповідності реакцій (як фізичних, так і психічних та духовних) силі й частоті зовнішніх подразників;

- вивчення здатності змінювати поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій та адекватності реакцій на соціальне середовище.

Огляд літератури. У науковому полі психології надзвичайно жваво обговорюються питання дослідження психологічного клімату в умовах війни. Дослідження показують: зростання тривожності, конфліктність і напруження у групах, потребу в психологічній підтримці [1, с. 10-14; 2, с. 149].

Сучасні дослідження демонструють, що курсантські підрозділи характеризуються високою інтенсивністю соціально-психологічних процесів, оскільки поєднують: навчальну діяльність, військову дисципліну, групову взаємозалежність [3, с.47; 4, с.75].

Емпіричні дослідження соціально-психологічного клімату курсантів (зокрема прикордонників)

показують, що його рівень визначається згуртованістю, якістю комунікації та ефективністю взаємодії в групі [5, с.241-242; 6, с, 236-238]. Повномасштабна війна суттєво трансформувала умови підготовки курсантів, посиливши рівень стресу, тривожність, психологічне навантаження.

Окремі роботи підкреслюють роль резильєнтності, значення особистісного зростання, важливість підтримуючого середовища [7, с. 64; 8, с. 264].

Також зазначається, що в умовах воєнного стану необхідно створювати системи розвитку психологічної стійкості, включаючи тренінги емоційної компетентності та групової взаємодії. Так як у контексті війни психологічний клімат виконує функції ресурсу підтримки психічного здоров'я, фактора згуртованості, механізму зниження стресу [9, с. 85-87; 10, с. 216].

Історичні та сучасні дослідження морально-психологічного забезпечення рятувальних підрозділів підкреслюють, що ефективна взаємодія, довіра та командна підтримка є необхідними умовами успішної діяльності в екстремальних ситуаціях [11, с. 254-256].

Аналіз літератури дозволяє виокремити низку невирішених питань, які залишились поза увагою дослідників. Зокрема, недостатня кількість досліджень саме курсантів-рятувальників (більшість – військові або психологи); обмежена кількість комплексних аналітичних моделей психологічного клімату в умовах війни; недостатнє вивчення динаміки клімату протягом навчання.

Матеріали та методи. Експеримент був розроблений і

проведений на базі Національного університету цивільного захисту України (м. Черкаси). Всього було експериментально досліджено 15 груп здобувачів (статистична вибірка 300 осіб).

Перший етап дослідження передбачав бесіди, інтерв'ю, круглі столи, оздоровчих соціально-психологічних тренінгів з метою теоретичних досліджень причинної зумовленості психічних явищ, їхньої необхідності, упорядкованості. Передбачалася підготовка повідомлень, тез доповідей щодо ступеню максимального наближення об'єктивних образів до об'єктів, що відображають дійсність. Головний акцент необхідно було зробити на відповідності реакцій (як фізичних, так і психічних та духовних) силі й частоті зовнішніх подразників.

Цінність повідомлень полягала в зібраних конкретних фактах. Круглий стіл передбачав також проведення вікторин на виявлення певних знань у галузі психологічних особливостей міжособистісної комунікації. Особливий інтерес викликали питання, пов'язані зі здатністю змінювати поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій та адекватності реакцій на соціальне середовище

Наступним етапом для з'ясування соціально-психологічного клімату курсантського та студентського контингенту на тлі війни було проведено анкетування, що базувалося на цільовій вибірці.

Оскільки дослідження направлено на конкретну соціальну групу (здобувачів освіти), така вибірка є якісно показовою щодо цілей дослідження і не була статистично репрезентованою по відношенню до генеральної сукупності. Для

діагностики стресорів та чинників стабілізації використано матрицю «Вплив – Чутливість» .

«соціальна підтримка» є достатнім компенсатором для негативних чинників (рисунок 1).

Результати та Обговорення. У ході опитування з'ясувалось, що

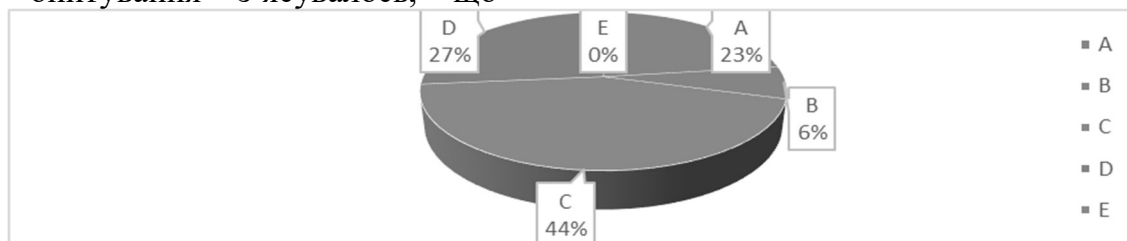


Рис. 1. Що найбільше впливає на соціально-психологічний клімат у групі здобувачів вищої освіти?

- Примітка: а) соціально-психологічна взаємодія з викладачами та курсовими офіцерами;
 в) якість викладання та рівень технологічного забезпечення занять;
 с) взаємопідтримка та довіра в колективі;
 д) наявність або відсутність вільного часу;
 е) написати свій варіант.

Виходячи з даної ситуації, була визначена «точка зламу» , тобто за яких

умов клімат у групі стає критичним. Критичні умови – біля 52 %. (рис. 2, 3)

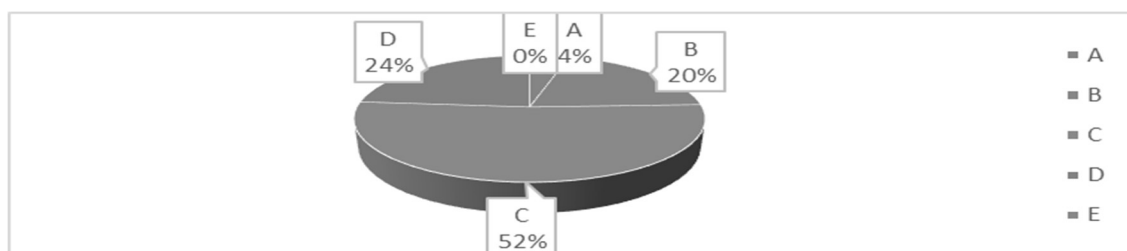


Рис. 2. Який із чинників є найважливішим для зниження соціально-психологічної напруги під час воєнного стану?

- Примітка: а) доступ до освітніх ресурсів;
 б) можливість комунікації з близькими;
 с) наявність вільного часу;
 д) проведення організованого відпочинку із одногрупниками;
 е) написати свій варіант.

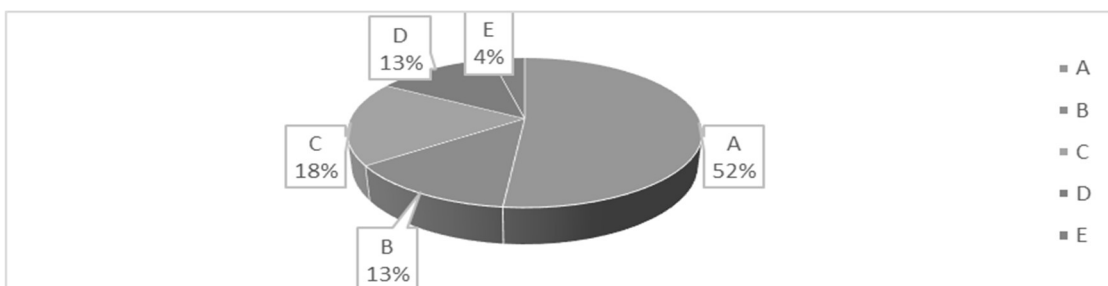


Рис. 3. Що може в більшій мірі погіршити соціально-психологічний клімат у курсантсько-студентському середовищі?

- Примітка: а) відсутність або нестача вільного часу та вільного простору;
 б) замовчування труднощів у спілкуванні та навчанні;
 с) наявність неформальних та нестатутних відносин всередині колективу, «дівіщини»;
 д) надмірний соціально-психологічний тиск з боку викладачів та курсових офіцерів;
 е) написати свій варіант.

Наша гіпотеза про те, що у воєнний час внутрішні конфлікти сприймаються гостріше через загальну психологічну виснаженість таким чином підтверджується.

В даному аспекті аналіз однозначно показав:

-найбільше впливає на соціально-психологічний клімат у групі взаємопідтримка та довіра в колективі, менши - наявність або відсутність вільного часу та соціально-психологічна взаємодія з викладачами та курсовими офіцерами (рисунок 1)

-чинниками зниження соціально-психологічної напруги є наявність вільного часу, менше проведення організованого відпочинку із одногрупниками, можливість комунікації з близькими (рисунок 2).

- погіршує соціально-психологічний клімат: відсутність або нестача вільного часу та вільного простору (рисунок 3).

Щодо ліміту компенсації: Аналіз свідчить, що підтримка є дієвою лише до певного моменту. Якщо рівень зовнішнього стресу (діаграма 1) переходить у фазу хронічної травми, соціальні зв'язки починають виснажуватися, оскільки «донори»

підтримки (друзі, рідні) самі потребують ресурсу.

Для збереження цілісності освітнього процесу необхідно зосередитися не на усуненні зовнішніх стресорів (що неможливо), а на мінімізації приводів для внутрішніх конфліктів та зміцненні мережі горизонтальної підтримки в групі.

У мирний час мікроконфлікти (непорозуміння щодо графіку, розподілу завдань) нівелювалися за рахунок загального запасу емоційної стійкості. В умовах війни поріг толерантності значно знизився. Когнітивна втома призводить до того, що будь-який деструктив у групі стає «тригером», який викликає непропорційно сильну реакцію. Конфлікт у групі стає проєкцією загального стресу, де одногрупник стає безпечним об'єктом для виплеску накопиченої агресії чи розпачу.

А ось як вбачають здобувачі найбільш перспективні шляхи комунікації та моделей управління конфліктами. Тут нами ставилась наступна гіпотеза. Запит на демократичний стиль є формою захисної реакції студента на авторитарність воєнного середовища (рисунок 4).

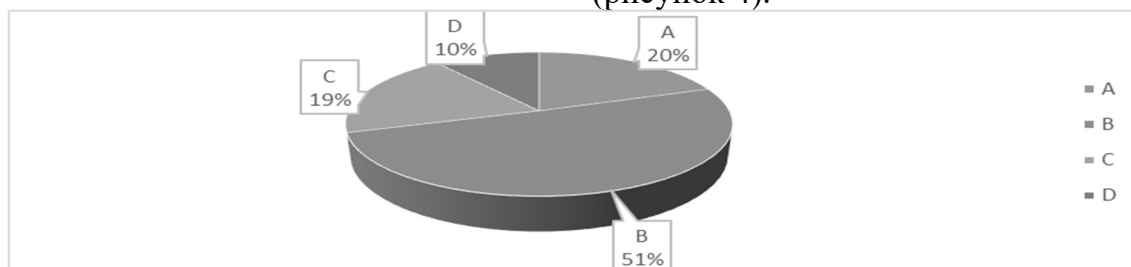


Рис. 4. Який на вашу думку стиль спілкування викладача найбільш сприяє зниженню соціально-психологічної тривожності курсантів та студентів?

- Примітка: а) авторитарний;
 б) демократичний та партнерський;
 в) байдужий;
 г) надмірно формальний.

І якщо студенти обирають «відверту розмову» замість «адміністративних

санкцій», це свідчить про зрілість колективу (рисунок 5).

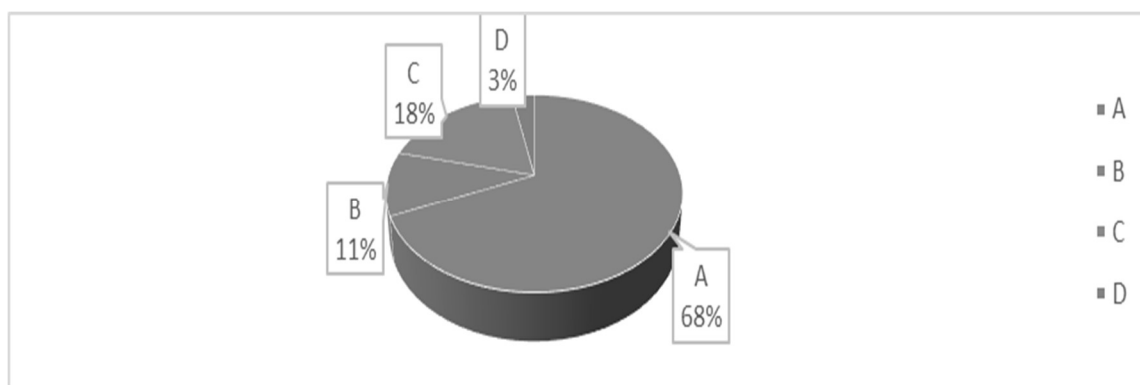


Рис. 5. Що більше знижує рівень конфліктності в групі здобувачів вищої освіти?

- Примітка: а) відвертість і взаємна повага;
 в) виконання статутних вимог і правил;
 с) однаковий рівень соціального становища та фінансового забезпечення здобувачів вищої освіти;
 д) написати свій варіант.

За даними анкетування обрано: стиль спілкування викладача – демократичний та партнерський найбільш сприяє зниженню соціально-психологічної тривожності курсантів та студентів (рисунок 4); а знижує рівень конфліктності (рисунок 5) – відвертість і взаємна повага.

В умовах війни студент відчуває певну втрату контролю над власним життям (загрози життю, невизначеність майбутнього). Авторитарність викладача сприймається як ще один елемент зовнішньої агресії.

А демократичний стиль викладання дає студенту відчуття суб'єктності. Коли з ним радяться, обговорюють графік або формат завдань, він відчуває, що хоча б у межах навчання він на щось впливає. Це повертає відчуття власної гідності та знижує рівень загальної тривоги.

Далі, здобувачі розуміють, що покарання одного члена групи не вирішує проблему, а лише посилює стрес. Вибір медіації свідчить про те, що група цінує внутрішню єдність більше, ніж формальні правила.

Медіація під час війни працює як терапевтичний інструмент. Вона дозволяє легалізувати емоції, які призвели до конфлікту.

Отже, перехід до демократичної моделі спілкування в умовах війни – це не «слабкість» викладача, а стратегічний інструмент управління ресурсом групи. Це дозволяє зберегти працездатність колективу там, де наказ і примус лише викликають апатію або саботаж.

Наступним кроком дослідження було дослідження суб'єктності та ролі самоврядування із оцінкою функціональної залученості. В ході визначення потенціалу самоорганізації молоді гіпотетично передбачалось, що здобувачі часто сприймають самоврядування як «декоративний» орган, якщо воно не задіяне у вирішенні реальних криз.

На запитання, якою на вашу думку є роль курсантського та студентського самоврядування у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату була

отримана відповідь «значна» (рисунк б).

Оцінюючи функціональну залученість, ми спостерігаємо зміну парадигми діяльності самоврядування. Якщо в мирний час самоврядування асоціювалося з дозволями, то зараз його функціонал

пройшов тест на критичну необхідність. Справжня суб'єктність з'являється там, де курсантське самоврядування стає адвокатом здобувача перед адміністрацією (наприклад, домагається гнучких дедлайнів або поліпшення умов

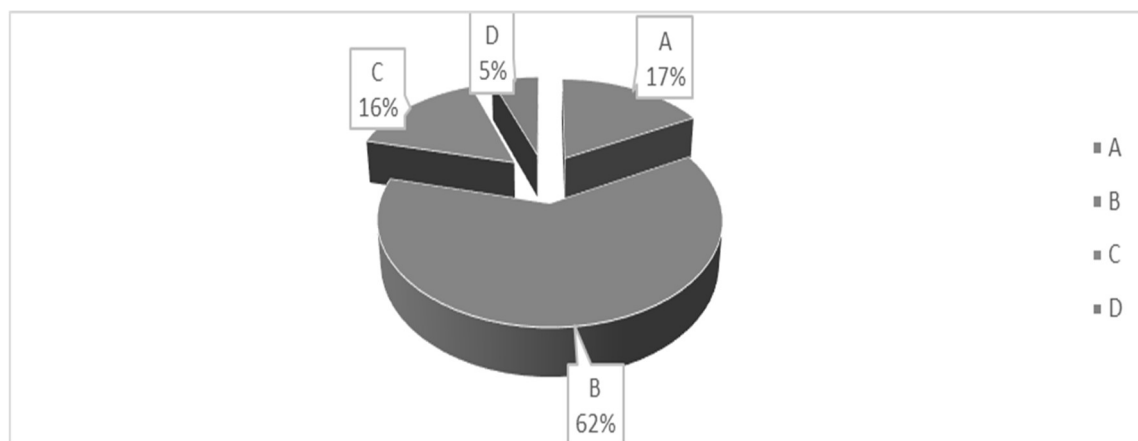


Рис. 6. Якою на вашу думку є роль курсантського та студентського самоврядування у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату?

Примітка: а) вкрай важлива;
 б) значна;
 с) не значна;
 д) відсутня.

в укриттях). Якщо питання діаграми б демонструє низьку оцінку залученості, це сигнал, що самоврядування застрягло в «мирних» методах роботи. Коли органи самоврядування організовують неформальні зустрічі для обговорення стресу, вони виконують функцію «першої психологічної допомоги», що значно цінніше за будь-які офіційні заходи.

Щодо оцінки арсеналу психологічної стійкості, то використовувались традиційні стратегії подолання стресу із врахуванням «рецептів виживання». В ході дослідження виявлено, що курсанти частіше обирають фізичні практики

(спорт), тоді як студенти – інтелектуальні чи творчі (арт-терапія).

Вибір спорту зумовлений військовою дисципліною та необхідністю скидання адреналіну через тіло. Для курсанта фізична активність - це найбільш зрозумілий та легальний спосіб каналізації агресії та тривоги.

Студенти частіше шукають вихід у рефлексії. Творчість (арт-терапія) або занурення в навчання стають способом «втечі» в альтернативну реальність, де вони мають контроль над процесом (на відміну від зовнішнього світу).

Хоча слід зазначити, що останнім часом межа розмивається: курсанти дедалі частіше звертаються

до стратегій «цифрового детоксу». Але детальні інтерпретації цього протиріччя в роботі не встановлювались.

Встановлено, що заходи які найбільше сприяють формуванню емоційної стійкості – це проведення часу із родиною, наступне –

проведення часу із друзями та регулярні спортивні активності (рисунок 7). Найбільш ефективні практики для зняття стресу: спілкування з друзями та рідними, менше (майже рівні) емоційна підтримка друзів та батьків (рисунок 8).

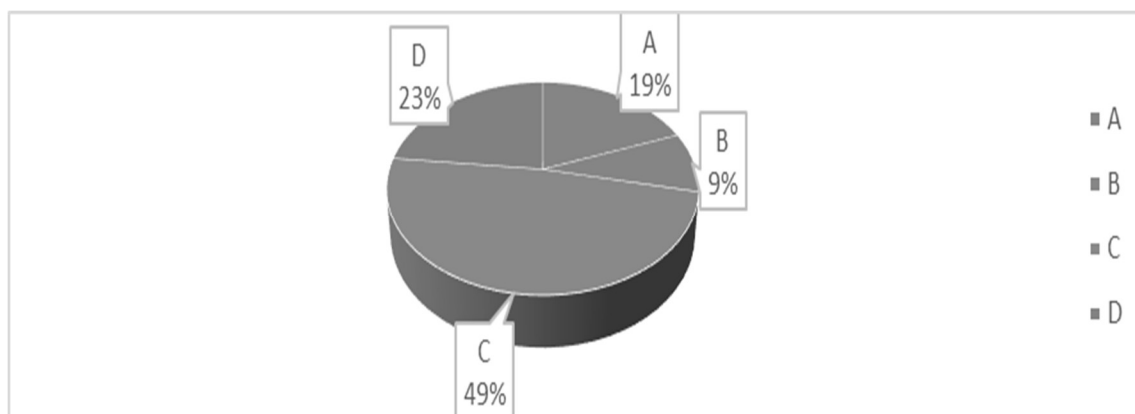


Рис. 7. Який із заходів найбільше сприяє формуванню емоційної соціально-психологічної стійкості здобувачів вищої освіти?

Примітка: а) регулярні спортивні активності;
 б) регулярні творчі активності;
 с) проведення часу із родиною;
 д) проведення часу із друзями.

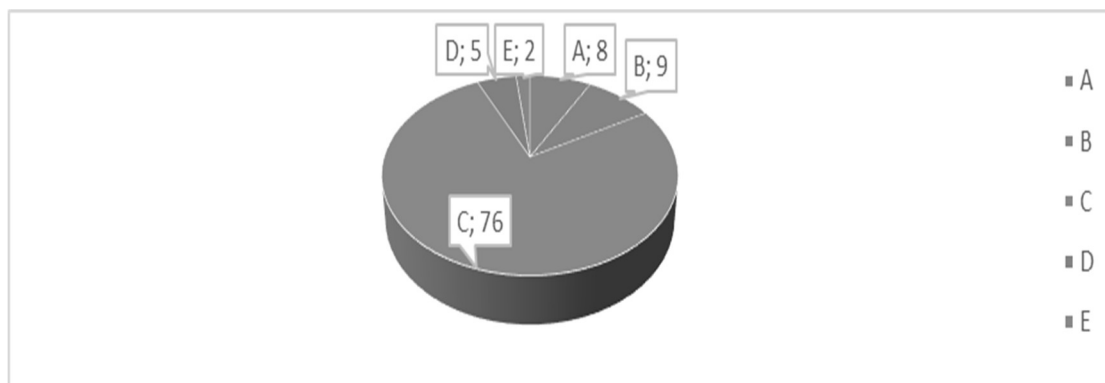


Рис. 8. Які соціально-психологічні практики є ефективними для зняття стресу у курсантів?

Примітка а) індивідуальна медитація та дихальні вправи;
 б) арт-терапія;
 с) спілкування з друзями та рідними;
 д) групова медитація та дихальні вправи;
 е) написати свій варіант.

Запитання про адаптацію до війни та онлайн-дистанції показали наступне. Більше сприяє згуртованості – взаємопідтримка та

довіра в колективі та нульовий вплив он-лайн заходів (рисунок 9).

Вектор «солідарності»: спільний досвід переживання війни

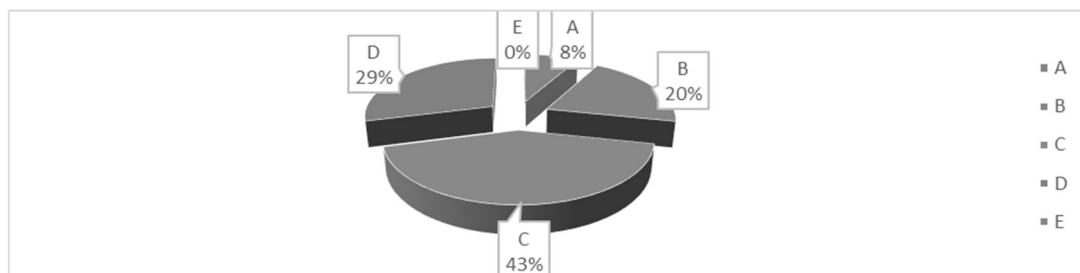


Рис. 9. Що більше сприяє згуртованості курсантського та студентського колективу у кризових умовах?

Примітка: а) спільна участь у волонтерських чи соціальних ініціативах;

б) спільне навчання та підготовка до занять;

в) взаємопідтримка та довіра в колективі;

г) проведення спільних спортивних змагань;

д) написати свій варіант (зокрема он-лайн заходи).

(тривоги, блекауті пережиті разом у стінах університету) створює надпотужний емоційний зв'язок. Фраза «як ви там?» у безпосередньому спілкуванні курсантів груповому чаті після обстрілу важить більше, ніж роки спільного навчання в мирний час.

Отже, найціннішим видом підтримки для курсанта сьогодні є соціальна екосистема. Університет має стати «місцем безпеки та близькості». Емоційна підтримка друзів та батьків (рисунок 1, 2, 3) разом із демократичним стилем викладача (рис. 4,5) та реальною дією самоврядування (рисунок 6) створюють той самий арсенал стійкості (рис 7, 8), який дозволяє адаптуватися до будь-якої дистанції (рисунок 9).

Висновки. Аналіз очікуваного результату дослідження підтверджує: безпека є первинною. Покращення морально-психологічного клімату неможливе без забезпечення фізичної безпеки (сховища, енергонезалежність). Лише після закриття базової потреби в безпеці студенти стають відкритими до академічної та творчої самореалізації.

Варто змістити акцент з суто контролю успішності на фасилітацію

соціальних зв'язків. Чим більше студент відчуватиме себе частиною спільноти (де викладач – наставник, а одногрупник – друг), тим вищою буде його стійкість та результативність навчання.

Для курсантів у стані війни першочерговим є мікроклімат у найближчому оточенні.

Чому друзі? Студенти перебувають в одному контексті: спільні тривоги, спільні проблеми з навчанням, однакове бачення майбутнього. Друзі – це ті, з ким можна бути «на одній хвилині» без пояснень. Це дає відчуття солідарності.

Чому батьки? Це базова потреба в безпеці. Підтримка сім'ї під час війни стає «фундаментом», який дозволяє психіці не вигоріти. Якщо вдома є розуміння, студент легше переносить навантаження в університеті.

Рекомендації: необхідно перетворити «підтримку від друзів» (яка є найціннішою) на офіційний інструмент – через розвиток менторства та студентських хабів. Це дозволить закладу стати частиною тієї системи, якій студенти довіряють найбільше

Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка аналітичних моделей оцінки клімату, впровадження психокорекційних програм та вивчення довготривалих ефектів війни на професійне становлення майбутніх рятувальників.

Література

1. Психологія військового лідерства: навчальний посібник / І. Бурлакова та ін. Житомир : Житомирська політехніка, 2023. 159 с.
2. Шульга А., Ромазанов Р., Савчук І. Аналіз психологічного клімату в колективах закладів охорони здоров'я (на прикладі закладів охорони здоров'я м. Миколаєва). Державне управління та регіональний розвиток. 2025. № 27. С. 148–179. <https://doi.org/10.34132/pard.2025.27.07>
3. Водянка Л., Кобеля З. Особливості формування та удосконалення соціально-психологічного клімату у підприємницьких структурах. Інвестиції: практика та досвід. 2023. № 5. С. 60–65. <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2023.5.60>
4. Кириченко Р. Технології формування сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : збірник матеріалів Міжнародної наукової інтернет-конференції. Вип. 59. Переяслав : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди», 2020. С. 263–267.
5. Психологія управління : навчальний посібник / укл. В. Ягоднікова. Одеса : видавець Букаєв В.В., 2022. 141 с.
6. Ільїна Ю., Петрова А. Вивчення деяких критеріїв психологічної сумісності членів військового колективу як умови їх психологічної безпеки. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності Сил безпеки та оборони України : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 1 грудня 2020 р. С. 74–77.
7. Мілорадова Н. Програма адаптації курсантів-першокурсників до умов освітньо-професійного середовища ЗВО зі специфічними умовами навчання. Особистість, суспільство, закон : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової, м. Харків, 24 квітня 2020 р. С. 241–244.
8. Селюкова Т., Лозова Є. Детермінанти психологічного клімату в курсантському колективі. Особистість, суспільство, закон : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П. Бочарової, м. Харків, 24 квітня 2020 р. С. 235–238.
9. Sobko V., Lazorenko O. Soroka A., Kupriyenko D., Zabolotnyi S., Baratiuk V., Palamarchuk Y., Adamchuk O. Analysis of the Results of the Experiment on Practical Training of Border Guard Cadets in a Higher Education Institution. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2025. Vol. 17. Issue 3. P. 84–109. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.3/1014>
10. Кириченко Р., Карячка Д., Тименко Д. Дослідження соціально-психологічного клімату в колективі. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м.

Переяслав, 30 листопада 2023 р. Вип. 99. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2023. С. 215–219.

11. Lazorenko O., Bloschchynskiy I., Kryvyi I, Martyniuk O., Martyniuk V., Polishchuk V., Misheniuk R., Andrushko V. Complex Practical Exercises as an Innovative Form of

Teaching Military Special Disciplines for Future Bachelors of the State Border Security: Interdisciplinary Link. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2022. Vol. 14. Issue 3. P. 250–269. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/608>

*Liubov Yurchenko, Doctor of Philosophical Sciences, Professor,
Senior Lecturer at the Department*

*Tetyana Chubina, Doctor of Historical Sciences, Professor,
Head of the Department, Honored Worker of Education*

*Mykhailo Kharlamov, Doctor of Historical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Social and Humanities Disciplines,*

*Liudmyla Hontarenko, Ph.D in Psychological, Associate Professor,
Associate Professor at the Department*

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

ANALYTICAL STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL CLIMATE OF THE CADET CONTINGENT OF RESCUERS IN THE CONTEXT OF WAR

Abstract. The formation of a socio-psychological worldview in line with present-day realities is complicated by existing stereotypes of traditional models of interaction, reinforced by outdated communication resources.

The research methodology includes theoretical and empirical studies of the causal determination of mental phenomena, their necessity and orderliness; the degree of maximum approximation of objective images to the objects that reflect reality; the correspondence of reactions to the strength and frequency of external stimuli; and the ability to change behavior depending on changes in life situations.

The survey revealed that “social support” is a significant compensator for negative factors. A “breaking point” was identified, that is, the conditions under which the group climate becomes critical.

The hypothesis was confirmed that during wartime, internal conflicts are perceived more acutely due to general psychological exhaustion. In this context, the analysis clearly showed that the greatest influence on the socio-psychological climate in a group is exerted by mutual support and trust within the collective; to a lesser extent, by the presence or absence of free time and socio-psychological interaction with teachers and course officers. Factors that reduce tension include a sequence of conditions: the availability of free time, participation in organized leisure activities with fellow students, and the opportunity to communicate with close ones. The absence or lack of free time and personal space worsens the socio-psychological climate.

Promising communication pathways and management models were identified as a democratic style of governance and a partnership-based communication style with teachers and leadership. The availability of forms of socio-psychological support was established and ranked as follows: communication with friends and relatives, individual consultations with a psychologist, and group trainings for socio-psychological support.

Keywords: socio-psychological climate, communication, mental phenomena, cadet contingent, wartime context.

References

1. Burlakova, I., et al. (2023). *Psykholohiia viiskovoho liderstva* [Psychology of military leadership]. Zhytomyr: Zhytomyrska politekhnikha. [in Ukrainian].
2. Shulha, A., Romazanov, R., & Savchuk, I. (2025). *Analiz psykholohichnoho klimatu v kolektyvakh zakladiv okhorony zdorovia (na prykladi zakladiv okhorony zdorovia m. Mykolaieva)* [Analysis of the psychological climate in healthcare institution teams (on the example of healthcare institutions of Mykolaiv)]. *Derzhavne upravlinnia ta rehionalnyi rozvytok*, 27, 148–179. <https://doi.org/10.34132/pard2025.27.07> [in Ukrainian].
3. Vodianka, L., & Kobelia, Z. (2023). *Osoblyvosti formuvannia ta udoskonalennia sotsialno-psykholohichnoho klimatu u pidpriemnytskykh strukturakh* [Features of formation and improvement of the socio-psychological climate in entrepreneurial structures]. *Investytsii: praktyka ta dosvid*, 5, 60–65. <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2023.5.60> [in Ukrainian].
4. Kyrychenko, R. (2020). *Tekhnologii formuvannia spryiatlyvoho sotsialno-psykholohichnoho klimatu v pedahohichnomu kolektyvi* [Technologies for creating a favorable socio-psychological climate in a teaching staff]. In *Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii* (Vol. 59, pp. 263–267). Pereiaslav: DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi DPU im. H. Skovorody». [in Ukrainian].
5. Yahodnikova, V. (Ed.). (2022). *Psykholohiia upravlinnia* [Psychology of management]. Odesa: Vydavets Bukaiev V. V. [in Ukrainian].
6. Ilina, Yu., & Petrova, A. (2020). *Vyvchennia deiakykh kryteriiv psykholohichnoi sumisnosti chleniv viiskovoho kolektyvu yak umovy yikh psykholohichnoi bezpeky* [Study of some criteria of psychological compatibility of military team members as a condition for their psychological safety]. In *Aktualni aspekty psykholohichnoho zabezpechennia profesiinnoi diialnosti Syl bezpeky ta oborony Ukrainy* (pp. 74–77). Kharkiv. [in Ukrainian].
7. Miloradova, N. (2020). *Prohrama adaptatsii kursantiv-pershokursnykiv do umov osvitno-profesiinoho seredovyscha ZVO zi spetsyfichnymy umovamy navchannia* [Program for adaptation of first-year cadets to the educational and professional environment of higher education institutions with specific learning conditions]. In *Osobystist, suspilstvo, zakon* (pp. 241–244). Kharkiv. [in Ukrainian].
8. Seliukova, T., & Lozova, Ye. (2020). *Determinanty psykholohichnoho klimatu v kursantskomu kolektyvi* [Determinants of psychological climate in a cadet collective]. In *Osobystist, suspilstvo, zakon* (pp. 235–238). Kharkiv. [in Ukrainian].
9. Sobko, V., Lazorenko, O., Soroka, A., Kupriyenko, D., Zabolotnyi, S., Baratiuk, V., Palamarchuk, Y., & Adamchuk, O. (2025). *Analysis of the results of the experiment on practical training of border guard cadets in a higher education institution* [Analiz rezultativ eksperymentu shchodo praktychnoi pidhotovky kursantiv-prykordonnykiv u zakladi vyshchoi osvity]. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 17(3), 84–109.

<https://doi.org/10.18662/rrem/17.3/1014>
[in English].

10. Kyrychenko, R., Kariachka, D., & Tymenko, D. (2023). Doslidzhennia sotsialno-psykhologichnoho klimatu v kolektyvi [Study of the socio-psychological climate in a team]. In *Tendantsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii* (Vol. 99, pp. 215–219). Pereiaslav: Universytet Hryhoriia Skovorody. [in Ukrainian].

11. Lazorenko, O., Ivan Bloschynskyi, Kryvyi, I., Martyniuk, O., Martyniuk, V., Polishchuk, V., Misheniuk, R., & Andrushko, V. (2022). Complex practical exercises as an

innovative form of teaching military special disciplines for future bachelors of the state border security: Interdisciplinary link [Kompleksni praktychni vpravy yak innovatsiina forma vykladannia viiskovykh spetsialnykh dystsyplin maibutnim bakalavram bezpeky derzhavnoho kordonu: mizhdystsyplinarnyi zviazok]. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(3), 250–269. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/608> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 29.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

*Яна Володимирівна Амурова, Ph.D. з психології, доц. каф.
(ORCID 0000-0002-3486-1138)*

*Марина Анатоліївна Момот, ст. викл. каф. (ORCID 0000-0002-8065-7058)
Національний університет цивільного захисту України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті представлено комплексний феноменологічний аналіз чинників формування синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану. Розкрито сутність синдрому відкладеного життя як складного багатокomпонентного психологічного феномену, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти та виявляється у формуванні специфічної життєвої установки, за якої реалізація значущих життєвих цілей і планів систематично відкладається на майбутнє. Обґрунтовано, що в умовах соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього та тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями, відбувається деформація часової перспективи особистості, що виявляється у домінуванні майбутнього над теперішнім та сприйнятті поточного життєвого періоду як тимчасового. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену відкладеного життя та визначено основні психологічні чинники його формування, серед яких виокремлено особливості мотиваційної сфери, рівень життєстійкості, здатність до самореалізації, переживання травматичних подій, а також вплив соціально-економічних і соціокультурних умов. Встановлено, що вимушене переміщення населення, як у межах країни, так і за кордон, виступає важливим контекстуальним фактором, який ускладнює процес життєвого планування, сприяє формуванню відчуття невизначеності та зумовлює відтермінування прийняття життєво важливих рішень. У статті засвідчено, що синдром відкладеного життя в умовах воєнного стану може виконувати амбівалентну функцію: з одного боку, виступає як психологічний механізм адаптації до кризових обставин, знижуючи рівень тривожності через відкладання активних дій, а з іншого – перешкоджає повноцінній самореалізації особистості, сприяючи виникненню фрустрації, внутрішнього конфлікту та незадоволеності теперішнім життям. Особливу увагу приділено аналізу ролі життєвої перспективи у формуванні цього феномену, а також впливу соціальних трансформацій на життєві стратегії особистості. Зазначено, що подолання проявів синдрому відкладеного життя пов'язане з актуалізацією особистісних ресурсів, розвитком життєстійкості, відповідальності за власне життя та здатності до усвідомленого конструювання майбутнього. Отримані результати мають теоретичне значення для розвитку кризової психології та можуть бути використані у практиці психологічної допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах в умовах воєнного стану.

Ключові слова: синдром відкладеного життя, втрата, воєнний стан, адаптація, прокрастинація, травматичний досвід, життєва перспектива, життєстійкість..

Вступ. Сучасні соціально-психологічні умови, зумовлені повномасштабною війною росії проти України, спричинили міграційні переміщення населення та істотні трансформації життєвих стратегій особистості. В умовах тривалої невизначеності, соціальної нестабільно-

сті та необхідності адаптації до нових обставин життєдіяльності у значної частини населення формується установка на відтермінування реалізації важливих життєвих цілей і планів. Такі тенденції безпосередньо пов'язані з проявами синдрому відкладеного життя, який характеризується сприйняттям теперішнього як тимчасового етапу та орієнтацією на майбутнє як на період, у якому стане можливим «повноцінне» життя. У результаті відбувається деформація часової перспективи особистості, зниження рівня життєвої активності та ускладнення процесу самореалізації.

Перебування у статусі біженця часто супроводжується невизначеністю щодо майбутнього, зміною життєвих планів та необхідністю перегляду життєвих орієнтирів. У таких умовах люди нерідко відкладають реалізацію важливих життєвих цілей і планів, очікуючи на стабілізацію життєвої ситуації або повернення до звичного способу життя. Подібна життєва установка пов'язана з проявами синдрому відкладеного життя, який у сучасній психологічній науці розглядається як специфічна форма сприйняття життєвої перспективи, що характеризується відкладанням значущих рішень і життєвих планів на майбутнє.

Актуальність дослідження зумовлена впливом воєнного стану на психологічний стан населення України, що проявляється у зростанні рівня невизначеності, соціальної нестабільності та трансформації життєвих стратегій особистості. За таких умов особливої уваги набуває проблема формування синдрому відкладеного життя як специфічної психологічної реакції на тривалий стрес і кризові обставини. Вивчення психологічних

чинників цього феномену має важливе значення для розуміння особливостей життєвої перспективи особистості, механізмів її адаптації до умов воєнного стану та збереження психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему синдрому відкладеного життя та особливостей життєвої перспективи особистості досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці (К. Штайнер, Т. Титаренко, О. Буковська, В. Багрій, В. Подлівахіна, І. Черезова, М. Дворник, М. Кудінова, О. Боровець, С. Баннікова, О. Овчарук та інші). Автори розглядають психологічну сутність синдрому відкладеного життя у його взаємозв'язку із життєвими сценаріями, прокрастинацією, життєвою перспективою особистості, а також визначають психологічні та соціальні чинники формування цього синдрому.

Одним із ключових чинників формування синдрому відкладеного життя є невизначеність майбутнього. В умовах воєнного стану люди часто змушені відкладати реалізацію життєвих планів, очікуючи завершення кризової ситуації та стабілізації соціальних умов. Як зазначають О. І. Боровець та С. О. Баннікова, у період війни у багатьох людей формується установка на тимчасовість існування, що проявляється у відкладанні прийняття важливих життєвих рішень та реалізації довгострокових планів [2].

Л. П. Клевака та Ю. Л. Горбенко зазначають, що в умовах війни люди часто формують установку на тимчасовість свого існування, відкладаючи реалізацію особистих планів до завершення кризової ситуації [9]. Подібні тенденції можуть проявлятися у відкладанні створення сім'ї, зміні професійної діяльності,

реалізації освітніх або кар'єрних планів. Унаслідок цього формується специфічна життєва позиція, за якої майбутнє розглядається як період, коли стане можливим «повноцінне» життя.

Комплексний аналіз феномену відкладеного життя свідчить, що він тісно пов'язаний із проблематикою життєвого вибору та відповідальності за власну долю. Як зазначає В. О. Подлівахіна, синдром відкладеного життя можна розглядати як специфічну модель життєвої поведінки, за якої особистість постійно очікує на настання більш сприятливих умов для реалізації своїх потреб і прагнень [13]. У такій ситуації людина часто пояснює власну пасивність об'єктивними обставинами, водночас відкладаючи прийняття рішень та активні дії, що могли б сприяти досягненню життєвих цілей.

Виникнення синдрому відкладеного життя може бути пов'язане з різними психологічними чинниками, зокрема особливостями мотиваційної сфери, рівнем самореалізації, сформованістю життєвих цілей та здатністю особистості до усвідомленого планування власного майбутнього. Так, В. Н. Багрій наголошує, що важливими психологічними детермінантами цього феномену виступають внутрішні суперечності між бажаним і реальним життям, страх невдачі, невпевненість у власних можливостях та схильність до уникнення відповідальності за прийняття життєво важливих рішень [1]. У таких умовах людина часто формує стратегію відтермінування активних дій, що дозволяє тимчасово знизити рівень тривожності, але водночас перешкоджає особистісному розвитку.

Окремі дослідники пов'язують синдром відкладеного життя з феноменом прокрастинації. Прокрастинація розглядається як тенденція до відкладання виконання важливих справ,

що супроводжується усвідомленням негативних наслідків такої поведінки. У контексті життєвої перспективи прокрастинація може проявлятися у відкладанні стратегічно значущих життєвих рішень, що у свою чергу сприяє формуванню відчуття «неготовності» до реалізації власних планів. Як зазначає М. С. Дворник, прокрастинація може виступати одним із механізмів конструювання відтермінованого особистісного майбутнього, коли людина постійно відкладає реалізацію значущих життєвих цілей [6]. Прокрастинація є важливим психологічним чинником, що впливає на процес формування життєвої стратегії особистості.

Мета дослідження – на основі комплексного теоретичного аналізу наукових джерел розкрити сутність і психологічні особливості синдрому відкладеного життя, визначити специфіку його проявів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів, що забезпечили всебічний аналіз проблеми синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану. Зокрема, застосовано аналіз і систематизацію наукових джерел з метою узагальнення сучасних підходів до розуміння сутності зазначеного феномену та його психологічних характеристик; порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових позицій щодо детермінант і проявів синдрому відкладеного життя; узагальнення та систематизацію – з метою виокремлення основних психологічних особливостей його прояву в умовах воєнного стану; інтерпретаційний метод – для осмислення отриманих теоретичних положень у контексті сучасних

соціально-психологічних викликів; а також метод теоретичного моделювання, що дозволив окреслити узагальнену структуру проявів синдрому відкладеного життя в умовах невизначеності та хронічного стресу.

Синдром відкладеного життя не обмежується лише поведінковими проявами відкладання дій, а має глибший характер і пов'язаний із особливостями ціннісно-сислової сфери особистості. Зокрема, у дослідженнях життєвої перспективи особистості наголошується, що здатність людини інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє у цілісну систему життєвого досвіду є важливою умовою психологічного благополуччя [3]. У випадку синдрому відкладеного життя така інтеграція порушується, оскільки майбутнє починає домінувати над теперішнім, а минулий досвід може сприйматися як низка підготовчих етапів до «справжнього» життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з ключових характеристик синдрому відкладеного життя є деформація часової перспективи, яка визначає спосіб, у який особистість інтегрує минуле, теперішнє та майбутнє у своїй свідомості, а також впливає на процес планування діяльності та формування життєвих цілей. Дослідження показують, що у випадку синдрому відкладеного життя майбутнє часто набуває ідеалізованого характеру, тоді як теперішнє оцінюється як недостатньо значуще або як тимчасовий період, що потребує «переживання» до настання кращих умов [2].

Водночас деформація часової перспективи не є ізольованим

явищем, а формується під впливом ширшого контексту соціально-психологічних змін, у яких перебуває особистість. Порушення цілісності сприйняття часу супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, зміною пріоритетів та трансформацією життєвих орієнтирів, що зумовлює необхідність адаптації до нових умов існування. Саме в цьому контексті часові зрушення у свідомості особистості набувають системного характеру та пов'язуються із загальними процесами переосмислення життєвого досвіду і майбутніх перспектив.

Тривала соціальна нестабільність може призводити до трансформації ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів особистості. Так, Т. М. Титаренко зазначає, що травматичні події здатні суттєво змінювати життєві плани людини, порушуючи її уявлення про майбутнє та змушуючи переглядати власні життєві стратегії [17]. У таких умовах синдром відкладеного життя може виступати своєрідним психологічним механізмом адаптації до складних соціальних реалій. Тривале перебування у стані очікування майбутніх змін може мати негативні наслідки для особистісного розвитку людини, яка постійно відкладає реалізацію власних прагнень, ризикує втратити відчуття смислу теперішнього життя, що може супроводжуватися зниженням мотивації, появою фрустрації та внутрішнього незадоволення.

Синдром відкладеного життя розглядається через призму особливостей життєвого планування та здатності особистості до самореалізації. Формування життєвих

цілей, планів та очікувань є важливим компонентом особистісного розвитку, адже саме через них людина визначає напрям власного життєвого шляху. У випадку синдрому відкладеного життя цей процес набуває специфічного характеру: життєві цілі можуть залишатися декларативними, тоді як їх практична реалізація систематично відкладається. Унаслідок цього між бажаним і реальним життям формується розрив, що може супроводжуватися переживанням внутрішнього конфлікту.

Одним із важливих аспектів аналізу досліджуваного феномену є його зв'язок із життєвою перспективою особистості. Життєва перспектива відображає систему уявлень людини про власне майбутнє, а також очікування щодо можливостей досягнення значущих життєвих цілей. Як зазначає О. О. Буковська, у кризові періоди життєва перспектива особистості може зазнавати істотних змін, що проявляється у зниженні визначеності майбутнього, посиленні тривожності та переорієнтації життєвих пріоритетів [3]. За таких умов людина може почати сприймати теперішній період життя як тимчасовий, що сприяє формуванню установки на відкладання реалізації важливих життєвих планів.

Травматичні події можуть суттєво впливати на психологічний стан людини, знижувати відчуття контролю над життєвими обставинами та змінювати систему життєвих цінностей. У таких випадках людина може втрачати здатність до довгострокового планування та зосереджуватися на очікуванні стабілізації життєвої ситуації [17].

Дослідження психологічного стану населення в умовах соціальних криз також свідчать про те, що тривале перебування у стані невизначеності може формувати у людей відчуття тимчасовості власного життя. Як зазначає М. М. Слюсаревський, масштабні суспільні потрясіння здатні суттєво змінювати соціально-психологічний стан суспільства, впливаючи на систему цінностей, життєві орієнтації та поведінкові стратегії людей [8]. У таких умовах установка на відкладання важливих життєвих рішень може набувати масового характеру.

У сучасних психологічних дослідженнях синдром відкладеного життя дедалі частіше аналізується не лише як індивідуально-психологічна проблема, а й як соціально зумовлений феномен, що формується під впливом суспільних трансформацій та кризових явищ. Науковці зазначають, що життєві стратегії особистості значною мірою залежать від соціального контексту, у якому вона перебуває, а також від умов, що визначають можливості реалізації її життєвих планів. У цьому контексті важливого значення набувають дослідження соціально-психологічних процесів, які відбуваються у суспільстві в умовах соціальної нестабільності, зокрема у періоди воєнних конфліктів та масштабних суспільних змін.

Подібні висновки простежуються і в дослідженнях психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Науковці підкреслюють, що вимушена зміна місця проживання, втрата звичного соціального середовища та необхідність адаптації до нових умов життя можуть призводити до

виникнення відчуття тимчасовості існування. Так, Н. М. Григоренко та Н. М. Савельєва зазначають, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації, що може впливати на їхні життєві плани та очікування щодо майбутнього [5].

Проблема життєвої перспективи тісно пов'язана з питаннями психічного та психологічного здоров'я особистості. Дослідження показують, що тривале перебування у стані невизначеності може негативно впливати на психоемоційний стан людини. Зокрема, Л. М. Карамушка та Т. В. Карамушка у своїх дослідженнях підкреслюють, що психічне здоров'я осіб, які переживають наслідки воєнних подій, значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя та відновлювати життєві перспективи [8]. Тривале перебування у кризовому стані може призводити до формування відчуття безсилля та втрати контролю над життєвими обставинами. Подібні переживання можуть сприяти формуванню установки на очікування майбутніх змін замість активного впливу на власне життя.

Переживання воєнних подій та їхніх наслідків може суттєво змінювати психологічний стан людини, впливати на її життєві цілі та систему цінностей. Зокрема, О. Завгородня та О. Краєва зазначають, що особи, які зазнали впливу воєнних подій, часто стикаються з різноманітними психологічними труднощами, серед яких важливе місце займає невизначеність майбутнього та необхідність перегляду життєвих планів [7]. У таких умовах людина може відчувати

труднощі у плануванні власного життя, що створює передумови для формування установки на відкладання важливих життєвих рішень.

Окремі дослідження безпосередньо присвячені аналізу синдрому відкладеного життя у контексті сучасних соціальних умов. Так, І. О. Черезова розглядає синдром відкладеного життя як психологічний феномен, який проявляється у специфічному сприйнятті життєвого часу, коли людина розглядає теперішній період як підготовчий етап до майбутнього «справжнього життя» [18]. У цьому випадку реалізація значущих життєвих цілей переноситься на майбутнє, що може призводити до відчуття незадоволеності теперішнім життям. Подібну позицію висловлює і В. А. Овчарук, яка зазначає, що синдром відкладеного життя може проявлятися у формі стійкої життєвої установки, за якої людина відкладає важливі рішення та очікує на настання сприятливих умов для реалізації своїх планів [12]. У дослідженнях також підкреслюється, що в умовах воєнного стану цей феномен може посилюватися через загальну соціальну нестабільність та невизначеність майбутнього.

Подолання синдрому відкладеного життя пов'язане з активізацією особистісних ресурсів та формуванням здатності до усвідомленого конструювання власного життєвого шляху. У цьому контексті важливе значення має розвиток життєстійкості, відповідальності за власні рішення та здатності до самореалізації. Як зазначають Е. Михлюк та І. Логовський, життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає людині

адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати життєві перспективи після пережитих кризових подій [11].

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що синдром відкладеного життя формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. До таких чинників належать особливості життєвої перспективи, рівень мотивації до самореалізації, переживання кризових подій, а також соціально-економічні умови життя. Усі ці фактори можуть взаємодіяти між собою, формуючи специфічну життєву установку, за якої людина відкладає реалізацію власних життєвих планів на майбутнє.

Переживання травматичних подій, зумовлених війною, може мати довготривалий вплив на психічний стан людини. Зокрема, Т. М. Титаренко зазначає, що пережиті травматичні події можуть спричинити психологічні реакції, пов'язані з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у відновленні відчуття безпеки [17]. У поєднанні з процесом адаптації до нових соціальних умов це може створювати додаткові психологічні труднощі для вимушених мігрантів.

Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб та біженців свідчать, що адаптаційний процес часто супроводжується значними психо-емоційними труднощами. Зокрема, М. Кудінова та Д. Кожанова зазначають, що люди, які були змушені залишити своє місце проживання через воєнні події, можуть переживати підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, почуття невпевненості

у майбутньому та труднощі у плануванні життєвих перспектив [10]. Подібні переживання пов'язані з втратою звичних життєвих орієнтирів та необхідністю пристосування до нових соціальних умов.

Формування синдрому відкладеного життя може бути пов'язане з переживанням травматичних подій, які супроводжують вимушену міграцію. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нових умов життя та переживання небезпечних подій можуть впливати на психологічний стан людини та її здатність до довгострокового планування. У таких умовах людина може формувати установку на очікування стабілізації життєвої ситуації, відкладаючи реалізацію важливих життєвих рішень. Для українських біженців, які перебувають за межами країни, ці чинники набувають особливої актуальності, оскільки вимушена міграція супроводжується значними змінами життєвого середовища, необхідністю адаптації до нових умов життя та переживанням наслідків травматичних подій.

Важливим чинником формування синдрому відкладеного життя є особистісні особливості людини, зокрема рівень життєстійкості, мотивації до самореалізації та здатність до подолання життєвих труднощів. Люди з вищим рівнем життєстійкості та внутрішніх ресурсів легше адаптуються до нових умов життя та активніше реалізують свої життєві цілі навіть у складних обставинах [16]. Натомість недостатній рівень психологічних ресурсів може сприяти формуванню пасивної життєвої позиції та установки на очікування змін у майбутньому. Формування синдрому

відкладеного життя у вимушених мігрантів може бути зумовлене сукупністю різних чинників, які взаємодіють між собою та впливають на життєві орієнтації особистості. Для більш ґрунтовного аналізу цього феномену доцільно розглядати зазначені чинники у декількох взаємопов'язаних групах: соціально-економічні, соціокультурні, психологічні та індивідуально-особистісні.

До соціально-економічних чинників синдрому відкладеного життя належать обставини, пов'язані зі зміною життєвого середовища, умов праці та матеріального становища людей, які були змушені залишити свою країну. У процесі вимушеної міграції люди часто стикаються з труднощами працевлаштування, необхідністю підтвердження професійної кваліфікації або обмеженими можливостями для професійної реалізації. Подібні обставини можуть призводити до втрати звичного соціального статусу та змушувати людину тимчасово відкладати реалізацію своїх професійних і життєвих планів. Подібні труднощі можуть негативно впливати на життєві перспективи вимушених мігрантів та їхню мотивацію до активної самореалізації.

Не менш важливу роль відіграють психологічні чинники, які пов'язані з переживанням травматичних подій війни та вимушеної міграції. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, переживання небезпечних подій та невизначеність майбутнього можуть викликати підвищений рівень тривожності, емоційної напруги та психологічного виснаження. Дослідження свідчать, що переживання подібних подій може впливати на здатність людини

планувати своє майбутнє та реалізовувати життєві цілі. Як зазначають Л. М. Карамушка та Т. В. Карамушка, психоемоційний стан людей, які пережили наслідки воєнних подій, значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя та відновлювати життєві перспективи [8].

Висновки. Формування синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану є результатом складної взаємодії соціальних, психологічних та індивідуально-особистісних чинників. Сукупність цих чинників впливає на життєві орієнтації людини та сприяти формуванню установки на відкладання реалізації життєвих планів на майбутнє. Вимушена міграція створює умови, у яких людина змушена адаптуватися до нових життєвих обставин, що може призводити до тимчасового відкладання реалізації життєвих цілей та формування установки на очікування стабілізації життєвої ситуації. Формування синдрому відкладеного життя серед українських біженців за кордоном зумовлене поєднанням різних чинників, серед яких важливе місце займають соціальні обставини, переживання кризових подій, труднощі адаптації до нового середовища та особливості життєвої перспективи особистості.

Синдром відкладеного життя може виконувати амбівалентну функцію: виступати як психологічний механізм адаптації до кризових умов, знижуючи рівень тривожності через відтермінування значущих рішень, але разом з тим – вповільнювати процес особистісної самореалізації, спричиняючи зниження мотивації,

фрустрацію та незадоволеність теперішнім життям. Ключову роль у подоланні проявів синдрому відкладеного життя відіграють особистісні ресурси, зокрема життєстійкість, здатність до усвідомленого конструювання життєвої перспективи та відповідальність за прийняття життєвих рішень.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричному вивченні особливостей прояву синдрому відкладеного життя у різних категорій населення, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на актуалізацію життєвих ресурсів особистості в умовах воєнного стану.

Література

1. Багрий В. Н. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2020. С. 10-14.

2. Боровець О. І., Баннікова С. О. Формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 2(60). С. 7-19. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65>

3. Буковська О. О. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015. 126 (1). С. 17-21.

4. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота. №1 (3). 2018. С. 6-10. <https://doi.org/10.17721/2616-7786%202018/3-1/1>

5. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.

6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

7. Завгородня О., Краєва, О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України, 2023. Вип. 73(3), С. 73-82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>

8. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №2 (26). С. 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

9. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105-109.

10. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб : теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 2(63), 2024. С. 17-24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>

11. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. №1(7). С. 105-117. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8>

12. Овчарук В. А. Психологічні особливості синдрому відкладеного життя у жінок в умовах воєнного стану. Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїн. наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я / за заг. ред. М. Р. Аракеяна. Одеса, 2025. С. 142-144.

13. Подлівахіна В. О. Синдром відкладеного життя: теоретичне обґрунтування моделі. Габітус. 2024. Вип. 66. С. 383-387. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65>

14. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20 жовтня 2014 року №1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення 17.04.2026).

15. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення : нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

16. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

17. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10.

18. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни: мат. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Запоріжжя. 2023. С. 252-254.

Yana Amurova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department

Maryna Momot, Senior Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF DEFERRED LIFE SYNDROME UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

The article presents a comprehensive phenomenological analysis of the factors contributing to the formation of deferred life syndrome under conditions of martial law. The essence of deferred life syndrome is revealed as a complex, multifaceted psychological phenomenon that integrates cognitive, emotional, and behavioral components and manifests in the formation of a specific life attitude in which the realization of significant life goals and plans is systematically postponed to the future. It is substantiated that under conditions of social instability, uncertainty about the future, and prolonged stress caused by wartime events, a deformation of the individual's time perspective occurs, which is expressed in the dominance of the future over the present and the perception of the current life period as temporary. Contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of deferred life syndrome are analyzed, and the main psychological factors of its formation are identified, including characteristics of the motivational sphere, the level of resilience, the capacity for self-realization, the experience of traumatic events, as well as the influence of socio-economic and sociocultural conditions. It is established that forced displacement of the population, both within the country and abroad, serves as a significant contextual factor that complicates life planning, contributes to a sense of uncertainty, and leads to the postponement of important life decisions. The study demonstrates that deferred life syndrome under conditions of martial law may perform an ambivalent function: on the one hand, it acts as a psychological mechanism of adaptation to crisis circumstances by reducing anxiety through the postponement of active behavior; on the other hand, it hinders full self-realization, contributing to frustration, internal conflict, and dissatisfaction with present life. Particular attention is paid to the role of life perspective in the

formation of this phenomenon, as well as to the impact of social transformations on individual life strategies. It is emphasized that overcoming the manifestations of deferred life syndrome is associated with the activation of personal resources, the development of resilience, responsibility for one's own life, and the ability for conscious construction of the future. The obtained results have theoretical significance for the development of crisis psychology and may be applied in psychological support practices for individuals experiencing difficult life circumstances under conditions of martial law.

Keywords: deferred life syndrome, loss, martial law, adaptation, procrastination, traumatic experience, life perspective, resilience.

References

1. Bahrii, V. N. (2020). Psykholohichni determinanty «syndromu vidkladenoho zhyttia» [Psychological determinants of the “deferred life syndrome”]. In *Psykhične zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: proceedings of the IV All-Ukrainian scientific and practical conference* (pp. 10–14). Lviv. [in Ukrainian].
2. Borovets, O. I., & Bannikova, S. O. (2024). Formuvannia «syndromu vidkladenoho zhyttia» v umovakh viiny [Formation of the “deferred life syndrome” under wartime conditions]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 2(60), 7–19. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.6.65> [in Ukrainian].
3. Bukovska, O. O. (2015). Psykholohichni analiz zhyttievoi perspektyvy osobystosti u kryzovyi period [Psychological analysis of the life perspective of an individual during a crisis period]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, 126(1), 17–21. [in Ukrainian].
4. Holotenko, A. (2018). Osoblyvosti psykhosotsialnoho blahopoluchchia vnutrishno peremishchenykh osib [Features of psychosocial well-being of internally displaced persons]. *Sotsialna robota*, 1(3), 6–10. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2018/3-1/1> [in Ukrainian].
5. Hryhorenko, I. O., & Savelieva, N. M. (2017). Sotsialna robota z vnutrishno peremishchenymy osobamy v suchasnykh umovakh [Social work with internally displaced persons in modern conditions]. Poltava: PNPU. [in Ukrainian].
6. Dvornyk, M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing the personal future]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].
7. Zavorodnia, O., & Kraieva, O. (2023). Psykholohichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of Russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
8. Karamushka, L. M., & Karamushka, T. V. (2022). Empiryčne doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia vymushenykh «vnutrishnykh» pereselentsiv v umovakh viiny [Empirical study of the peculiarities of mental health of forcibly displaced “internal” migrants in wartime conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(26), 62–74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6> [in Ukrainian].
9. Klevaka, L. P., & Horbenko, Yu. L. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Deferred life syndrome in stressful wartime conditions]. In *Psykholoho-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti: proceedings of the III International scientific and practical conference* (pp. 105–109). Poltava: National University named after Yurii Kondratiuk. [in Ukrainian].
10. Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib:

teoretychnyi analiz problemy [Psychological characteristics of internally displaced persons: theoretical analysis of the problem]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, 2(63), 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> [in Ukrainian].

11. Mykhliuk, E., & Lohovskyi, I. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttestiikosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological features of resilience of internally displaced persons]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(7), 105–117. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8> [in Ukrainian].

12. Ovcharuk, V. A. (2025). Psykholohichni osoblyvosti syndromu vidkladenoho zhyttia u zhinok v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of the deferred life syndrome in women under martial law]. In M. R. Arakelian (Ed.), *Suchasna psykholohiia: vyklyky ta perspektyvy: proceedings of the All-Ukrainian scientific and practical conference dedicated to World Mental Health Day* (pp. 142–144). Odesa. [in Ukrainian].

13. Podlivakhina, V. O. (2024). Syndrom vidkladenoho zhyttia: teoretychne obgruntuvannia modeli [Deferred life syndrome: theoretical substantiation of the model]. *Habitus*, 66, 383–387. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65> [in Ukrainian].

14. Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib: Zakon Ukrainy vid 20 zhovtnia 2014 roku №1706-VII [On ensuring the rights and

freedoms of internally displaced persons: Law of Ukraine dated October 20, 2014, No. 1706-VII]. Retrieved April 17, 2026, from Verkhovna Rada of Ukraine [in Ukrainian].

15. Sliusarevskiy, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [Socio-psychological state of Ukrainian society under conditions of full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4.124> [in Ukrainian].

16. Tytarenko, T. M. (Ed.). (2019). Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii [Socio-psychological technologies for personality recovery after traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

17. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality facing the challenges of war: psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5(19), 3–10. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].

18. Cherezova, I. O. (2023). Syndrom vidkladenoho zhyttia yak fenomen psykhhichnoho zhyttia liudyny v umovakh viiny [Deferred life syndrome as a phenomenon of human mental life in wartime conditions]. In proceedings of the International scientific and practical Internet conference (pp. 252–254). Zaporizhzhia. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 15.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

*Людмила Володимирівна Балла, викладач (ORCID 0000-0001-7225-9001)
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇХ ГАРМОНІЗАЦІЯ МЕТОДАМИ АРТ- І КАЗКОТЕРАПІЇ

Статтю присвячено теоретико-методологічному та практичному аналізу особливостей емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку які проживають в умовах воєнного стану в Україні. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю мінімізації негативних наслідків хронічного психотравмуючого впливу війни на ментальне здоров'я наймолодших членів суспільства дітей дошкільного віку.

У роботі ґрунтовно проаналізовано деструктивні зміни в емоційній сфері особистості старших дошкільників, зокрема підвищеної тривожності, страхів, агресивності та емоційної лабільності (нестабільності), зумовлених хронічним стресом війни. Виявлено та систематизовано специфіку прояву таких негативних емоційних станів, як підвищена ситуативна та особистісна тривожність, дитячі страхи, фрустраційна агресивність та виражена емоційна лабільність. Доведено, що ці прояви є прямим наслідком тривалого перебування дітей у стресогенному середовищі викликаним військовими діями зі сторони агресора.

Науково обґрунтовано психотерапевтичний, розвивальний та корекційно-відновлювальний потенціал методів арттерапії (малювання) та казкотерапії (робота з авторськими та терапевтичними казками). Визначено, що інтеграція цих підходів виступає екологічним, м'яким та нетравмуючим інструментом стабілізації дитячої психіки, який дозволяє дитині безпечно вербалізувати та проєціювати внутрішні переживання.

У результаті дослідження представлено модель комплексної програми психологічної гармонізації емоційної сфери дошкільників, трансформацію тривожних станів, відновлення базового почуття безпеки, довіри до світу та суттєве посилення індивідуальних та розвиток адаптаційних ресурсів дошкільників.

Матеріали мають практичну цінність для практичних психологів, фахівців галузі дошкільної освіти, батьків, вихователів закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: діти дошкільного віку, емоційний стан, емоційний інтелект, емоційна стабільність, резильєнтність, методи гармонізації, арттерапія, казкотерапія.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні зумовила кардинальну трансформацію соціального простору життєдіяльності дитини, що призвело до безпрецедентного зростання психотравмуючих чинників. Найбільш вразливою категорією в контексті тривалої дистресової ситуації є діти старшого дошкільного віку, чия емоційна сфера перебуває на етапі інтенсивного становлення та відбудови емоційної сфери. Хронічний стрес, спричинений

повітряними тривогами, вибухами, перебуванням в укриттях, вимушеною міграцією та втратою звичного мікросоціуму, деструктивно впливає на психіку дошкільника. Це проявляється у деформації базового почуття безпеки, виникненні стійких негативних емоційних станів, страхів, розладів сну, регресії поведінкових виявів та зниженні адаптаційного потенціалу.

У зв'язку з цим гостро постає науково-практична задача пошуку та

обґрунтування м'яких, екологічних та нетравмуючих засобів психологічної допомоги постраждалим. Провідне місце серед таких інструментів посідає інтеграція методів арттерапії та казкотерапії. Вони дозволяють дитині у символічній, безпечній для психіки формі винести назовні пригнічені переживання, відреагувати страхи й акумулювати внутрішні ресурси без ризику вторинної ретравматизації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах соціальних криз, збройних конфліктів та хронічного стресу спирається на фундаментальні праці вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепції емоційного розвитку дитини та подолання психічної травми, розроблені у працях таких дослідників, як: Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець – загальнопсихологічні закономірності розвитку психіки та емоційного світу особистості.

Т. Титаренко, Н. Чепелєва, М. Смульсон – особливості переживання особистістю кризових життєвих подій, психологія життєстійкості та відновлення ресурсів в умовах війни.

Питаннями збереження ментального здоров'я дітей під час війни, специфікою прояву дитячої тривожності, страхів та посттравматичних стресових реакцій безпосередньо займаються сучасні українські фахівці: О. Вознесенська, Л. Царенко, І. Сидоренко, Т. Ткачук.

Особливе значення у контексті нашого дослідження мають праці, спрямовані на вивчення безпосереднього впливу близькості бойових дій на психіку населення. Зокрема, у дослідженні В.Є. Христенка та Я.О. Овсянникової (2022) ґрунтовно проаналізовано основні деструктивні психічні стани (гострий

стрес, депресивні прояви, дезорієнтація), що спостерігалися у мешканців міста Харків в умовах активних воєнних дій на його околицях. Автори доводять, що тривале перебування під загрозою обстрілів викликає специфічні кризові стани, які трансформують емоційну сферу особистості та виснажують її адаптаційні ресурси. Зазначені закономірності є екстраполяційними й щодо дитячого населення, оскільки деструктивний психоемоційний фон дорослого оточення безпосередньо репродукується в емоційній архітектурі дитини, посилюючи її власну тривожність та лабільність в аналогічних безпекових умовах [13].

Психотерапевтичний та корекційний потенціал методів експресивних мистецтв (арттерапії) у роботі з дітьми обґрунтовано в роботах О. Бреусенко-Кузнєцової, Л. Підліпної, О. Деркач. Розвивальний, діагностичний та трансформаційний аспекти казкотерапії, зокрема використання терапевтичних та авторських казок у кризових станах, ґрунтовно досліджено у працях Н. Сабліної, О. Тараріної, І. Матійків [11].

Попри значну кількість напрацьованих, синергетичний ефект інтеграції арт- та казкотерапевтичних технік як єдиної системи гармонізації емоційного стану старших дошкільників в умовах безпосереднього триваючого воєнного стану потребує додаткового емпіричного вивчення та методичного структурування.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні особливості порушень емоційної сфери дітей дошкільного віку в умовах війни, які постійно перебували на територіях де ведуться бойові дії та визначити дієвість арт- і казкотерапії для їх гармонізації.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження сучасних психологів психічного стану дітей які знаходились с

початку війни в Україні в кризових умовах, наголошують на наявності в дітей певних психічних моментів які потребують негайної підтримки фахівців. Так, психолог С. Драбинюк, досліджуючи психологічні стратегії підтримки обдарованих дітей в кризових умовах наголошує, що, «у кризових обставинах обдаровані діти часто проявляють особливу чутливість, надчутливість до змін, тривогу, екзистенційну рефлексію й перфекціоністичні тенденції – все це може перешкоджати їхньому розвитку або «заморожувати» творчий потенціал» [7, с. 281]. Тут доречно додати, що такій особливій чутливості до стресу піддаються і звичайні діти, які чують вибухи майже кожного дня, а іноді і надто близько. Тож військові дії, бомбардування, вибухи тощо є моменти до яких практично не реально пристосуватися як дорослій людині, а дитині понині.

Проаналізувавши наявну літературу з проблем допомоги дітям війни ми визначили два основні підходи до психологічної допомоги дітям війни: перший – орієнтований на травму та акцентує на необхідності подолання (лікування) травмівного досвіду, на тому аби діти якнайшвидше позбавилися своїх травмівних спогадів і далі жили своїм природнім дитячим життям; другий – профілактичний, замість того, щоб зосереджуватися на минулому досвіді, інтервенції спрямовані на вирішення актуальних проблем дітей, щоб вони змогли адаптуватися до максимально продуктивного життя у безпечному місці [8, с. 7].

Ми наголошуємо на ролі вчителя як джерела психосоціальної підтримки учнів. У цій книзі не лише описуємо травмівний досвід дітей війни, а й акцентуємо на ресурсах, наявних, але не у всіх дітей актуалізованих. Ми говоримо про війну у реальному часі, тримаючи в пам'яті думку

про мир, коли нам доведеться долати розірваність між минулим, теперішнім і майбутнім, окреслити межі своєї травмованості. Але саме зараз головне завдання всіх – дорослих і дітей – вижити, вціліти, щоб було кому відновлювати відчуття часу, життєвої перспективи і нашої країни в цілому [8, с. 7].

Для глибокого розуміння деструкційного впливу воєнного стресу на психіку дитини доцільно звернутися до психоеволюційної концепції Р. Плутчика (1980). Згідно з його моделлю «колеса емоцій», базові емоційні стани виконують адаптивну та захисну функції. Однак в умовах війни через постійну загрозу життю у дітей старшого дошкільного віку відбувається зміщення від помірних емоційних станів середнього кола до гострих афектів центрального кола (переростання страху у *жах*, а злості – у *лоть*). Хронічний дистрес активує стійкі складні емоції зовнішнього кола, зокрема *агресивність* (як суміш гніву та очікування загрози) або *покірність/загальмованість* (як поєднання довіри до дорослого та тотального страху) [14]. За Р. Плутчиком, рух емоцій визначає поведінкові вектори: «рух до людей», «рух від людей» або «рух проти людей». Впровадження методів арт- та казкотерапії у нашому дослідженні спрямоване саме на зниження інтенсивності цих станів – від афективного центру колеса до периферійного емоційного спокою, що дозволяє дитині повернутися від деструктивного «руху проти людей» (агресія) до гармонійної соціальної взаємодії (рисунки 1) [14].

Тут ми маємо простежити психоеволюційну теорію емоцій Плутчика, адаптовану для розуміння функцій емоційної сфери особистості. Емоції розглядаються не як деструктивний елемент, а як корисне біологічне надбання еволюції.

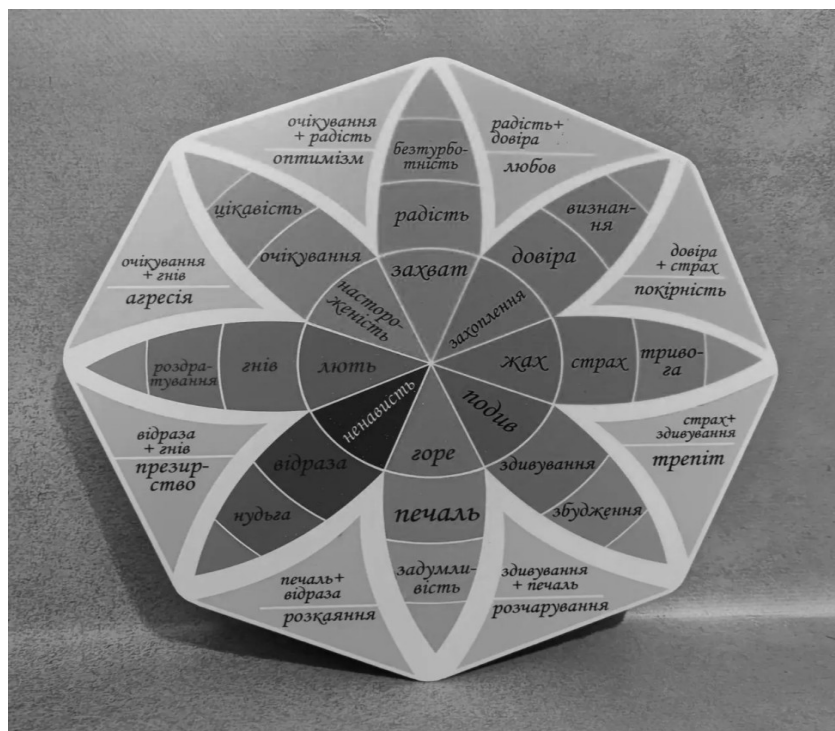


Рис. 1. Модель структури емоцій за Р. Плутчиком

Вони виконують інформаційну (допомагають розуміти інших), сигнальну (попереджають про небезпеку чи сприятливість моменту) та мотиваційну (підсилюють рішучість діяти) функції.

Наслідки несформованості емоційної саморегуляції: Зазначається, що невміння усвідомлювати та контролювати свої переживання веде до внутрішніх конфліктів, труднощів у спілкуванні та «загальної неадекватності поведінки ситуації» (що вкрай актуально для дошкільників у стані стресу).

Структура «Колеса емоцій»: Модель побудована за принципом концентричних кіл, де емоції диференціюються за інтенсивністю та складністю:

Центральне коло (Афекти): Найбільш сильні, короткотривалі емоційні вияви (наприклад, лють, жах, захват). Вони блокують адекватну поведінку, якщо ситуація вже сталася.

Середнє коло (Базові емоції): 8 первинних емоцій, необхідних для

виживання (радість, смуток, страх, довіра, очікування, здивування, злість, огида).

Зовнішнє коло (Складні емоції / Диади): Формуються як комбінація кількох простих (наприклад: оптимізм = очікування + радість; агресивність = гнів + очікування; покірність = довіра + страх).

Вектор інтенсивності: Чим далі від центру, тим менша інтенсивність переживання, аж до «емоційного нуля» (повного спокою) на краях пелюсток.

Слід зазначити, що ще одним з вагомих результатів надання психологічної допомоги постраждалим дітям є механізм роботи через емоційний інтелект. Тож важливим теоретичним підґрунтям для розуміння механізмів стабілізації психіки дитини в кризових умовах є розгляд емоційної сфери через призму концепції емоційного інтелекту. Як зазначають М. П. Андрусенко та Л. В. Балла (2016), розвиток емоційного інтелекту виступає базовим фактором і внутрішнім рушієм духовного виховання дошкільників. Своєчасне формування у

дітей здатності до ідентифікації, розуміння та диференціації власних емоційних станів, а також емпатійного відгуку на переживання інших, закладає міцний фундамент для становлення їхньої ціннісно-сислової сфери. В умовах воєнного дистресу, коли руйнуються звичні зовнішні опори, саме високий рівень емоційного інтелекту стає тим внутрішнім адаптаційним ресурсом, що запобігає афективній деформації особистості. Здатність дошкільника до елементарної саморегуляції, яка актуалізується через інтегровані методи арт- та казкотерапії, безпосередньо корелює з основами емоційної культури, обґрунтованими у наших попередніх дослідженнях, і забезпечує не лише психологічне відновлення, а й подальший духовний розвиток дитини попри деструктивний вплив середовища. Тому наголосимо на вкрай необхідному моменті розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку [1].

У контексті пошуку ефективних засобів мінімізації воєнного стресу особливої актуальності набуває проблема формування та підтримки психологічної резильєнтності (життєстійкості) особистості. Як слушно зазначає Ю. В. Осадько (2024), досліджуючи особливості психічних станів дошкільників у сучасних реаліях, саме казкотерапія володіє потужним потенціалом для актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів дитини в умовах воєнного стану. Авторка обґрунтовує, що метафоричний простір казки виступає безпечним майданчиком, де дитина не лише проживає травмуючий досвід через образи персонажів, а й засвоює дієві паттерни адаптивної поведінки та стратегії подолання труднощів. Таким чином, синергетичний ефект інтеграції арттерапевтичних технік та розвивально-корекційних ресурсів казкотерапії, якому присвячено наше дослідження, безпосередньо сприяє

трансформації дитячих страхів та тривожності у стійкі копінг-стратегії, що є базовою основою для становлення психологічної резильєнтності старших дошкільників [11].

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**:

Теоретичні методи: системний та порівняльний аналіз психолого-педагогічної, клінічної та методичної літератури; узагальнення та систематизація наукових поглядів на проблему кризових станів у дітей.

Емпіричні методи (діагностичний блок): Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) – для визначення загального рівня та специфіки прояву ситуативної тривожності дошкільників у типових життєвих ситуаціях.

Проективна методика «Малюнок несучої існуючої тварини» – для виявлення прихованих страхів, рівня внутрішньої агресивності, депресивних тенденцій та захисних механізмів психіки.

Методика «Будиночок страхів» (за О. Захаровим та М. Панфіловою) – для діагностики, диференціації та локалізації конкретних видів дитячих страхів.

Спостереження за поведінковими реакціями дітей під час ігрової діяльності та в укриттях під час тривоги (оцінка емоційної лабільності).

Методи психологічного впливу (формувальний блок): Впровадження авторської комплексної програми психологічної гармонізації, що інтегрує ізотерапію, пісочну анімацію, пластилінографію та метафоричний простір терапевтичної казки [11]. Комплексна програма складалась з серії казок та поетапним малюванням героїв, уявних ситуацій та настрою дітей після серії прочитань казок.

Обговорення результатів.

Емпіричний зріз емоційного стану старших дошкільників продемонстрував

чітку кореляцію між хронічним воєнним стресом та деструкцією емоційної сфери. У більшості досліджуваних дітей виявлено високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, що виражається у руховому неспокої, порушеннях сну, соматичних скаргах та фіксації на загрозах. Проективні методики зафіксували наявність глибоких страхів (зокрема, страху гучних звуків, втрати батьків, замкнутого простору укриттів). Фрустрація базової потреби в безпеці трансформується у два типи поведінкових реакцій: відкриту агресивність (захисна реакція «напад») або глибоку емоційну лабільність та плаксивість (реакція «замри/втікай»).

Впровадження інтегрованої програми «Арт-Казка» дозволило змінити динаміку цих станів. Обговорення результатів застосування програми доводить:

Механізм психологічного впливу: Поєднання казки та арт-практики створює подвійний захисний екран для дитячої психіки. Казковий сюжет забезпечує дистанціювання від реальної травми (дитина проживає стрес не через власне «Я», а через метафоричний образ казкового героя), а подальша візуалізація або ліплення персонажа (арт-компонент) дає можливість матеріалізувати страх, зробити його керованим і трансформувати у безпечний об'єкт.

Для демонстрації роботи з казкотерапією представляємо власні нароби, які були представлені у посібнику Н. Сабліної [11].

Казкотерапія для дітей дошкільного віку під час війни і у повсякчас Казкотерапія у роботі з дітьми – є одним з найефективніших та універсальних методів психологічної допомоги де не травмується психіка малечі. Казка не травмує дитину, вона «лікує» її душу, почуття, її волю і світосприйняття через

занурення у казковий і чарівний світ пригод. Казка виступає як вербальна техніка в просторі арттерапії, і має потужний вплив на дитину через створення казкових історій. Використовуючи казку, ми маємо вплив на усі сфери розвитку дитини: чуттєву, моральну, духовну, ціннісну тощо. Через казку ми даємо дитині впевненість в собі, моральну стійкість, силу, мужність. Досить важливо є те, що казка допомагає дитині перетворити негативні спогади на позитивні, побороти страх і вийти героєм, розгледіти свої вчинки і змінити їх, розбудити любов до свого краю і Батьківщини. Ціль казкотерапії – збагатити душу дитини добром і радістю. Казкотерапія – це той засіб, за допомогою якого ми можемо разом з малюком моделювати казкову дійсність, перетворюючи її на реальність, тим самим допомагаємо ще не встаткованій психіці дитині стабілізуватись і знайти правильні шляхи вирішення психологічних проблем. Казка – це пряме рішення дитячих страхів і проблем, яка дає нам найкращу можливість допомогти дитині і вирішити ці питання разом. Казка – це сила!

Аналіз динаміки змін після завершення програми засвідчив суттєве зниження індексів тривожності, нівелювання гострих фрустраційних станів та відновлення емоційної стабільності дошкільників. Дитина опановує первинні навички саморегуляції через символічні дії в грі та творчості.

Висновки. Воєнний стан в Україні виступає одним із головних чинників хронічного дистресу, який має негативний вплив на емоційну сферу дітей старшого дошкільного віку. Постійне перебування в умовах небезпеки, повітряних тривог, вимушеної соціальної ізоляції, переселення та втрати базового відчуття безпеки зумовлює формування стійких негативних емоційних станів, зокрема

підвищеної тривожності, страхів, агресивних реакцій, емоційної лабільності та порушень поведінкової саморегуляції. Отримані результати підтверджують, що хронічний військовий стрес суттєво виснажує адаптаційні ресурси дошкільників та ускладнює процес їхнього емоційного розвитку.

Розроблена комплексна програма психологічної гармонізації, побудована на інтеграції арттерапевтичних технік і казкотерапії, продемонструвала високу результативність у роботі зі старшими дошкільниками в умовах воєнного стану. Її впровадження сприяло зниженню рівня тривожності, послабленню проявів емоційної напруги та агресивності, стабілізації психоемоційного стану дітей і розвитку первинних навичок емоційної саморегуляції.

Поєднання художньої експресії та терапевтичного казкового сюжету забезпечило безпечне відреагування негативних переживань, актуалізацію внутрішніх ресурсів дитини та формування більш адаптивних моделей поведінки.

Але необхідно відмітити, що ефективність казки як психокорекційного засобу безпосередньо залежить від урахування індивідуально-психологічних особливостей та репрезентативних систем дітей старшого дошкільного віку. Діти з розвинутою вербально-когнітивною сферою та високим рівнем уяви успішно рефлексують під час суто метафоричного простору казки (аудіальне сприйняття, аналіз сюжету, вербалізація емоцій героя). Натомість дошкільники з кінестетичною та візуальною спрямованістю, високим рівнем рухової активності або глибоко блокованими емоційними станами потребують обов'язкового розширення казки через предметно-практичну діяльність. Для цієї категорії вихованців провідним чинником стабілізації психіки виступає художня експресія – малювання,

ліплення, пластилінографія або виготовлення терапевтичної іграшки своїми руками. Такий інтегрований підхід дозволяє перевести абстрактний образ внутрішнього страху чи агресії у тактильну, матеріальну форму, роблячи його керованим для дитини та забезпечуючи максимальний терапевтичний ефект у межах комплексної програми гармонізації.

Отримані результати дають підстави рекомендувати запропоновану програму для впровадження у практичну діяльність психологів і педагогів закладів дошкільної освіти в умовах воєнного сьогодення.

Література

1. Андрусенко М. П., Балла Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як фактор духовного виховання дошкільників. Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. / Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля, Каф. ЮНЕСКО «Духов.-культ. цінності вихов. та освіти». Київ, 2016. Вип. 4. С. 6–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_4_3.

2. Андрусик О. Казкотерапія як метод розвитку емоційної сфери дошкільників // Теорія та практика психокорекції особистості. Електронний збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Умань, 7 листопада 2024 р.) / МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кафедра психології; голов. ред. О. А. Дудник; редкол.: І. О. Вахоцька, І. П. Якимчук. Умань, 2024. С. 34–36.

2. Арттерапія в роботі з дітьми: світовий та вітчизняний досвід : монографія / за ред. О. В. Вознесенської. Київ : Слово, 2022. 248 с.

3. Балла Л. Арт-терапія як метод виховання духовно-моральних почуттів у дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної

конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі “з’їхали з глузду?”», 04–05 червня 2022 року. Тернопіль, 2022. С. 138 – 141.

5. Брежнєва О. Г. Емоційний інтелект дитини-дошкільника: теорія і практика формування : навч.-метод. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2021. 186 с.

7. Драбинюк С. Ю. Психологічні стратегії підтримки обдарованості в кризових умовах. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції Обдаровані діти – скарб нації! : матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 22–28 жовтня 2025 року) / Упоряд.: М. С. Гальченко, В. М. Шульга. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2025. 1338 с.

8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федодан О. В. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: арттерапевтичні та казкотерапевтичні методи : методичні рекомендації. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 132 с.

9. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.- Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2020. 210 с.

10. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров’я. Наукові перспективи. 2023. № 9(39). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-575](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-575)

11. Сабліна Н.В. «АРТтерапія у війні. Техніки зцілення для дітей, підлітків та дорослих». Вінниця : ТВОРИ, 2024. 228 с.

12. Бялонович, С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. Вчені записки Університету "КРОК". 2025. № 2(78). С. 520-529. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529>

13. Христенко В. Є., Овсянникова Я. О. Основні психічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. 1(3). С. 109-130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.9>

14. Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), P. 344–350

Lyudmila Balla, Lecturer

Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOL CHILDREN DURING THE WAR AND ITS HARMONIZATION BY MEANS OF ART THERAPY AND FAIRY TALE THERAPY

The article is devoted to the theoretical, methodological, and practical analysis of the emotional sphere characteristics of older preschool children living under martial law conditions in Ukraine. The relevance of the study is determined by the need to minimize the negative consequences of the chronic psychotraumatic impact of war on the mental health of the youngest members of society – preschool children.

The paper thoroughly analyzes destructive changes in the emotional sphere of older preschool children, including increased anxiety, fears, aggressiveness, and emotional lability (instability) caused by chronic wartime stress. The study identifies and systematizes the specific

manifestations of such negative emotional states as heightened situational and personal anxiety, childhood fears, frustration-related aggression, and pronounced emotional instability. It is proven that these manifestations are a direct consequence of children's prolonged stay in a stressogenic environment caused by military actions carried out by the aggressor state.

The psychotherapeutic, developmental, corrective, and restorative potential of art therapy methods (drawing) and fairy tale therapy (working with authorial and therapeutic fairy tales) has been scientifically substantiated. It has been determined that the integration of these approaches serves as an ecological, gentle, and non-traumatizing tool for stabilizing children's psyche, enabling children to safely verbalize and project their inner experiences.

As a result of the study, a model of a comprehensive psychological harmonization program for the emotional sphere of preschool children is presented. The program is aimed at transforming anxiety states, restoring the basic sense of safety and trust in the world, as well as significantly strengthening the individual adaptive resources and resilience of preschool children.

The results of the study have practical value for practicing psychologists, preschool education specialists, parents, and preschool educators.

Keywords: preschool children, emotional state, emotional intelligence, emotional stability, resilience, harmonization methods, art therapy, fairy tale therapy.

References

1. Andrusenko, M. P., & Balla, L. V. (2016). Rozvytok emotsiinoho intelektu yak faktor dukhovnoho vykhovannia doshkilnykiv [Development of emotional intelligence as a factor of spiritual education of preschool children]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 4, 6–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_4_3 [in Ukrainian].
2. Andrusyk, O. (2024). Kazkoterapiia yak metod rozvytku emotsiinoi sfery doshkilnykiv [Fairy tale therapy as a method of developing the emotional sphere of preschool children]. In *Teoriia ta praktyka psykholohicheskoi osobystosti: materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* (Uman, November 7, 2024) (pp. 34–36). Uman [in Ukrainian].
3. Voznesenska, O. V. (Ed.). (2022). *Artterapiia v roboti z ditmy: svitovi ta vitchyzniani dosvid* [Art therapy in work with children: world and domestic experience]. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
4. Balla, L. (2022). Art-terapiia yak metod vykhovannia dukhovno-moralnykh pochuttiv u ditei starshoho doshkilnogo viku v umovakh ZDO [Art therapy as a method of developing spiritual and moral feelings in older preschool children in preschool education institutions]. In *Materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Yak vyzhyty dytyni u sviti, de dorosli “z'ikhaly z hluzdu?”»* (pp. 138–141). Ternopil [in Ukrainian].
5. Brezhnieva, O. H. (2021). *Emotsiinyi intelekt dytyny-doshkilnyka: teoriia i praktyka formuvannia* [Emotional intelligence of a preschool child: theory and practice of formation]. Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].
6. Drabyniuk, S. Yu. (2025). *Psykholohichni stratehii pidtrymky obdarovanosti v kryzovykh umovakh* [Psychological strategies for supporting giftedness in crisis conditions]. In *Obdarovani dity – skarb natsii!: materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii* (Kyiv, October 22–28, 2025) (pp. 281–285). Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
7. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedodan, O. V. (2023). *Psykholohichna dopomoha ditiam u kryzovykh sytuatsiakh: artterapevtychni ta kazkoterapevtychni metody* [Psychological assistance to children in crisis situations: art therapy and fairy tale therapy methods]. Kyiv: Instytut

psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

8. Zlyvkov, V., Lipinska, S., & Lukomska, S. (2020). Suchasni treninhovi tekhnolohii: intehratyvnyi pidkhid [Modern training technologies: an integrative approach]. Kyiv–Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. [in Ukrainian].

9. Kononenko, O., Kononenko, A., Kroshka, K., & Bazyka, Ye. (2023). Zhyttiistikiist ta tsinnisni oriiantatsii osobystosti yak psykholohichni resursy yii psykholohichnoho zdorovia [Resilience and value orientations of personality as psychological resources of mental health]. *Naukovi perspektyvy*, 9(39). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-575](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-575) [in Ukrainian].

10. Sablina, N. V. (2024). ARTterapiia u viini. Tekhniky ztsilennia dlia ditei, pidlitkiv ta doroslykh [Art therapy in war. Healing techniques for children, adolescents and adults]. Vinnytsia: TVORY [in Ukrainian].

11. Skliarova, H., & Surnina, Ye. (2025). Psykholohichni stratehii vnutrishnoi stabilizatsii ukraintsiv v umovakh shchodennoho stresu viiny [Psychological strategies of internal stabilization of Ukrainians under conditions of daily war stress]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 2(78), 512–519. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-512-519> [in Ukrainian].

12. Khrystenko, V. Ye., & Ovsianikova, Ya. O. (2022). Osnovni psykhični stany, yaki sposterihalys u meshkantsiv mista, na okolytsiakh yakoho vidbuvaiutsia voiennoi dii (na prykladi mista Kharkiv) [Main mental states observed in residents of a city near combat zones (on the example of Kharkiv)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(3), 109–130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.9> [in Ukrainian].

13. Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 24.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.964.2:159.923

*Любов Ярославівна Галушко, к. психол. н., доц., доц, каф. (ORCID 0000-0001-6323-5307)
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка*

ПСИХОАНАЛІТИЧНА СПАДЩИНА З. ФРОЙДА У РОЗВИТКУ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ПАРАДИГМИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ У МЕТОДІ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

У статті здійснено концептуальне осмислення психоаналітичної традиції у її співвіднесенні з сучасними психодинамічними підходами та окреслено напрями її прикладного використання у практиці глибинного пізнання психіки суб'єкта. Акцентовано увагу на трансформації класичних уявлень про несвідоме як визначальний чинник психічної детермінації та їх переосмислення у вітчизняній психологічній науці, що зумовлює розширення методологічних засад дослідження внутрішньої динаміки психіки.

Показано, що розвиток психодинамічного підходу супроводжується зміщенням дослідницького фокусу від переважно вербальних способів аналізу до опосередкованих форм репрезентації психічного, зокрема символічних і візуалізованих, які забезпечують доступ до латентних рівнів психіки та їх об'єктивування. У цьому контексті обґрунтовано аналітичні можливості методу активного соціально-психологічного пізнання як інструменту виявлення неусвідомлюваних детермінант поведінки та внутрішніх суперечностей психіки.

На матеріалі глибинно-психокорекційної практики продемонстровано, що символічні й поведінкові прояви суб'єкта репрезентують внутрішні конфлікти, афективні фіксації та дію психологічних захисних механізмів, які не піддаються безпосередньому усвідомленню. Встановлено, що їх актуалізація у процесі діалогічної взаємодії сприяє виявленню латентних смислів, поступовому їх усвідомленню та частковій трансформації, що відповідає закономірностям функціонування психіки у психодинамічній парадигмі.

Підкреслено значення інтеграції теоретичного і прикладного рівнів психодинамічного знання, що забезпечує не лише інтерпретацію психічних феноменів, а й їх включення у процес особистісного розвитку. Обґрунтовано доцільність використання зазначеного підходу у професійній підготовці майбутніх психологів як засобу формування здатності до глибинного пізнання психіки суб'єкта, розвитку рефлексивних механізмів та усвідомлення несвідомих детермінант поведінки.

Ключові слова: психоаналітична спадщина, психодинамічна парадигма, несвідоме, психологічні захисні механізми, символізація, глибинне пізнання психіки суб'єкта, активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), психомалюнок, психодрама, глибинна психокорекція, позитивна дезінтеграція, психологічна зрілість, професійне становлення психолога, професійна підготовка майбутніх психологів, професійна ідентичність.

Вступ. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується посиленням уваги до глибинних механізмів функціонування психіки, зокрема до ролі несвідомих процесів у детермінації поведінки та внутрішнього світу особистості. У цьому контексті

психоаналітична спадщина З. Фрейда набуває особливої актуальності, оскільки саме вона заклала теоретичні засади розуміння психіки як динамічної системи, в якій свідоме і несвідоме перебувають у складній взаємодії. Попри значну кількість критичних інтерпретацій – це

фундаментальна основа для розвитку сучасних напрямів глибинної психології. Як показує аналіз теоретичних положень З. Фрейда, ідеї про несвідоме, внутрішні конфлікти, захисні механізми та символічні форми репрезентації психічного змісту стали вихідною точкою для формування психодинамічної парадигми як цілісного підходу до розуміння психіки людини. У сучасних умовах особливої актуальності набуває не лише теоретичне осмислення цих положень, а й їх практична реалізація у процесі фахової підготовки психологів. Саме в цьому контексті важливим є необхідність застосування методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розробленого та впровадженого Т. С. Яценко, який забезпечує можливість глибинного пізнання психіки через поєднання діагностичних і корекційних процедур у груповому форматі. Це зумовлює необхідність розгляду прикладних аспектів психодинамічної парадигми та обґрунтування ролі АСПП як засобу її реалізації у фаховій підготовці майбутніх психологів.

Проблема дослідження полягає у недостатній інтеграції психоаналітичних ідей З. Фрейда та їх подальшого розвитку у психодинамічній парадигмі в практику професійної підготовки психологів. Попри значний теоретичний доробок, залишається відкритим питання ефективних способів їх реалізації у навчальному процесі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування значення психоаналітичної спадщини З. Фрейда у розвитку психодинамічної парадигми та розкриття особливостей її

реалізації у методі активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) у фаховій підготовці майбутніх психологів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати ключові положення психоаналітичної теорії З. Фрейда; розкрити особливості становлення та розвитку психодинамічної парадигми; обґрунтувати внесок вітчизняної наукової школи (зокрема Т. С. Яценко) у її розвиток; визначити специфіку реалізації психодинамічних положень у методі активного соціально-психологічного пізнання (АСПП); окреслити значення зазначеного методу у фаховій підготовці майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема несвідомого посідає центральне місце у психоаналітичній спадщині З. Фрейда, який обґрунтував роль витіснених переживань, внутрішніх конфліктів і захисних механізмів у детермінації поведінки людини. У його працях сформовано уявлення про психіку як динамічну систему, у якій несвідоме не є пасивним утворенням, а активно впливає на свідомі прояви особистості [4]. Особливого значення набули положення про структуру психіки, механізми психологічного захисту, символізацію та роль дитячого досвіду у формуванні особистісних конфліктів.

Подальший розвиток психоаналітичних ідей пов'язаний із працями К. Г. Юнга, А. Адлера, представників неофройдизму та теорії об'єктних відносин. У цих підходах було розширено розуміння несвідомого, зокрема через введення понять колективного несвідомого, архетипів, міжособистісних відносин,

соціокультурної детермінації психіки. Це засвідчує, що спадщина З. Фрейда стала не завершеною системою, а основою для подальших теоретичних трансформацій у межах психодинамічної парадигми [4].

Сучасні зарубіжні дослідження у галузі психоаналізу засвідчують стійкий інтерес до теоретичної спадщини З. Фрейда та її переосмислення в контексті розвитку психодинамічної парадигми. У працях, опублікованих у *The International Journal of Psychoanalysis*, простежується тенденція до поглибленого аналізу ключових положень класичного психоаналізу, зокрема проблем символізації, несвідомого та механізмів формування психічних симптомів [9-11].

Зокрема, у дослідженні В. J. Sokol (2024) увагу зосереджено на інтерпретації символічних форм у психоаналізі З. Фрейда. Автор, аналізуючи роботу «Medusa's Head», підкреслює, що символ виступає не лише засобом репрезентації несвідомого змісту, а й специфічною формою його трансформації. Такий підхід є важливим для розуміння сучасних психодинамічних методів, у яких символізація постає як ключовий механізм об'єктивування латентних психічних процесів [11].

У дослідженні М. Т. Michael (2019) здійснено звернення до витоків психоаналітичної теорії, зокрема до спільних положень З. Фрейда і Й. Брейера щодо природи істерії. Автор обґрунтовує значення ранніх психоаналітичних концепцій для сучасного розуміння процесів симптомутворення, наголошуючи на ролі витіснених переживань і внутрішніх конфліктів у детермінації поведінки. Це дає підстави розглядати класичний психоаналіз як теоретичну

основу подальших психодинамічних розробок [10].

Водночас у роботі J. Geller (2004) психоаналітичну спадщину З. Фрейда осмислено в ширшому культурно-історичному контексті. Автор розкриває взаємозв'язок між психоаналітичними ідеями та соціокультурним середовищем Відня початку ХХ століття, що сприяє глибшому розумінню генези основних положень психоаналізу. Такий підхід підкреслює, що психоаналітична теорія формується не лише як наукова система, а й як продукт певного культурного середовища [9].

Отже, аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що психоаналітична здобуток З. Фрейда залишається актуальною і виступає підґрунтям для розвитку психодинамічних підходів. Разом із тим у зазначених дослідженнях переважає теоретичний аналіз, тоді як питання практичної реалізації психоаналітичних положень у сучасних методах глибинного пізнання психіки.

В українській науці значний внесок у розвиток глибинної психології у межах психодинамічної парадигми здійснила Т. С. Яценко, наукова діяльність якої спрямована на системне поглиблення та концептуальне переосмислення ідей З. Фрейда, що знайшло відображення у створенні психодинамічної теорії та формуванні наукової школи глибинної психокорекції [1]. Її наукова школа поглиблює класичні психоаналітичні положення, акцентуючи увагу на цілісності психіки, єдності свідомого й несвідомого, архаїчних структурах, психологічних захистах та внутрішній суперечливості психіки [2]. Особливістю підходу Т. С. Яценко є розробка та впровадження методу

активного соціально-психологічного пізнання, що дає змогу об'єктивувати несвідомі змісти через психомалюнки, символічні образи та діалогічну взаємодію психолога з респондентом.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що сучасна психодинамічна парадигма розвивається у напрямі поєднання теоретичного осмислення несвідомого з практичними методами його пізнання. Саме тому метод АСПП постає як важливий інструмент реалізації психодинамічного підходу у фаховій підготовці майбутніх психологів, оскільки забезпечує єдність діагностики, корекції та глибокого самопізнання.

Методи дослідження. Метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) виступає практичним інструментом реалізації психодинамічної парадигми у дослідженні та корекції психіки. На відміну від класичного психоаналізу З. Фрейда, що ґрунтувався переважно на вербальних методах – вільних асоціаціях, аналізі сновидінь та інтерпретації мовлення, – метод АСПП передбачає використання візуалізованих форм репрезентації психіки. Для реалізації мети дослідження, пов'язаної з теоретичним обґрунтуванням психоаналітичної спадщини З. Фрейда у розвитку психодинамічної парадигми та розкриттям її прикладної реалізації у методі АСПП, було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів.

До теоретичних методів належать аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукових джерел, що дало змогу здійснити реконструкцію ключових положень

психоаналізу З. Фрейда, зокрема щодо ролі несвідомого, внутрішніх конфліктів і механізмів психологічного захисту, а також простежити їх подальший розвиток у межах психодинамічної парадигми. [4; 6].

Емпіричну основу дослідження становить метод активного соціально-психологічного пізнання у його діалогічній сутності, який реалізує принцип єдності діагностики і корекції та забезпечує глибоке пізнання психіки через актуалізацію несвідомих детермінант, що відповідає базовим положенням психоаналітичної традиції.

Суттєвим компонентом методу активного соціально-психологічного пізнання є використання психомалюнків, символічних образів, психодраматичної взаємодії та інших форм предметності внутрішнього досвіду суб'єкта, що забезпечують можливість об'єктивування латентних аспектів психіки та їх інтерпретації у психодинамічному ключі, спираючись на фрейдівське розуміння несвідомого як детермінуючого чинника психічної діяльності.

Важливою методологічною особливістю АСПП є діалогічна взаємодія між психологом і респондентом, яка виступає не лише засобом отримання інформації, а й механізмом глибокого пізнання. У цьому процесі реалізується принцип єдності діагностики і корекції: виявлення внутрішніх суперечностей психіки одночасно супроводжується їх частковою трансформацією. Така взаємодія сприяє поступовому зниженню впливу психологічних захистів і відкриває можливість доступу до прихованих детермінант поведінки.

Результати. Унаслідок критичного переосмислення класичного психоаналізу наукова думка не лише зберегла інтерес до його ідей, а й набула нових напрямів розвитку в межах різних національних наукових традицій. Це зумовило трансформацію психоаналітичних положень у контексті сучасних наукових парадигм, зокрема психодинамічної, яка інтегрує класичні уявлення про несвідоме з новими підходами до його пізнання. У цьому контексті особливої уваги заслуговує адаптація та творче переосмислення психоаналітичної спадщини у вітчизняній психологічній науці.

Суттєвим внеском Т. С. Яценко у розвиток психодинамічної теорії стало розширення класичної фрейдівської моделі структури психіки. Запропонована нею «Модель внутрішньої динаміки психіки» включає, поряд із інстанціями «Ід», «Его» та «Супер-Его», додаткові підструктури – «Ідеалізоване Я» та «Зверх-Ід» [6; 8]. Введення цих понять дозволяє глибше зрозуміти внутрішню організацію психіки та природу її суперечностей. «Ідеалізоване Я» репрезентує уявлення суб'єкта про бажаний образ себе, який формується під впливом соціальних очікувань і внутрішніх прагнень до самоствердження. Невідповідність між цим образом і реальним «Я» зумовлює виникнення внутрішньої напруги та активізацію захисних механізмів. Водночас підструктура «Зверх-Ід» відображає архаїчний, доєдипальний рівень психіки, що характеризується пралогічним мисленням, символічністю та ігноруванням принципу реальності [7]. Саме цей рівень часто визначає ірраціональні аспекти поведінки та є джерелом глибинних внутрішніх конфліктів. Звернення до

архаїчного спадку психіки дозволило уточнити природу несвідомих детермінант поведінки. На відміну від ортодоксального психоаналізу, який орієнтувався на інтерпретацію вербалізованого матеріалу, метод АСПП, використовуючи опредметнені та візуалізовані форми, забезпечує можливість виявлення дії «Зверх-Ід» через феномени відступу від реальності, символічні трансформації та поведінкові прояви суб'єкта.

Аналіз психоаналітичної спадщини З. Фрейда дозволяє виокремити низку положень, що стали концептуальним підґрунтям для подальшого розвитку психодинамічної парадигми у вітчизняній психології, зокрема у науковій школі Т. С. Яценко [2]. Передусім ідеться про введення несвідомого як самостійної психічної реальності, що має власну внутрішню логіку та закономірності функціонування. Як підкреслюється у психоаналітичній традиції, несвідоме постає як «істинно реальне психічне», яке не зводиться до свідомих проявів і водночас визначає їхню динаміку. Саме це положення стало відправною точкою для подальших розробок, спрямованих на пошук способів його об'єктивування.

У працях Т. С. Яценко ця ідея набуває розвитку через створення психодинамічної парадигми, у межах якої несвідоме розглядається як активний чинник детермінації поведінки, що виявляється у символічно опосередкованих формах. На відміну від класичного психоаналізу, де основна увага зосереджувалася на вербальних асоціаціях, у методі активного соціально-психологічного пізнання акцент переноситься на візуалізовані способи репрезентації психіки, зокрема психомалюнки та інші форми

опредметнення внутрішнього досвіду [1;4].

Важливим аспектом, що поєднує підходи З. Фрейда і Т. С. Яценко, є визнання символічної природи психічного. У психоаналізі симптоми, сновидіння, обмовки та інші прояви розглядаються як знаки, що потребують інтерпретації, адже несвідоме «говорить» мовою символів. Подібна логіка зберігається і в АСПП, де психомалюнок постає як своєрідний текст, що відображає глибинні тенденції психіки та відкриває можливості для їх інтерпретації у діалогічній взаємодії [5–8].

Ще однією точкою дотику є розуміння психіки як внутрішньо суперечливої системи, функціонування якої не підпорядковується повному контролю свідомості. Фройдівське положення про те, що «Я не є господарем у власному домі», відображає фундаментальну ідею про детермінованість поведінки несвідомими процесами [6]. У психодинамічній парадигмі Т. С. Яценко ця теза конкретизується через аналіз внутрішніх конфліктів, захисних механізмів та закономірностей їх прояву у поведінці суб'єкта, що стають доступними для дослідження у процесі глибинної психокорекції.

Суттєвою спільною рисою є також розуміння пізнання психіки як процесу інтерпретації її проявів. У психоаналізі інтерпретація виступає основним методом доступу до несвідомого, що реалізується через аналіз асоціацій, сновидінь і поведінкових феноменів. У методі АСПП цей підхід набуває подальшого розвитку через принцип єдності діагностики і корекції, де інтерпретація здійснюється у процесі

безпосередньої взаємодії з респондентом і супроводжується поступовою трансформацією психічного змісту.

Не менш важливою є ідея поєднання наукового пізнання з практикою самозмін. У психоаналітичній традиції пізнання несвідомого пов'язується із внутрішньою трансформацією особистості, що надає психоаналізу не лише теоретичного, а й терапевтичного значення. У підході Т. С. Яценко ця ідея реалізується через організацію глибинно-психокорекційного процесу, в якому дослідження психіки невіддільне від її розвитку та інтеграції на більш високому рівні [3].

Отже, психодинамічна парадигма розроблена Т. С. Яценко не лише спирається на базові положення психоаналізу З. Фрейда, а й розширює їх, конкретизуючи механізми прояву несвідомого, удосконалюючи методи його дослідження та впроваджуючи нові форми його об'єктивування. Така спадкоємність засвідчує глибинний методологічний зв'язок між класичним психоаналізом і сучасними вітчизняними підходами до пізнання психіки.

У класичному психоаналізі З. Фрейда захисти розглядаються як несвідомі процеси, що здатні знижувати напруження, спричинене конфліктом між інстанціями психіки, що вказує на обмеженість свідомого контролю над їх функціонуванням. Базовим механізмом виступає витіснення, через яке неприйнятні імпульси усуваються зі свідомості, але зберігають свою дієвість у латентній формі. У психодинамічній теорії Т. С. Яценко ці положення отримують подальший розвиток через розуміння захистів як цілісної,

ієрархізованої системи, спрямованої на підтримання ілюзорної інтегрованості психіки, оскільки «психологічний захист забезпечує ілюзію цілісності психіки за рахунок викривлення реальності» [5, с. 310]. Відповідно, відступ від реальності розглядається не як випадкове викривлення, а як закономірний прояв дії захисних механізмів, адже «відступ від реальності є детермінованим проявом функціонування захисної системи психіки» [5, с. 311]. Це узгоджується з фройдівським розумінням символічного характеру проявів несвідомого, де симптоми, обмовки чи інші поведінкові феномени виступають опосередкованими формами його вираження. У підході Т. С. Яценко зазначене знаходить конкретизацію в процесі АСПП, де психологічні захисти виявляються у поведінковій феноменології та візуалізованих формах (психомалюнках), що дозволяє їх об'єктивувати та інтерпретувати. При цьому важливим є розмежування базальних захистів, пов'язаних з архаїчними рівнями психіки, та периферійних, зумовлених соціальними вимогами і спрямованих на узгодження «реального» та «ідеалізованого». Як підкреслює Т. С. Яценко, «психічне виявляється в опосередкованих формах, доступних пізнанню лише за спеціально організованих умов» [6, с. 87], що визначає методологічну основу використання АСПП як інструменту виявлення дії захисних механізмів. Трактуючи психологічних захистів у теорії Т. С. Яценко, спираючись на фройдівське розуміння їх несвідомої природи, водночас розширює його, забезпечуючи можливість їх діагностики, інтерпретації та

часткової трансформації у процесі глибинного пізнання психіки.

Подібно до класичного психоаналізу, визнається провідна роль витіснення як базового механізму, що забезпечує усунення травматичного досвіду зі свідомості. Проте у межах АСПП акцент переноситься з опису захистів на їхнє безпосереднє виявлення у поведінковій феноменології суб'єкта. Це стає можливим завдяки аналізу психомалюнків, спонтанної активності та діалогічної взаємодії.

Особливої значущості набуває закон вимушеного повторення, відповідно до якого суб'єкт несвідомо відтворює однакові життєві сценарії, конфлікти та деструктивні моделі поведінки. Таке повторення зумовлене фіксацією психіки на інфантильному досвіді та незавершених емоційних ситуаціях. Усвідомлення цих тенденцій у процесі глибинного пізнання відкриває можливість їх трансформації.

Процес глибинно-психокорекційної роботи в АСПП підпорядковується механізму позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку. Тимчасове порушення внутрішньої рівноваги дозволяє актуалізувати приховані психічні змісти, які згодом інтегруються у нову, більш цілісну структуру психіки. Це забезпечує особистісний розвиток та підвищення рівня психологічної зрілості.

Отже, психодинамічна теорія Т. С. Яценко та метод АСПП репрезентують подальший розвиток класичного психоаналізу, водночас забезпечуючи його концептуальне розширення та практичну конкретизацію. Вони акцентують увагу на цілісності психіки, взаємодії

свідомого і несвідомого, ролі архаїчних структур та значенні опосередкованих форм пізнання. Це створює основу для ефективного застосування психодинамічного підходу у фаховій підготовці майбутніх психологів, де глибинне пізнання виступає необхідною умовою формування професійної компетентності.

Ми солідаризуємося з позицією З. Фрейда та його послідовників щодо онтологічного статусу несвідомого, яке, як зазначається, «не поступається закономірною зумовленістю перед реальністю існуючого зовнішнього світу» [4]. Такий підхід дозволяє розглядати несвідоме як автономну сферу психічного, що має власну логіку функціонування та визначає поведінкові прояви суб'єкта.

Інтегрованість процесу активного соціально-психологічного пізнання з принципом візуалізації психіки (що реалізується не лише через психомалюнок, а й через інші форми опредметнення) засвідчує, що саме відступи від реальності у візуальних репрезентаціях набувають провідного значення в об'єктивуванні особистісної проблематики. Як підкреслює Т. С. Яценко, «психічне виявляється в опосередкованих формах, що потребують спеціальних умов для їх об'єктивування» [2, с. 87]. Саме такі умови створюються у процесі АСПП. Вказані відступи від реальності не є випадковими викривленнями, а виступають закономірними проявами внутрішньої організації психіки. У цьому контексті слушною є теза Т. С. Яценко про те, що «відступ від реальності є необхідною умовою функціонування системи психологічних захистів і

водночас шляхом виявлення глибинної проблематики суб'єкта» [6, с. 142]. Це дозволяє розглядати візуалізацію психіки як інструмент доступу до латентних детермінант поведінки.

Окреслене підтверджує наявність синергійного зв'язку психіки із законами матеріального світу, особливо на рівні неусвідомлюваних підструктур. Це відкриває перспективу дослідження функціональної ролі прагматичного мислення, яке забезпечує символізацію внутрішнього досвіду. Як зазначає дослідниця, «глибинне пізнання психіки можливе лише за умови врахування її дораціональних, прагматичних форм організації» [7, с. 96].

Зазначене дозволяє констатувати, що прагматичне мислення пов'язане з такими характеристиками психіки, як прогностичність, інтуїтивність та здатність до передбачення, які, хоча й не усвідомлюються суб'єктом, проте мають реальний вплив на його поведінку. У цьому контексті метод АСПП демонструє свою ефективність як засіб актуалізації паралогічних можливостей психіки, забезпечуючи їх об'єктивування через опредметнені форми самопрезентації та переведення у площину наукового спостереження.

Представимо два фрагменти роботи з респондентами у психокорекційній групі за методом АСПП.

Стенограма психоаналітичної роботи з респонденткою К.

П.: Що найбільше на цьому малюнку виражає провину (рис. 1)?

К.: Моя провина пов'язана зі смертю батька: він помер (див. лежить біля хреста), а я жива...



Рис. 1 «Тату провини»

Батько отримав сонячний удар (на риболовлі), внаслідок чого впав у воду. Це мало продовження: була спроба матері (яка мене виношувала) вкоротити собі віку (а отже, і мені). Уже на групі я усвідомила, що через події з батьком я могла втратити власне життя: мати ж була на дев'ятому місяці вагітності мною. Вона наділа петлю на шию, і лише завдяки братові цього не сталося. Мною цей факт сприймається так: ціна мого життя – смерть батька (це якимось парадоксально поєдналося) і постійно присутня в моїй психіці. Хрест, який над ним (рис. 1), несучи і я також, хрест – це моя ціна життя, що висіло на волосині.

П.: Але тут проблема вже у вашій психіці – спостерігається дія закону «вимушеного повторення». Невидимо для самої себе, а головне, безпідставно, ви можете самонаказувати себе. Ви це помічали?

К.: Так, це точно, я караю себе за те, що я жива, інколи це приходило в голову, але побіжно. При цьому я не розуміла жорсткості фіксації та її впливу на мене.

П.: Очевидно, ви можете емотивно, хоча й дещо штучно, себе «оживляти» або ж западати в такий «внутрішньоутробний» стан.

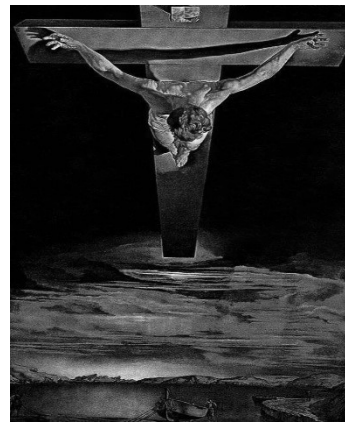


Рис. 2 С. Далі. «Христос святого Іоанна Хреста»

К.: Так, це так, але я не завжди встигаю попереджати це через нерозуміння сенсу своїх дій, і в цьому моя проблема. Навіть віддалено я не завжди розумію, до чого (чим викликані) ці мої емоційні пориви. Я на рис. 2 (внизу, під хрестом) бачу човен, у якому батько ловив рибу, а тепер вознесений на небеса, він на хресті, як жертва.

П.: Чи доводили ви себе до подібного стану, внаслідок чого виникали схожі відчуття – «підвішеність» на хресті (рис.2)?

К.: Так, так було: перевтома і внутрішнє виснаження, розчарування, безнадійність, глухий кут. Таким чином, рис. 2 ілюструє і мій особистий стан.

П.: Ось і прояв закону: «вимушене повторення».

Фрагмент психодрами з респондентом О.

П.: (Від імені космонавта): А тебе це цікавить тому, що ти відчула, що теж близька до космосу?

О.: Так.

П.: (Від імені космонавта): Ти близька до космосу, але ти з якоїсь іншої планети, ніж я?

О.: Так. Я, мабуть, з тієї планети, на яку ти прилетів.

П.: Тобто ви розмовляєте з ним у небесах?

О.: Ні, він на моїй планеті. Він же до мене прилетів. П.: Куди? На Меркурій?

О.: Нехай буде Місяць.

П.: Тобто для тебе це не так важливо? Головне, щоб це була твоя планета? Він прилетів на твою планету? Він міг би відповісти: «Я-то прилетів, але навіть не знаю, як називається ця планета і чим вона відрізняється від тієї, з якої я прилетів. Допоможи мені розібратися». Що б ти відповіла?

О.: Ці дві планети, твоя і моя, - різні. Вони відрізняються кольором, життям, яке на них відбувається, мешканцями, але водночас це однаково населені, живі планети.

П.: Він каже: «Для мене так і залишилося загадкою, як і ким ці планети населені. Я прилетів на цю планету в надії, що тут не побачу населення».

О.: А планета населена не людьми.

П.: А ким?

О.: Рослинами, тваринами.

П.: Тобто з людей – тільки ви вдвох?

О.: Так, по-іншому – не підходить.

П.: Як ви жили в той період, коли були тільки вдвох?

О.: Прекрасно жили.

П.: А за часом, скільки це тривало?

О.: А це ми зараз про реальну ситуацію говоримо?

П.: «Космонавт» же тобі знайомий.

О.: Я про уявне думала. І жили ми з ним довго.

П.: Ми не можемо йти в уяву. Все ж таки «космонавт» у нас – це твій

реальний партнер, про якого ти говорила.

О.: Якщо так, то півтора року. І ми жили не у світі рослин, тиші та спокою, а в середовищі різноманітних зовнішніх подразників, що ускладнювало...

П.: Ваша планета почала «вулканувати»?

О.: Люди порушували ідилію.

П.: Ви спустилися на землю?

О.: Так, і це відбувалося не постійно, а хвилеподібно.

П.: Ви то відходили від реальності у свою ауру, то занурювалися в земні реалії?

О.: Так.

П.: А це було пов'язано з житлом, відсутністю грошей, тобто з реальними проблемами?

О.: Усе разом – те, що його хвилювало: негаразди і з житлом, і з грошима, і з батьками.

П.: Його батьками чи твоїми?

О.: Його. У мене не все було так трагічно і сумно, як у нього.

П.: Ви вже розійшлися, але що б ти йому сказала?

О.: Я б йому сказала: «Я хочу, щоб ти знайшов своє місце і перестав себе знецінювати».

П.: Якщо б він раптом відповів: «Я теж бажаю тобі знайти своє місце на цій землі і перестати себе переоцінювати».

О.: Я б його запитала: «А чому це я себе переоцінюю?»

П.: (Від імені партнера): «Тому що мені довелося себе знецінювати, щоб догодити тобі».

О.: «А я не винна, що ти себе так не любиш і знецінюєш!»

П.: Він каже: «Я в тобі був так зацікавлений, що готовий був поступитися собою».

О.: «Нічого подібного».

П.: Він каже: «Якщо ти в мені так розчарувалася...»

О.: Справа не в тому, що розчарувалася. Людина поводитася як егоїст або егоцентрик і постійно говорила: «Я такий жахливий, я себе ненавиджу, я ні на що не здатен». Мене дуже дратувало, що він настільки себе недооцінює.

З огляду на зазначене, доцільно підкреслити, що акцент на архаїчних компонентах психіки зумовлює підвищення методологічних вимог до релевантності методу АСПП, яка досягається через поєднання процесів опредметнення психічного змісту та його подальшої актуалізації у діалогічній взаємодії, що забезпечує функціональне «оживлення» презентантів.

Обговорення. Отримані результати підтверджують продуктивність інтеграції психоаналітичної спадщини З. Фрейда у сучасну психодинамічну парадигму, зокрема у її вітчизняному варіанті, представленому науковою школою Т. С. Яценко. Аналіз засвідчує, що ключові положення психоаналізу – ідея несвідомого, внутрішніх конфліктів, захисних механізмів та символічної репрезентації психічного – не лише зберігають свою актуальність, а й набувають нових форм реалізації у практиці глибинного пізнання психіки.

Особливої ваги набуває той факт, що метод АСПП дозволяє перейти від опису несвідомих процесів до їх безпосереднього виявлення у поведінковій та символічній феноменології суб'єкта. Це істотно розширює можливості класичного психоаналізу, який переважно спирався на вербальний матеріал. Використання психомалюнків та інших форм

опредметнення психіки створює умови для об'єктивування латентних змістів, що не піддаються прямій вербалізації.

Представлений матеріал ілюструє актуалізацію глибинних переживань респондентки, пов'язаних із травматичним досвідом втрати батька та подіями перинатального періоду. Центральним змістовим утворенням виступає переживання провини, що набуває характеру стійкої внутрішньої фіксації та визначає особливості функціонування психіки суб'єкта.

Аналіз психомалюнка «Тату провини» дозволяє констатувати символічне поєднання життєво значущих подій – смерті батька та збереження власного життя – у формі парадоксального смислового зв'язку «ціна життя = смерть іншого». Така інтеграція травматичного досвіду засвідчує дію механізму витіснення, який, за З. Фрейдом, забезпечує усунення неприйняттого змісту зі свідомості при збереженні його психічної активності («витіснене не втрачає своєї сили і продовжує впливати на поведінку»).

У діалозі чітко простежується функціонування закону вимушеного повторення, що проявляється у тенденції до самонаказування та відтворення деструктивних емоційних станів. Це узгоджується з положенням З. Фрейда про те, що суб'єкт «повторює витіснений матеріал як переживання, замість того щоб згадувати його», що свідчить про дію несвідомих детермінант поведінки.

Символіка хреста у представленому матеріалі набуває значення внутрішнього тягара провини та самопокарання. Така інтерпретація відповідає фрейдівському розумінню

функціонування психіки, де «Я не є господарем у власному домі», що вказує на обмеженість свідомого контролю та домінування несвідомих процесів.

Важливим є також виявлення амбівалентності психічних процесів: з одного боку, респондентка демонструє спроби «оживлення» себе, з іншого – фіксується на регресивних станах, що мають ознаки повернення до ранніх, доєдипальних переживань. Це підтверджує фрейдівське положення про те, що несвідоме функціонує за власною логікою і «є істинно реальним психічним», яке не зводиться до свідомого досвіду.

Образи човна та хреста виступають багаторівневими символами, що інтегрують теми втрати, жертви та переходу між життям і смертю. Вони функціонують як репрезентанти несвідомого змісту, який, за Фройдом, «виражається опосередковано через символи, що потребують інтерпретації».

З позицій психодинамічної теорії Т. С. Яценко, у представленому фрагменті простежується взаємодія базальних і периферійних механізмів психологічного захисту. При цьому базальні захисти пов'язані з архаїчними переживаннями, тоді як периферійні спрямовані на підтримання ілюзорної цілісності «Я», що корелює з фрейдівським розумінням захистів як засобів зниження внутрішньої напруги [2]. Діалогічна взаємодія у процесі АСПП створює умови для поступового усвідомлення респонденткою латентних детермінант поведінки. Це відповідає психоаналітичній ідеї про те, що пізнання несвідомого пов'язане з внутрішньою трансформацією особистості [8]. Отже, наведений

фрагмент підтверджує, що несвідомі процеси визначають поведінку суб'єкта, а їх символічне вираження відкриває можливість для наукового аналізу та психокорекційного впливу у процесі глибинного пізнання психіки.

Аналіз фрагмента психодрами демонструє, що символічні образи (зокрема образ «планети», «космонавта») виступають репрезентантами внутрішніх переживань суб'єкта, пов'язаних із досвідом міжособистісних взаємин, внутрішніх конфліктів та механізмів психологічного захисту. Виявлені тенденції до відступу від реальності, ідеалізації, знецінення та хвилеподібного переходу між «внутрішнім» і «зовнішнім» просторами підтверджують дію захисної системи психіки та її зв'язок із архаїчними структурами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що психоаналітичний доробок З. Фрейда виступає методологічною основою для розвитку психодинамічної парадигми, яка у вітчизняній психології отримала подальше концептуальне осмислення у працях Т. С. Яценко. Розроблений нею підхід дозволяє не лише зберегти ключові ідеї психоаналізу, а й суттєво їх розширити через введення нових теоретичних положень і практичних інструментів пізнання психіки.

Доведено, що метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) забезпечує можливість об'єктивування несвідомих детермінант поведінки через використання візуалізованих форм самопрезентації та діалогічної взаємодії. Це сприяє виявленню внутрішніх конфліктів, механізмів психологічного захисту та

архаїчних структур психіки, що визначають поведінку суб'єкта. Тому глибинно-психокорекційний процес, організований за принципами АСПП, підпорядковується механізму позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки, що забезпечує її розвиток на вищому рівні та сприяє формуванню психологічно зрілої особистості. Це має особливе значення у системі фахової підготовки майбутніх психологів, оскільки формує їхню здатність до глибинного пізнання та професійної рефлексії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленням вивчення ролі архаїчних структур психіки у детермінації поведінки, а також із розширенням можливостей використання методу АСПП у різних сферах психологічної практики.

Література

1. Андрущенко В. П., Яценко Т. С. Філософсько-психологічний формат розуміння сутності психіки в її цілісності: монографія «Теоретичні і технологічні засади професійної підготовки здобувача вищої освіти» Київ, 2023. С. 11–77.
2. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
3. Яценко Т., Митник О., Галушко Л., Ткаченко К., Бульченко Д. Особливості пізнання пралогічного мислення у процесі психоаналізу візуалізованих презентантів психіки суб'єкта. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис «Психологія і суспільство». 2022. №2. С. 113 – 134. <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.113>
4. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращука. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 480 с.
5. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро : Інновація, 2019. 283 с
6. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, «Інновація», 2014. 192 с.
7. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / за ред. Л. О.Біда. Київ : Вища школа, 2006. 384 с.
8. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Євтушенко І. В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. Науковий журнал «Габітус». 2022. № 42. С. 232–244. <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/40.pdf>
9. Geller J. The psychopathology of everyday Vienna: Psychoanalysis and Freud's familiars. The International Journal of Psychoanalysis. 2004. Vol. 85, No. 5. P. 1235–1252.
10. Michael M. T. The case for the Freud–Breuer theory of hysteria: A response to Grünbaum's foundational objection to psychoanalysis The International Journal of Psychoanalysis. 2019. Vol. 100, No. 1. P. 32–51. <https://doi.org/10.1080/00207578.2018.1489705>
11. Sokol B. J. Freud's interpretation in “Medusa's Head” and some alternative psychoanalytic implications. The International Journal of Psychoanalysis. 2024. Vol. 105, No. 2. P. 192–209. <https://doi.org/10.1080/00207578.2023.2255888>.

*Lyubov Halushko, Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi (Ukraine)*

THE PSYCHOANALYTIC LEGACY OF S. FREUD IN THE DEVELOPMENT OF THE PSYCHODYNAMIC PARADIGM: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL IMPLEMENTATION IN THE METHOD OF ACTIVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL COGNITION

This article presents a conceptual analysis of the psychoanalytic tradition in relation to contemporary psychodynamic approaches, with a focus on its applied relevance for in-depth exploration of the subject's psyche. The study examines the transformation of classical Freudian concepts of the unconscious as a determinant of behavior and their reinterpretation within modern psychological frameworks.

The findings indicate a shift from predominantly verbal modes of analysis toward mediated forms of psychic representation, particularly symbolic and visualized expressions, which enable access to latent psychic processes. In this context, the analytical capacities of the method of active socio-psychological cognition (ASPC) are highlighted as an effective tool for identifying unconscious determinants and internal contradictions. Empirical material from in-depth psychocorrective practice demonstrates that symbolic and behavioral manifestations reflect internal conflicts, affective fixations, and defense mechanisms that are not directly accessible to conscious awareness. Their activation in dialogical interaction facilitates the emergence of latent meanings, supporting processes of awareness and partial transformation.

The study emphasizes the importance of integrating theoretical and applied dimensions of psychodynamic knowledge, contributing to both the interpretation of psychic phenomena and their role in personal development. The findings support the application of ASPC in the professional training of psychologists, particularly for developing reflective capacities and the ability to engage in deep-level psychological analysis.

Keywords: psychoanalytic legacy, psychodynamic paradigm, unconscious, psychological defense mechanisms, symbolization, in-depth cognition of the subject's psyche, active socio-psychological cognition (ASPC), psychodrawing, psychodrama, in-depth psychocorrection, positive disintegration, psychological maturity, professional development of a psychologist, professional training of future psychologists, professional identity.

References

1. Andrushchenko, V. P., & Yatsenko, T. S. (2023). *Filosofsko-psykholohichniy format rozuminnia sutnosti psykhyky v yii tsilisnosti* [Philosophical and psychological format of understanding the essence of the psyche in its integrity]. In *Teoretychni i tekhnolohichni zasady profesiinoy pidhotovky zdobuvacha vyshchoi osvity* (pp. 11–77). Kyiv. [in Ukrainian].

2. Yatsenko, T. S. (Ed.). (2019). *Naukova shkola akademika NAPN Ukrainy Tamary Yatsenko* [Scientific school of Academician of the National Academy of

Educational Sciences of Ukraine Tamara Yatsenko]. Dnipro: Innovatsiia. [in Ukrainian].

3. Yatsenko, T., Mytnyk, O., Halushko, L., Tkachenko, K., & Bulchenko, D. (2022). *Osoblyvosti piznannia pralo hichnoho myslennia u protsesi psykhoanalizu vizualizovanykh prezentativ psykhyky subiekta* [Features of cognition of prelogical thinking in the process of psychoanalysis of visualized representatives of the subject's psyche]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 2, 113–134. <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.113> [in Ukrainian].

4. Freud, S. (2015). Vstup do psykhoanalizu [Introduction to psychoanalysis] (P. Tarashchuk, Trans.). Kharkiv: Knyzhkovyi Klub "Klub Simeinoho Dozvillia". (Original work published in German). [in Ukrainian].

5. Yatsenko, T. S. (2019). Arkhaichniy spadok psykhyky: psykhoanaliz fenomenolohii problemy [Archaic heritage of the psyche: psychoanalysis of the phenomenology of the problem]. Dnipro: Innovatsiia. [in Ukrainian].

6. Yatsenko, T. S., Hluzman, O. V., & Usatenko, O. M. (2014). Metodolohiia profesiinoi pidhotovky praktychnoho psykholoha [Methodology of professional training of a practical psychologist]. Dnipropetrovsk: Innovatsiia. [in Ukrainian].

7. Yatsenko, T. S. (2006). Osnovy hlybyynnoi psykhykorektsii: fenomenolohiia, teoriia i praktyka [Fundamentals of deep psychocorrection: phenomenology, theory and practice] (L. O. Bida, Ed.). Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian].

8. Yatsenko, T. S., Halushko, L. Ya., & Yevtushenko, I. V. (2022). Metodolohiia

vedennia dialohu u hlybyynomu piznanni psykhyky [Methodology of dialogue in deep cognition of the psyche]. *Habitus*, 42, 232–244. <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/40.pdf> [in Ukrainian].

9. Geller, J. (2004). The psychopathology of everyday Vienna: Psychoanalysis and Freud's familiars. *The International Journal of Psychoanalysis*, 85(5), 1235–1252. [in English].

10. Michael, M. T. (2019). The case for the Freud–Breuer theory of hysteria: A response to Grünbaum's foundational objection to psychoanalysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 100(1), 32–51. <https://doi.org/10.1080/00207578.2018.1489705> [in English].

11. Sokol, B. J. (2024). Freud's interpretation in "Medusa's Head" and some alternative psychoanalytic implications. *The International Journal of Psychoanalysis*, 105(2), 192–209. <https://doi.org/10.1080/00207578.2023.2255888> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 04.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК: 159.923.2:355.01(045)

*Аліна Сергіївна Єна, викладач каф. (ORCID 0000-0001-8621-6301)
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Стаття присвячена дослідженню психологічного ресурсу особистості як важливого чинника у подоланні стресу. У ній розглядаються фактори, що впливають на формування цього ресурсу, а також способи його використання для ефективного реагування на стресові ситуації. Особливу увагу приділено таким аспектам, як психологічна стійкість, емоційний інтелект, оптимізм, саморегуляція та інші якості, що сприяють адаптації людини до життєвих труднощів і криз. Аналіз цієї теми дає змогу глибше зрозуміти механізми психологічного благополуччя та вдосконалити підходи до психологічної підтримки й управління стресом у сучасних умовах.

Грунтовне вивчення складових психологічного ресурсу особистості дає можливість зрозуміти, яким чином він визначає здатність людини конструктивно діяти в умовах стресу та життєвих труднощів. Високий рівень самосвідомості, емоційна врівноваженість, психологічне благополуччя, упевненість у власних можливостях, а також уміння зберігати позитивне мислення навіть у кризових обставинах суттєво посилюють внутрішній потенціал особистості. Саме ці якості допомагають людині адаптуватися до змін, контролювати власні емоції та знаходити ефективні шляхи розв'язання проблем.

Не менш важливу роль у розвитку психологічного ресурсу відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку близьких людей, друзів, колег чи громади створює відчуття безпеки, прийняття та впевненості, що позитивно впливає на психологічний стан людини. Соціальні зв'язки можуть виступати джерелом емоційної допомоги, мотивації та внутрішньої сили, необхідної для подолання стресових ситуацій і життєвих криз. Таким чином, поєднання особистісних якостей і зовнішньої підтримки формує основу психологічної стійкості та сприяє ефективному управлінню стресом.

Стаття спрямована на поглиблене осмислення психологічного ресурсу особистості як одного з основних чинників ефективного подолання стресу та життєвих труднощів. У ній розкриваються основні складові цього ресурсу, особливості його формування та шляхи практичного застосування для зміцнення психологічної стійкості, розвитку адаптивних можливостей і підвищення здатності людини успішно реагувати на виклики сучасного суспільства.

Ключові слова: психологічний ресурс, диференціальний підхід, психологічна служба, стрес, життєві кризи, особистість, психологічна стійкість, емоційний інтелект, саморегуляція, професійна діяльність психолога, віковий період.

Постановка проблеми. Стрес є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає як на фізичний, так і на психологічний стан людини. У сучасних умовах кількість стресових ситуацій постійно зростає, що негативно позначається на здоров'ї та

емоційному благополуччі населення. Особливої актуальності проблема психологічного здоров'я набула внаслідок військової агресії російської федерації проти України, яка спричинила значне емоційне

напруження та психологічні труднощі для багатьох людей.

Водночас окремі особистості демонструють високий рівень стресостійкості та здатність успішно долати наслідки складних життєвих обставин, що свідчить про наявність у них розвиненого психологічного ресурсу. Саме тому проблема психологічного ресурсу особистості набуває особливого значення, адже виникає потреба зрозуміти, чому одні люди здатні ефективно адаптуватися до стресу та зберігати внутрішню рівновагу, тоді як інші переживають значний психологічний дискомфорт і зазнають негативного впливу стресових факторів.

Проблема психологічного ресурсу особистості є надзвичайно важливою для розуміння механізмів, що забезпечують психологічне благополуччя людини та її здатність протистояти стресовим впливам. Наукові дослідження у цій сфері спрямовані на виявлення чинників, які сприяють формуванню внутрішніх ресурсів особистості та визначають рівень її адаптації до складних життєвих обставин.

Особливу увагу вчені приділяють таким складовим, як оптимізм, самоповага, емоційний інтелект, наявність соціальної підтримки, а також уміння використовувати ефективні стратегії саморегуляції. Саме ці фактори значною мірою впливають на здатність людини контролювати власний емоційний стан, зберігати внутрішню рівновагу та успішно долати стресові ситуації. Важливим аспектом є також дослідження взаємозв'язку між цими компонентами та можливостей їх розвитку в процесі особистісного зростання.

Глибоке розуміння особливостей формування психологічного ресурсу створює підґрунтя для розроблення дієвих програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та впровадження ефективних психологічних інтервенцій для людей, які перебувають у стані стресу або переживають кризові ситуації.

Мета статті. Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування ролі ресурсного потенціалу особистості в подоланні життєвих криз, а також визначити специфіку диференціального підходу в діяльності психологічної служби при наданні допомоги особам із різними типологічними особливостями.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «ресурсний потенціал особистості» в сучасній психологічній науці;

- дослідити взаємозв'язок між рівнем сформованості ресурсного потенціалу та ефективністю адаптації особистості до складних життєвих обставин;

- обґрунтувати специфіку диференціального підходу в роботі психологічної служби при супроводі осіб, що перебувають у кризовому стані.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ресурсного потенціалу особистості та його ролі в подоланні складних життєвих обставин перебуває у фокусі уваги багатьох сучасних науковців. Фундаментальні засади ресурсного підходу закладені у працях С. Гобфолла (теорія збереження ресурсів), де ресурс розглядається як сукупність об'єктів, станів та особистісних характеристик. Питання індивідуально-психологічних відмін-

ностей (темпераменту, характеру, локусу контролю) у контексті адаптації досліджували Г. Айзенк, Р. Кеттелл, а в сучасних реаліях – В. Моргун (багатовимірна діагностика особистості). Дослідники підкреслюють, що саме диференціальний підхід дозволяє зрозуміти, чому за однакових екстремальних умов особистості демонструють різні стратегії копінг-поведінки. Попри значну кількість теоретичних напрацювань, залишається недостатньо висвітленим аспект інтеграції диференціальної психології безпосередньо в алгоритми роботи психологічної служби при роботі з кризовими станами.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс діагностичних методів, спрямованих на вивчення трьох складових: індивідуально-типологічних властивостей, рівня ресурсів та стратегій поведінки в кризі. Теоретичні методи: аналіз та систематизація наукових джерел з диференціальної та кризової психології. Емпіричні методи (тестування): опитувальник Г. Айзенка (екстраверсія, нейротизм), тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса.

Результати дослідження. Встановлено, що особистості з високим рівнем екстраверсії в умовах життєвої кризи спираються на зовнішні (соціальні) ресурси (пошук підтримки, приналежність до груп). Натомість особи з вираженою інтроверсією частіше використовують внутрішні (інтелектуальні) ресурси (рефлексія, структурування досвіду).

Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем нейротизму та здатністю до швидкої мобілізації

ресурсів у кризі. Особи з високим нейротизмом схильні до «ресурсного виснаження» через фокусування на емоційних переживаннях, а не на розв'язанні проблеми. Робота з такими клієнтами повинна починатися з технік стабілізації та заземлення перед переходом до пошуку ресурсів.

Емпірично доведено, що ефективність подолання життєвих криз залежить не від кількості ресурсів взагалі, а від їх відповідності індивідуально-типологічному профілю особистості. Диференціальний підхід дозволяє психологічній службі діяти прецизійно, підбираючи інструменти кризової інтервенції під конкретний психотип клієнта.

Виклад основного матеріалу. Психологічний ресурс являє собою сукупність внутрішніх психологічних чинників, які визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу. Він відображає внутрішній потенціал особистості, що допомагає ефективно реагувати на життєві виклики, негативні обставини та різноманітні зміни в навколишньому середовищі.

До основних складових психологічного ресурсу належать психологічна стійкість, емоційний інтелект, оптимістичне мислення, навички саморегуляції, підтримка з боку соціального оточення, а також ефективні копінг-стратегії, спрямовані на подолання стресу. Важливими компонентами також є впевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе та здатність зберігати внутрішню мотивацію навіть у складних життєвих ситуаціях. Саме ці якості забезпечують людині можливість успішно пристосову-

ватися до змін і конструктивно реагувати на зовнішні виклики.

Формування психологічного ресурсу відбувається під впливом особистісного розвитку, життєвого досвіду, підтримки з боку близьких людей та соціального середовища. Крім того, його можна цілеспрямовано розвивати за допомогою психологічних тренінгів, практик саморозвитку та спеціальних психологічних інтервенцій. Усвідомлення значення психологічного ресурсу та його розвиток є важливими умовами підтримання психічного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості та покращення загальної якості життя людини [2, с. 35].

Формування психологічного ресурсу особистості є складним, тривалим і багатограним процесом, на який впливають біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники. Рівень психологічної стійкості людини визначається не лише її вродженими особливостями, а й життєвим досвідом, умовами соціального середовища та здатністю до особистісного розвитку. До основних чинників, що впливають на становлення психологічного ресурсу, належать такі аспекти:

1. Генетичні особливості. Деякі психологічні якості можуть частково передаватися спадково. Зокрема, емоційна врівноваженість, рівень тривожності чи схильність до оптимістичного сприйняття життя нерідко мають генетичне підґрунтя. Вроджені особливості нервової системи можуть впливати на здатність людини протистояти стресу та формувати внутрішню стійкість [8].

2. Соціокультурне середовище. Значний вплив на розвиток психологічного ресурсу має оточення людини, культурні традиції, соціальні

норми та цінності. Атмосфера підтримки, довіри й прийняття в сім'ї чи суспільстві сприяє формуванню впевненості в собі та підвищенню психологічної стійкості [8].

3. Життєвий досвід і навчання. Пережиті події, труднощі, успіхи та невдачі формують індивідуальний досвід людини. У процесі подолання життєвих викликів особистість набуває навичок адаптації, вчиться аналізувати власні помилки та знаходити ефективні способи реагування на стресові ситуації.

4. Самосвідомість і особистісний розвиток. Усвідомлення власних емоцій, потреб, сильних і слабких сторін допомагає людині краще розуміти себе та ефективніше керувати своєю поведінкою. Самопізнання й постійний особистісний розвиток сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня психологічної зрілості.

5. Соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, колег і суспільства є важливим джерелом психологічного ресурсу. Відчуття приналежності, емоційна підтримка та можливість отримати допомогу в складних ситуаціях позитивно впливають на психоемоційний стан людини та допомагають легше долати стрес.

6. Формування копінг-стратегій. Важливу роль відіграють способи реагування людини на труднощі та стресові обставини. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення ситуації, звернення по підтримку, фізична активність, творчість або медитативні практики, допомагає знижувати рівень

напруження та підтримувати внутрішню рівновагу.

7. Підтримка психологічного здоров'я. Дотримання здорового способу життя, регулярний відпочинок, турбота про емоційний стан, розвиток позитивного мислення та емоційного інтелекту сприяють зміцненню психологічного благополуччя. Це дозволяє людині зберігати стійкість навіть у складних життєвих умовах [8].

8. Розвиток навичок саморегуляції. Однією з ключових складових психологічного ресурсу є здатність контролювати власні емоції, поведінку та реакції на стрес. Опанування технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ, релаксаційних методик, медитації та практик усвідомленості, допомагає знижувати емоційне напруження та підвищує здатність ефективно справлятися з труднощами [4].

Таким чином, психологічний ресурс формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників і є важливою основою психологічної стійкості, адаптивності та здатності людини успішно долати життєві виклики [1, с. 258].

Формування психологічного ресурсу, що охоплює різні складові психологічного благополуччя, емоційної стійкості та внутрішнього потенціалу особистості, відбувається під впливом багатьох чинників. Рівень цього ресурсу визначає здатність людини адаптуватися до життєвих труднощів, ефективно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. На розвиток психологічного ресурсу впливають як індивідуальні особливості людини, так і умови її соціального середовища, життєвий досвід та сформовані

навички саморегуляції. У зв'язку з цим можна виокремити кілька ключових показників, які характеризують рівень розвитку психологічного ресурсу особистості:

- емоційна стійкість – здатність людини контролювати власні емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та не піддаватися надмірному емоційному виснаженню[6];

- оптимістичне мислення – уміння бачити перспективи навіть у кризових обставинах, підтримувати позитивне ставлення до життя та віру у можливість подолання труднощів;

- самооцінка та впевненість у собі – адекватне сприйняття власних можливостей і віра у здатність успішно вирішувати життєві проблеми;

- розвинений емоційний інтелект – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно будувати міжособистісні взаємини [5];

- навички саморегуляції – уміння керувати власною поведінкою, емоційними реакціями та психічним станом у стресових умовах;

- гнучкість мислення та адаптивність – здатність швидко пристосовуватися до змін, приймати нові умови життя та знаходити конструктивні способи вирішення проблем;

- мотивація до саморозвитку – прагнення до особистісного зростання, самопізнання та вдосконалення власних психологічних якостей.

Розвиток цих показників сприяє зміцненню психологічного здоров'я людини, підвищує її стресостійкість та допомагає ефективніше долати життєві кризи. Крім того, цілеспрямована робота над розвитком психологічного ресурсу створює

умови для гармонійного особистісного розвитку, формування внутрішньої впевненості та підтримання психологічного благополуччя в умовах сучасного суспільства [3 с. 112].

Особи з високим рівнем психологічного ресурсу зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями та швидше відновлюють емоційну рівновагу після пережитих труднощів. Вони здатні знаходити конструктивні способи подолання життєвих криз, ефективно керувати власними емоціями та підтримувати психічне благополуччя навіть у складних умовах. Використання психологічного ресурсу у процесі подолання стресу є важливим чинником збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та забезпечення загального життєвого благополуччя. Для цього можна застосовувати низку ефективних стратегій:

1. Самостереження та усвідомленість. Важливо звертати увагу на власні емоції, думки та фізичні відчуття під час стресових ситуацій. Усвідомлене ставлення до свого внутрішнього стану допомагає краще зрозуміти причини переживань і навчитися більш ефективно реагувати на стрес.

2. Техніки управління стресом. Використання спеціальних методів, зокрема глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, йоги чи медитації, сприяє зниженню емоційного та фізичного напруження, а також допомагає відновити внутрішню рівновагу.

3. Позитивне мислення. Здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих ситуаціях та сприймати труднощі як можливість для розвитку сприяє

підтриманню оптимізму та зменшенню негативного впливу стресу.

4. Раціональне управління часом і завданнями. Планування діяльності, визначення пріоритетів та уникнення надмірного навантаження допомагають знизити рівень стресу й підвищити відчуття контролю над власним життям.

5. Фізична активність. Регулярні заняття спортом або інша рухова активність позитивно впливають на психоемоційний стан, сприяють покращенню настрою та допомагають ефективніше справлятися зі стресом.

6. Відновлення через взаємодію з природою. Перебування на свіжому повітрі, прогулянки в парку чи лісі мають заспокійливий вплив на нервову систему, допомагають зменшити емоційне напруження та відновити психологічний баланс.

7. Самоспівчуття та прийняття себе. Важливо ставитися до себе з розумінням і не вимагати абсолютної досконалості. Прийняття власних помилок як природної частини життєвого досвіду допомагає зменшити рівень внутрішньої критики та психологічного напруження.

8. Практика вдячності. Ведення щоденника подяки або регулярне усвідомлення позитивних моментів життя допомагає змінити увагу з негативних переживань на позитивні аспекти, що сприяє емоційному благополуччю.

9. Створення ритуалів релаксації. Повсякденні дії, які асоціюються з відпочинком і спокоєм, наприклад вечірнє чаювання, медитація чи тепла ванна,

допомагають створити відчуття комфорту та стабільності.

10. Повноцінний відпочинок і дозвілля. Регулярний відпочинок, захоплення улюбленими справами, творчістю або хобі сприяють емоційному відновленню, підвищують рівень задоволення життям та допомагають підтримувати психологічну рівновагу [11].

Таким чином, розвиток і використання психологічного ресурсу є важливою умовою ефективного подолання стресу, підтримання психічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості в сучасному суспільстві [7].

Ресурси людини – це все те, що допомагає підтримувати психологічну стійкість, адаптуватися до труднощів, відновлювати сили та зберігати емоційну рівновагу. Внутрішній ресурс – це особисті якості, психологічні сили, установки та внутрішні опори людини, які допомагають справлятися зі стресом, труднощами та життєвими викликами. Його характеристикою є те, що він формується протягом життя; залежить від досвіду, самооцінки та характеру; є більш стабільним і менш залежним від зовнішніх обставин; допомагає людині самостійно відновлювати емоційний баланс. Внутрішній ресурс може включати:

1. Емоційні ресурси (оптимізм, емоційна стійкість, вміння керувати емоціями, здатність переживати труднощі).

2. Психологічні ресурси (самооцінка, впевненість у собі, мотивація, самодисципліна, життєві цінності).

3. Інтелектуальні ресурси (знання, критичне мислення, навички вирішення проблем, творчість).

4. Фізичні ресурси (здоров'я, енергія, витривалість, режим сну та відпочинку) [9, с. 144].

Основними прикладами внутрішніх ресурсів є: людина вміє заспокоїти себе у стресовій ситуації; здатність не втрачати надію після невдачі; внутрішня мотивація до навчання чи роботи; уміння аналізувати проблеми без паніки; почуття гумору в складних ситуаціях.

Внутрішні ресурси впливають на емоційний стан особистості та можуть знижувати рівень тривоги, підвищувати стресостійкість, давати відчуття контролю над життям, емоційну стабільність та швидше відновлюватися після криз.

Нестача внутрішніх ресурсів може викликати: емоційне виснаження, апатію, невпевненість, підвищену тривожність та депресивні стани.

Зовнішній ресурс – це підтримка та умови із зовнішнього середовища, які допомагають людині почуватися безпечніше, стабільніше та емоційно комфортніше. Такий ресурс залежить від оточення та життєвих умов, може швидко змінюватися, часто допомагає відновити сили в кризових ситуаціях та підтримує внутрішній ресурс людини. Зовнішній ресурс включає:

1. Соціальні ресурси (сім'я, друзі, підтримка колег, психологічна допомога).

2. Матеріальні ресурси (житло, фінансова стабільність, доступ до медицини, комфортні умови життя).

3. Інформаційні ресурси (освіта, доступ до знань, корисна інформація, навчальні матеріали).

4. Середовищні ресурси (природа, безпечне середовище, місця

для відпочинку, культурне середовище).

До зовнішніх ресурсів може відноситися: підтримка близьких у складний період, допомога психолога, стабільна робота, прогулянки на природі, дружня атмосфера в колективі та фінансова підтримка.

Зовнішні ресурси позитивно впливають на емоційний стан особистості, а саме через: зменшення самотності, відчуття безпеки, підвищення впевненості, емоційне розвантаження, покращення настрою [10 с. 387].

Нестача зовнішніх ресурсів може призвести до ізоляції, хронічного стресу, емоційного вигорання, страху та нестабільності та відчуття безпорадності.

Внутрішні та зовнішні ресурси взаємодіють між собою:

- сильний внутрішній ресурс допомагає легше пережити відсутність зовнішньої підтримки;
- зовнішня підтримка допомагає відновити внутрішні сили;
- баланс обох ресурсів забезпечує психологічне благополуччя.

Внутрішній ресурс – це особисті сили та можливості людини. Зовнішній ресурс – це підтримка та умови з навколишнього середовища. Обидва види ресурсів впливають на емоційний стан, рівень стресу, здатність адаптуватися та якість життя людини [8, с. 158].

Робота психолога над розвитком психологічного ресурсу особистості є важливим напрямом діяльності, що сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню емоційного стану та загального психічного здоров'я людини. Вона може охоплювати такі складові:

1. Діагностика психологічних потреб і ресурсів особистості. Першим етапом роботи є дослідження індивідуальних особливостей людини, її потреб, можливостей і внутрішніх ресурсів. Для цього можуть застосовуватися бесіди, анкетування, а також різноманітні психологічні методики й тести [8].

2. Створення індивідуальних стратегій розвитку. На основі отриманої інформації психолог формує персоналізовані програми та підходи, спрямовані на зміцнення психологічного ресурсу особистості. Для розвитку психологічної стійкості фахівець враховує індивідуальні риси людини, які можуть впливати на її здатність долати стресові та складні життєві обставини. Такі стратегії можуть передбачати розвиток навичок саморегуляції, емоційної витривалості, підвищення рівня самосвідомості та інших важливих психологічних умінь. Психолог також приділяє увагу унікальним особливостям клієнта, адже це дає змогу глибше зрозуміти його потреби, труднощі та потенціал для особистісного розвитку. Основними аспектами, на які звертає увагу фахівець є:

- емоційний стан і способи його прояву (психолог звертає увагу на емоційні реакції клієнта під час взаємодії, а також на те, наскільки відкрито й виразно він демонструє свої почуття. Це дає можливість зрозуміти його ставлення до певних подій чи тем);

- соціальна взаємодія та міжособистісні стосунки (дослідження оточення та характеру взаємин клієнта допомагає визначити їхній вплив на його емоційний стан і психологічне благополуччя);

- рівень стресостійкості та копінг-механізми (фахівець аналізує, як людина реагує на труднощі, які методи використовує для подолання стресу та наскільки вони є ефективними);

- когнітивні та психомоторні особливості (урахування особливостей мислення, сприйняття, уваги, пам'яті та психомоторики допомагає підібрати найбільш результативні методи психологічної роботи);

- культурні й етнічні особливості (повага до культурного середовища, традицій та етнічної належності клієнта сприяє встановленню довірливого й ефективного контакту);

- самооцінка та внутрішнє самовідчуття (психолог враховує, як клієнт сприймає себе, свої можливості та власну цінність, оскільки це впливає на формування позитивного образу «Я»);

- особистісні потреби та життєві цінності (усвідомлення потреб, пріоритетів і цінностей клієнта дає змогу адаптувати психологічну допомогу відповідно до його індивідуальних особливостей) [8].

Комплексний аналіз цих та інших індивідуальних характеристик дає психологу можливість розробляти персоналізовані та результативні програми психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та досягнення внутрішнього благополуччя клієнта.

1. Терапевтична діяльність. Психолог може проводити індивідуальні консультації, у межах яких спільно з клієнтом працює над виявленням, розвитком і зміцненням його психологічних ресурсів. Така робота може охоплювати питання самооцінки, емоційної сфери,

життєвих цінностей, міжособистісних взаємин та інших важливих аспектів особистісного розвитку.

Індивідуальні консультації з психологом щодо розвитку психологічних ресурсів є ефективним засобом підтримки для людей, які прагнуть покращити свій емоційний стан, підвищити рівень стресостійкості та досягти психологічної рівноваги. Під час таких зустрічей фахівець пропонує індивідуально підібрані методи й стратегії, що відповідають потребам, цілям та особливостям конкретної людини.

Психолог допомагає клієнту усвідомити власні потреби й визначити основні напрями розвитку психологічних ресурсів, а також навчає технік емоційної саморегуляції, управління стресом та інших навичок, які сприяють зміцненню психологічної витривалості.

Індивідуальні консультації створюють безпечний і конфіденційний простір, у якому клієнт може отримати підтримку, розуміння та професійний супровід на шляху до особистісного розвитку й досягнення внутрішньої гармонії.

2. Групова робота. Психолог може організовувати групові заняття, тренінги або терапевтичні сесії, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів учасників. Така форма роботи сприяє вдосконаленню соціальних навичок, розвитку ефективної взаємодії, взаємопідтримки та формуванню позитивного досвіду спілкування [8].

Проведення тренінгів із розвитку психологічної стійкості є дієвим способом формування в учасників навичок і стратегій, що допомагають

долати стресові ситуації, зміцнювати емоційну рівновагу та розвивати позитивне ставлення до себе. Під час таких занять увага може приділятися розвитку емоційної саморегуляції, умінню розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також формуванню емпатії й соціальної компетентності.

Завдяки груповій взаємодії учасники навчаються формувати позитивне бачення себе та власної життєвої ситуації, акцентуючи увагу на своїх сильних сторонах, досягненнях і потенційних можливостях. Вони також розвивають резильєнтність – здатність відновлювати емоційний баланс після стресу чи складних життєвих подій, швидко адаптуватися до змін і продовжувати рух до поставлених цілей.

Учасники тренінгів опановують способи впливу на власні думки та переконання, вчать змінювати негативні установки й переосмислювати життєві ситуації у більш конструктивному та позитивному ключі. Практичні вправи й завдання, засновані на реальних життєвих прикладах, допомагають закріпити отримані знання та застосовувати їх у повсякденному житті.

Тренінги з розвитку психологічної стійкості можуть стати ефективним інструментом підвищення рівня психологічного благополуччя та формування здатності людини успішно справлятися зі стресом. Під час їх проведення психолог використовує різноманітні методи роботи, зокрема групові дискусії, рольові ігри, психологічні вправи, техніки саморефлексії та інтерактивні завдання, що сприяють

глибшому засвоєнню матеріалу та практичному розвитку навичок [8].

Важливим аспектом таких тренінгів є орієнтація на практичне застосування здобутих умінь у повсякденному житті, а також підвищення усвідомленості учасників щодо власного психічного здоров'я, способів самопідтримки та особистісного розвитку. Регулярне проведення подібних занять може стати важливою складовою психологічної підтримки та саморозвитку людини в умовах сучасного суспільства.

3. Моніторинг і підтримка прогресу. Психолог відстежує ефективність програми або індивідуальної роботи, а також забезпечує супровід і за потреби коригує процес розвитку психологічних ресурсів.

Висновки. Ресурсний потенціал визначено як інтегральну характеристику особистості, що охоплює внутрішні (психофізіологічні, когнітивні, вольові) та зовнішні (соціальні, професійні) можливості, які актуалізуються для подолання життєвих криз. Доведено, що ефективність виходу з кризи залежить не стільки від обсягу ресурсів, скільки від їхньої відповідності індивідуальному профілю особистості.

У роботі психологічної служби застосування диференціального підходу є критично важливим для уникнення «уніфікованої допомоги», яка може бути неефективною в екстремальних умовах. Діяльність служби має базуватися на гнучких алгоритмах: від діагностики індивідуального ресурсного профілю до розробки персоналізованих програм психокорекції та супроводу.

Психологічні ресурси особистості відіграють важливу роль у подоланні стресових ситуацій і підтриманні психічного благополуччя. Розуміння чинників, що впливають на їхній розвиток, а також застосування стратегій їх зміцнення може бути ефективним інструментом управління для збереження здоров'я та підвищення ефективності в умовах сучасного життя.

Дослідження психологічних аспектів розвитку ресурсності особистості в умовах війни підкреслює необхідність особливої уваги до психічного здоров'я та саморозвитку людей, які переживають воєнні конфлікти. Важливу роль у формуванні психологічної стійкості відіграють внутрішні ресурси, зокрема вольові якості, здатність до саморегуляції та соціальна підтримка. Наукові праці свідчать, що розвиток ресурсності може бути одним із ключових чинників відновлення та підтримання психічного здоров'я осіб, які зазнали впливу військових подій.

Перспективи подальших досліджень. Проблема психологічних ресурсів особистості як фактора подолання стресу потребує подальшого вивчення та розвитку з метою розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки і підвищення рівня психічного благополуччя населення.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: ДНУ, 2016. 336 с.

2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології:

зб.наук.праць. Кам'янець-Подільськ: КПНУ, 2018. № 40. 33–49 с.

3. Гридковець Л.М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Львів: Скриня, 2016. 517 с.

4. Єна А.С. «Психологічні аспекти ресурсного розвитку особистості в умовах війни» збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля 2024. 27-37 с. <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

5. Єна А.С. «Стрес: причини та методи запобігання серед молоді» «Вісник науки та освіти (Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. № 1(1) 2022. С. 138-147. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1))

6. Єна А.С. «Психологічний супровід особистісного розвитку в різні вікові періоди: роль та завдання психологічної служби» фаховий електронний журнал категорії «Б» «Перспективи та інновації науки» (Серія: Психологія), 2025, с. 1328-1340 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52))

7. Єна А.С. «Вплив війни на дітей різного віку: індивідуальні особливості переживання та адаптації» Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2025. № 11(57) 2025. С. 2011-2021. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57))

8. Єна А.С. «Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу» «Суспільство та національні інтереси»: журнал. 2024. № 4(4) 2024. С. 313-325. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4))

9. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної

кризи: соціальний та особистісний виміри: монографія. Херсон. Вид. ФОП Вишемирський, 2021. 364 с.

10. Максименко С. Д., Кузікова В. Л., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Київ-Суми, 2017. 540 с.

11. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 476 с.

Yena Alina, lecturer at the department

Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Kharkiv, (Ukraine)

PERSONAL RESOURCE POTENTIAL IN CONDITIONS OF LIFE CRISES: A DIFFERENTIAL APPROACH IN PSYCHOLOGICAL SERVICE OPERATIONS

The article is devoted to the study of the psychological resource of the individual as an important factor in overcoming stress. It examines the factors that influence the formation of this resource, as well as ways to use it to effectively respond to stressful situations. Particular attention is paid to such aspects as psychological stability, emotional intelligence, optimism, self-regulation and other qualities that contribute to a person's adaptation to life's difficulties and crises. The analysis of this topic allows us to understand the mechanisms of psychological well-being in more depth and improve approaches to psychological support and stress management in modern conditions.

A thorough study of the components of the psychological resource of the individual makes it possible to understand how it determines a person's ability to act constructively in conditions of stress and life's difficulties. A high level of self-awareness, emotional balance, psychological well-being, confidence in one's own abilities, as well as the ability to maintain positive thinking even in crisis situations significantly strengthen the internal potential of the individual. It is these qualities that help a person adapt to change, control their emotions, and find effective ways to solve problems.

An equally important role in the development of psychological resources is played by the social environment. Support from loved ones, friends, colleagues or the community creates a sense of security, acceptance and confidence, which has a positive effect on a person's psychological state. Social ties can act as a source of emotional support, motivation and inner strength necessary to overcome stressful situations and life crises. Thus, the combination of personal qualities and external support forms the basis of psychological resilience and contributes to effective stress management.

The article is aimed at a deeper understanding of the psychological resource of the individual as one of the main factors in effectively overcoming stress and life difficulties. It reveals the main components of this resource, the features of its formation and ways of practical application to strengthen psychological resilience, develop adaptive capabilities and increase a person's ability to successfully respond to the challenges of modern society.

Keywords: psychological resource, differential approach, psychological service, stress, life crises, personality, psychological stability, emotional intelligence, self-regulation, professional activity of a psychologist, age period.

References

1. Arshava I. F. (2016). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostryka [Emotional

stability of a person and its diagnosis] monohrafiia. Dnipro: DNU [in Ukrainian].

2. Vashchenko I. V., Ivanenko B. B. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievykh sytuatsii. Problemy suchasnoi psykholohii [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations. Problems of modern psychology] zb.nauk.prats. Kamianets-Podilskyi: KPNU [in Ukrainian].

3. Hrydkovets L.M. (2016). Svit zhyttievykh kryz liudyny yak dytyny svoiei simi, svoho rodu ta narodu [The world of life crises of a person as a child of his family, his kind and his people] monohrafiia. Lviv: Skrynia [in Ukrainian].

4. Yena A.S. (2024) «Psykhologichni aspekty resursnoho rozvytku osobystosti v umovakh viiny» [Psychological aspects of resource development of the individual in war conditions] zbirnyk naukovykh prats «Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty» Skhidnoukrajinskoho natsionalnoho universytetu imeni Volodymyra Dalia <https://doi.org/10.33216/2219-2654> [in Ukrainian].

5. Yena A.S. (2022) «Stres: prychny ta metody zapobihannia sered molodi» [Stress: Causes and Prevention Methods Among Young People] «Visnyk nauky ta osvity (Seriiia «Pedahohika»): zhurnal. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)) [in Ukrainian].

6. Yena A.S. (2025) «Psykhologichnyi suprovid osobystisnoho rozvytku v rizni vikovi periody: rol ta zavdannia psykholohichnoi sluzhby» [Psychological support of personal development in different age periods: the role and tasks of the psychological service] fakhovy elektronnyi zhurnal katehorii «B» «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriiia:

Psykholohiia).[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)) [in Ukrainian].

7. Yena A.S. (2025) «Vplyv viiny na ditei riznogo viku: indyvidualni osoblyvosti perezhyvannia ta adaptatsii» [The impact of war on children of different ages: individual characteristics of experience and adaptation] Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»): zhurnal. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)) [in Ukrainian].

8. Yena A.S. (2024) «Psychological resource of the individual as a factor in overcoming stress» [Psykhologichnyi resurs osobystosti yak chynnyk podolannia stresu] «Suspilstvo ta natsionalni interesy»: zhurnal. 2024. № 4(4) [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)) [in Ukrainian].

9. Kazibekova V. F. (2021) Psykholohichni resursy v umovakh zhyttievoi ta suspilnoi kryzy: sotsialnyi ta osobystisnyi vymiry [Psychological resources in conditions of life and social crisis: social and personal dimensions]: monohrafiia. Kherson. Vyd. FOP Vyshemyrskyi [in Ukrainian].

10. Maksymenko S. D., Kuzikova V. L., Zlyvkova V. L. (2017) Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice]: monohrafiia. Kyiv-Sumy [in Ukrainian].

11. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia (2019) [Personality in crisis conditions and critical life situations]: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni A.S. Makarenka. Sumy: Vyd-vo Sum DPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 29.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.944.4:159.98:614.8:355.01

Ольга Володимирівна Жогло, викл. каф. (ORCID 0009-0003-3869-4132)
Ілона Миколаївна Руденко, канд. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9992-6780)
Володимир Миколайович Жогло, ст. викл. каф. (ORCID 0009-0005-4984-193X)
Національний університет цивільного захисту України

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному аналізу феномену емоційного вигорання психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена суттєвим зростанням професійного та емоційного навантаження на фахівців психологічної служби ДСНС, діяльність яких відбувається в умовах кризових подій, постійного контакту з травматичним досвідом постраждалих та високої відповідальності за якість надання екстреної психологічної допомоги.

Емоційне вигорання розглядається як багатовимірний динамічний феномен, що формується внаслідок тривалого впливу хронічного професійного стресу та вторинної травматизації і проявляється у зростанні емоційного виснаження, зниженні професійної залученості, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Підкреслено, що провідними детермінантами розвитку вигорання виступають не лише індивідуально-психологічні особливості фахівця, а й специфіка організаційного середовища ДСНС, яке характеризується високою інтенсивністю службових навантажень, дефіцитом часу для відновлення та постійною готовністю до реагування на надзвичайні ситуації.

Узагальнено, що формування емоційного вигорання відбувається у взаємодії індивідуальних, професійно-діяльнісних та організаційних чинників, що визначає його системний характер у зазначеній професійній групі. Обґрунтовано, що ефективна профілактика цього феномену потребує комплексного підходу, який передбачає розвиток навичок саморегуляції, формування психологічної резильєнтності, впровадження супервізійної підтримки та оптимізацію організаційних умов професійної діяльності.

Зроблено висновок про необхідність подальшого поглибленого емпіричного вивчення емоційного вигорання психологів ДСНС України з урахуванням специфіки їх діяльності в умовах воєнного стану, а також розроблення ефективних програм психологічного супроводу та профілактики професійного виснаження.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологи ДСНС, професійний стрес, вторинна травматизація, воєнний стан, психологічне відновлення, екстремальна психологія, професійна діяльність.

Вступ. Сучасні умови функціонування України характеризуються високим рівнем соціальної напруженості, спричиненої повномасштабною війною, систематичними ракетними обстрілами, техногенними й гуманітарними наслідками бойових дій, що суттєво підвищує навантаження на систему цивільного

захисту населення. За таких умов особливої значущості набуває професійна діяльність психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які здійснюють психологічний супровід постраждалих у кризових ситуаціях, надають екстрену психологічну допомогу, працюють із сім'ями загиблих, внутрішньо переміщеними

особами, а також забезпечують психологічну підтримку особового складу аварійно-рятувальних підрозділів [7; 10; 16].

Специфіка професійної діяльності психологів ДСНС пов'язана з високою емоційною напруженістю, постійною взаємодією з постраждалими та необхідністю функціонування в кризових і психотравмуючих умовах. За таких обставин тривале психоемоційне навантаження, вторинна травматизація та обмежені можливості психологічного відновлення можуть спричинити розвиток емоційного вигорання, що негативно позначається на професійній ефективності та якості надання психологічної допомоги [5; 19; 28].

Проблема емоційного вигорання традиційно перебуває у центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців, однак значна частина досліджень присвячена медичним працівникам, педагогам, військовослужбовцям або рятувальникам, тоді як питання професійного виснаження саме психологів ДСНС залишається недостатньо вивченим, особливо в умовах воєнного стану. Це актуалізує необхідність комплексного теоретичного осмислення чинників ризику, проявів та шляхів профілактики емоційного вигорання фахівців психологічної служби ДСНС України.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному уточненні особливостей емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. У роботі акцентовано увагу на взаємодії організаційних умов служби та індивідуально-психологічних характеристик фахівців як єдиного

комплексу чинників, що визначає розвиток професійного виснаження у даній категорії спеціалістів.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, визначенні основних чинників ризику та обґрунтуванні напрямів його профілактики.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати наукові підходи до феномену емоційного вигорання та розкрити його основні прояви;

2. охарактеризувати специфіку професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану;

3. визначити чинники ризику розвитку емоційного вигорання психологів ДСНС;

4. обґрунтувати напрями профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС України.

Актуальність проблеми та аналіз сучасних досліджень. Сучасні наукові дослідження проблеми емоційного вигорання у фахівців екстремального профілю демонструють стійке зростання інтересу до цього феномену в умовах воєнного стану та підвищених професійних навантажень у системі цивільного захисту України. Особливої актуальності набуває вивчення емоційного вигорання психологів ДСНС, професійна діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з кризовими ситуаціями, травматичними подіями та інтенсивним емоційним навантаженням.

У класичних теоретичних підходах К. Маслач та С. Джексон (С. Maslach, S. Jackson) емоційне вигорання розглядається як багато-

вимірний психологічний феномен, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [22]. Науковці підкреслюють, що розвиток цього феномена є наслідком тривалого впливу хронічного міжособистісного стресу та високих емоційних вимог професійної діяльності, що поступово призводить до виснаження емоційних ресурсів особистості, психологічного дистанціювання від професійної взаємодії та зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності. Запропонована авторами трикомпонентна структура емоційного вигорання є особливо значущою для розуміння специфіки професійного виснаження психологів ДСНС України, діяльність яких в умовах воєнного стану пов'язана з інтенсивним емоційним навантаженням, постійною взаємодією з постраждалими та необхідністю функціонування в кризових і психотравмуючих ситуаціях.

У контексті поглиблення розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання заслуговують уваги положення О. А. Мірошніченко, яка зазначає, що формуванню синдрому професійного вигорання передуює період підвищеної професійної активності, коли фахівець надмірно занурюється у професійну діяльність, ігноруючи власні потреби та ресурси відновлення [15].

Однією з перших ознак цього процесу виступає емоційне виснаження, що проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, хронічної втоми, емоційного перенапруження та зниження здатності до повноцінного психологічного відновлення. Навіть після короткочасного відпочинку симптоматика може тимчасово

послаблюватися, однак за умов повернення до інтенсивного професійного навантаження відновлюється знову. У контексті діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану зазначені прояви набувають особливої актуальності, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в умовах постійної психологічної напруги, високої відповідальності та безперервної взаємодії з травматичним досвідом постраждалих.

У концепції Б. Перлмана та Е. Хартмана (B. Perlman, E. Hartman) емоційне вигорання розглядається як результат взаємодії індивідуальних, рольових та організаційних чинників [26]. Дослідники наголошують, що рольова невизначеність, конфліктність вимог та надмірне навантаження в організаційних структурах суттєво підвищують ризик емоційного виснаження у фахівців допомагаючих професій, зокрема в системі ДСНС.

Вагомий внесок у сучасне розуміння феномену емоційного вигорання зроблено Р. Шауфелі (R. Schaufeli), який розглядає його як наслідок дисбалансу між професійними вимогами та ресурсами особистості [27]. Науковець акцентує увагу на тому, що тривале перевищення рівня професійного навантаження над можливостями психологічного відновлення поступово спричиняє емоційне виснаження, зниження професійної залученості та послаблення внутрішньої мотивації до діяльності. Особливої актуальності зазначений підхід набуває щодо представників допомагаючих професій, робота яких передбачає постійну емоційну взаємодію з особами, які перебувають у кризових станах. У контексті діяльності психологів ДСНС України в умовах

воєнного стану такий дисбаланс посилюється високою інтенсивністю психоемоційного навантаження та постійним контактом із психотравмуючими подіями.

Подібної наукової позиції дотримуються Т. Вежновець та В. Парій, які трактують емоційне вигорання як наслідок невідповідності між вимогами професійного середовища та особистісними ресурсами фахівця, насамперед можливостями емоційного відновлення [6]. Автори підкреслюють, що найбільш уразливими до розвитку професійного виснаження є представники допомагаючих професій, діяльність яких передбачає постійний емоційний контакт із особами, які пережили психотравмуючі події.

Сучасні напрями дослідження емоційного вигорання також акцентують увагу на ролі емоційного інтелекту, особливостях емоційної праці та впливі соціально-професійної ідентичності на розвиток професійного виснаження, що розширює уявлення про багатовимірність зазначеного феномена [17].

Значущими для розуміння чинників емоційного вигорання є також положення М. Лейтера (M. Leiter), який розглядає цей феномен як результат взаємодії особистісних ресурсів фахівця та організаційного середовища професійної діяльності [21]. Науковець підкреслює, що хронічне професійне перевантаження, недостатній рівень підтримки, дефіцит ресурсів та обмежені можливості для психологічного відновлення істотно підвищують ризик емоційного виснаження. Для психологів ДСНС України зазначені

чинники набувають особливого значення, оскільки їх професійна діяльність здійснюється в умовах постійної готовності до реагування, високої відповідальності та інтенсивної взаємодії з наслідками кризових і травматичних подій.

Важливий внесок у розвиток проблеми зроблено В. Лефтеровим та В. Босько, які розглядають емоційне вигорання екстремальних психологів як багаторівневий динамічний процес поступової втрати емоційної залученості, зниження мотивації та формування когнітивної дистанції щодо переживань клієнтів [5; 13; 28]. Особливо підкреслюється роль вторинної травматизації як одного з ключових механізмів розвитку професійного виснаження, що є особливо актуальним у діяльності психологів ДСНС, які працюють із наслідками бойових дій та надзвичайних ситуацій.

У дослідженнях О. Тімченка та Д. Похілько акцентується, що діяльність психологів ДСНС характеризується високим рівнем емоційного навантаження, пов'язаного з наданням екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних подій [19]. Постійна взаємодія з гострими стресовими реакціями постраждалих, високий рівень відповідальності та екстрений характер роботи поступово призводять до накопичення емоційного виснаження та зниження професійної стійкості.

У роботі В. Лотоцької-Голуб зазначається, що розвиток емоційного вигорання зумовлюється комплексом організаційних чинників, серед яких висока інтенсивність роботи, дефіцит часу для відновлення, значний рівень

відповідальності та необхідність швидкого прийняття рішень у кризових умовах. Сукупність цих факторів формує додаткове психоемоційне навантаження на фахівців [14].

Окремо підкреслюється значущість індивідуально-психологічних ресурсів. У дослідженнях В. Лотоцької-Голуб доведено, що стійкість до емоційного вигорання забезпечується поєднанням особистісних ресурсів, ефективних копінг-стратегій та навичок саморегуляції [14]. У свою чергу, у роботах О. Гурович та Л. Коняєвої зазначається, що недостатній рівень емоційної стійкості, слабо сформовані навички саморегуляції та професійної ідентичності підвищують ризик формування емоційного виснаження у представників допомагаючих професій [8].

Водночас сучасні дослідження вказують на наявність взаємозв'язку між рівнем емпатії та ризиком емоційного вигорання, що є особливо значущим для представників допомагаючих професій, зокрема психологів, професійна діяльність яких передбачає постійну емоційну включеність у переживання інших [18].

Таким чином, сучасний стан наукової розробки проблеми свідчить, що емоційне вигорання психологів ДСНС України є багатофакторним феноменом, у структурі якого поєднуються індивідуально-психологічні, професійно-стресові та організаційні чинники, включаючи явище вторинної травматизації. В умовах воєнного стану проблема набуває особливої гостроти, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в середовищі підвищеної психологічної напруги, інтенсивної взаємодії з травматичним

досвідом постраждалих та обмежених можливостей психоемоційного відновлення. Це актуалізує необхідність подальшого комплексного вивчення механізмів формування емоційного вигорання та розробки ефективних програм його профілактики з урахуванням специфіки діяльності психологів ДСНС.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні застосовано теоретико-аналітичний підхід до вивчення проблеми емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. Матеріальною основою дослідження стали наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблематиці професійного стресу, емоційного вигорання та професійної діяльності фахівців екстремального профілю.

Теоретичну базу дослідження становили класичні та сучасні концепції емоційного вигорання, зокрема праці К. Маслач, С. Джексона, Б. Перлмана, Е. Хартмана, В. Пейна, Р. Шауфелі, М. Лейтера [21–27], а також наукові доробки українських дослідників, присвячені особливостям професійної діяльності психологів екстремальних служб та проблемі професійного виснаження (В. Лефтеров, В. Босько, В. Парій, Т. Вежновець, О. Тімченко та ін.) [4–6; 13; 19].

У роботі використано комплекс загальнонаукових методів дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури – для визначення концептуальних підходів до розуміння феномену емоційного вигорання; порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових підходів до інтерпретації структури, механізмів і чинників розвитку вигорання; систематизацію та узагальнення – для

формування цілісного уявлення про особливості емоційного вигорання психологів ДСНС; контент-аналіз – для виокремлення ключових смислових категорій у сучасних наукових працях.

Обговорення результатів. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати емоційне вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану як складний феномен, детермінований поєднанням професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників. Його аналіз засвідчує системний характер досліджуваного явища та наявність багаторівневої структури детермінації. Отримані теоретичні узагальнення загалом узгоджуються з положеннями К. Маслач (С. Maslach) [22; 23], відповідно до яких вигорання є наслідком тривалого впливу хронічного міжособистісного стресу та високих емоційних вимог професійної діяльності. У контексті діяльності психологів ДСНС зазначені положення набувають особливої актуальності, оскільки професійна діяльність фахівців здійснюється в умовах постійного емоційного залучення до кризових подій та психотравмуючих переживань постраждалих.

Разом із тим теоретичний аналіз дозволяє припустити, що у професійній діяльності психологів ДСНС визначальну роль відіграє не лише первинний професійний стрес, а й вторинна травматизація, що узгоджується з положеннями праць В. Лефтерова та В. Босько [5; 13]. На відміну від загальних моделей професійного вигорання, в умовах екстремальної діяльності більшої значущості набуває накопичувальний

ефект опосередкованого переживання травматичного досвіду постраждалих. Подібні висновки простежуються і в сучасних дослідженнях фахівців сфери психічного здоров'я, де підкреслюється, що в умовах воєнних подій ризик емоційного вигорання суттєво посилюється внаслідок хронічного стресу, професійного перевантаження та постійного контакту з психотравмуючим досвідом постраждалих, як зазначає N. Maruta [24]. Це може пояснювати поступове виснаження емоційних ресурсів психологів навіть за умови збереження високої професійної мотивації та залученості до діяльності.

Аналіз наукових підходів Р. Шауфелі (R. Schaufeli), а також Т. Вежновець та В. Парій дає підстави констатувати спільність у розумінні емоційного вигорання як наслідку дисбалансу між вимогами професійного середовища та ресурсами особистості [6; 27]. У контексті професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану такий дисбаланс потенційно посилюється специфічними умовами служби, зокрема режимом постійної готовності до реагування, високою інтенсивністю психоемоційного навантаження, постійною взаємодією з кризовими ситуаціями та обмеженими можливостями для повноцінного психологічного відновлення. Відтак ризик професійного виснаження зростає не лише внаслідок інтенсивності роботи, а й через дефіцит ресурсів компенсації та відновлення.

Узагальнення теоретичних положень дозволило виокремити трирівневу систему чинників емоційного вигорання психологів

ДСНС: індивідуально-психологічний, професійно-діяльнісний та організаційний рівні. Подібний підхід простежується у працях Б. Перлмана та Е. Хартмана [26], однак в умовах діяльності психологів ДСНС у період воєнного стану зазначені чинники набувають специфічного змісту та характеризуються більшою інтенсивністю впливу. Зокрема, організаційні фактори пов'язані з дефіцитом часу для відновлення, професійно-діяльнісні – із систематичним контактом із кризовими подіями, а індивідуально-психологічні – зі здатністю фахівця до саморегуляції та збереження професійної стійкості.

Теоретичне зіставлення з дослідженнями О. Тімченка та Д. Похілько дає підстави вважати, що умови воєнного стану можуть посилювати дію факторів ризику емоційного вигорання, зокрема професійного перевантаження, емоційного виснаження та дефіциту психоемоційного відновлення [19]. Це свідчить про необхідність перегляду традиційних підходів до психологічного забезпечення фахівців екстремального профілю з урахуванням сучасних умов професійної діяльності.

Таким чином, проведений аналіз не лише підтверджує наявні наукові положення щодо природи емоційного вигорання, а й дозволяє конкретизувати їх стосовно професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. Особливого значення набувають вторинна травматизація, хронічне психоемоційне навантаження та організаційні умови служби, що актуалізує потребу у розвитку комплексної системи психологічного супроводу й профілактики професійного виснаження фахівців.

Висновки. Проведений теоретико-аналітичний огляд наукових джерел дозволив встановити, що емоційне вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, детермінованим взаємодією професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників.

Встановлено, що основними механізмами розвитку емоційного вигорання виступають професійний стрес, вторинна травматизація та дисбаланс між вимогами професійної діяльності і ресурсами особистості.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити ключові чинники ризику розвитку вигорання психологів ДСНС, серед яких найбільш значущими є висока інтенсивність психоемоційного навантаження, постійна взаємодія з психотравмуючими подіями, дефіцит часу для психологічного відновлення та підвищений рівень професійної відповідальності.

Обґрунтовано доцільність комплексного підходу до профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС України, який має поєднувати розвиток навичок саморегуляції, підвищення професійної резильєнтності, удосконалення механізмів психологічної підтримки персоналу та оптимізацію організаційних умов професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням динаміки емоційного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, а також із розробкою та апробацією програм психологічної профілактики професійного виснаження.

Література

1. Астремська І. Features of emotional burnout by specialists in assisting professions. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. № 1(10). С. 10–13. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).2)
2. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. Медицина третього тисячоліття : матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів. Харків : ХНМУ, 2018. С. 285.
3. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
4. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана : дис. д-ра філософії : 053 «Психологія». Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2023. 270 с.
5. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Т. 73, № 3. С. 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-41-49>
6. Вежновець Т. А., Парій В. Д. Особливості розвитку синдрому вигорання у медичних працівників з різними типами трудової мотивації. Медичні перспективи. 2016. Т. 21, № 2. С. 127–132. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2307-0404/article/view/72292>
7. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
8. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці МАУП. Психологія. 2022. № 3(56). С. 10–18. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2>
9. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис.канд. психол. наук. Одеса, 2011. 21 с.
10. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
11. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому вигорання серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. канд. психол. наук. Харків, 2006. 149 с.
12. Куфлієвський А. С., Селюкова Т. В., Рогоза Я. Р. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНС України. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків : ХНУВС, 2017. С. 199–200.
13. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ : монографія. Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
14. Лотоцька-Голуб Л. Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів : дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 258 с.
15. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому профе-

сійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

16. Оніщенко Н., Михлюк Е., Косолапов О., Найпак К. Апробація програми психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2024. № 2(8). С. 16–28. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2>

17. Пащенко В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 82, № 6. С. 101–109. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109>

18. Саєнко О., Коверзньєва І. Психологічні особливості взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у особистостей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 27(72). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.12.2025.27\(72\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.12.2025.27(72).12)

19. Тімченко О. В., Похілько Д. С. Проблемні питання профілактики професійного вигорання екстремальних психологів. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 172–177. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.22>

20. Lefterov V. O., Timchenko O. V., Tsilmak O. M., Ignatieva I. I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of Medicine and Biology*. 2020. № 2(72). С. 85–89. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89>

21. Leiter M. P., Maslach C. Areas of Worklife: A Structured

Approach to Organizational Predictors of Job Burnout // *Research in Occupational Stress and Well-being* / eds. P. L. Perrewé, D. C. Ganster. Oxford : Elsevier, 2004. Vol. 3. P. 91–134. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8).

22. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Schaufeli W. B., Maslach C., Marek T. (Eds.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

23. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, № 1. P. 99–113.

24. Maruta N., Panko T., Semikina O., Fedchenko V., Shevchenko-Bitensky K., Yavdak I. Emotional burnout among mental health professionals in wartime — clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). *Ukrains'kyi Visnyk Psykhonevrolohii*. 2025. Vol. 33, № 1(122). P. 69–75. <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11>

25. Paine W. S. The burnout syndrome. In: Jones J. W. (Ed.). *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions*. London : House Press, 1982. P. 1–29.

26. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and future research. *Human Relations*. 1982. Vol. 35, № 4. P. 283–305.

27. Schaufeli W. B., Taris T. W. A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Work & Stress*. 2017. Vol. 31, № 2. P. 107–120. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.131005>

28. Timchenko O., Onishchenko N., Perelygina L., Prykhodko I., Lefterov V., Ivanchenko A. Ukrainian

rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? *Minerva Psychiatry*. 2022. Vol. 63, № 2. P. 159–170.

<https://doi.org/10.23736/S2724-6612.21.02242-9>

*Olha Zhohlo, Lecturer of the Department
Ilona Rudenko, Ph.D. in Psychological, Associate Professor of the Department
Volodymyr Zhohlo, Senior Lecturer of the Department
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

EMOTIONAL BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE UNDER MARTIAL LAW: RISK FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES

The article is devoted to a thorough theoretical analysis of the phenomenon of emotional burnout of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine under martial law. The relevance of the study is due to a significant increase in the professional and emotional load on specialists of the psychological service of the State Emergency Service of Ukraine, whose activities take place in conditions of crisis events, constant contact with the traumatic experience of victims and high responsibility for the quality of emergency psychological assistance.

Emotional burnout is considered as a multidimensional dynamic phenomenon that is formed as a result of the long-term impact of chronic professional stress and secondary traumatization and is manifested in the growth of emotional exhaustion, decreased professional involvement, depersonalization and reduction of professional achievements. It is emphasized that the leading determinants of the development of burnout are not only the individual psychological characteristics of the specialist, but also the specifics of the organizational environment of the State Emergency Service, which is characterized by high intensity of work loads, lack of time for recovery and constant readiness to respond to emergencies.

It is generalized that the formation of emotional burnout occurs in the interaction of individual, professional and organizational factors, which determines its systemic nature in the specified professional group. It is substantiated that effective prevention of this phenomenon requires a comprehensive approach, which involves the development of self-regulation skills, the formation of psychological resilience, the implementation of supervisory support and optimization of organizational conditions of professional activity.

The conclusion is made about the need for further in-depth empirical study of emotional burnout of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, taking into account the specifics of their activities under martial law, as well as the development of effective programs of psychological support and prevention of professional exhaustion.

Keywords: emotional burnout, psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, professional stress, secondary traumatization, martial law, psychological recovery, extreme psychology, professional activity.

References

1. Astrem'ska, I. (2019). Features of emotional burnout by specialists in assisting professions. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho*

universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia, 1(10), 10–13. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).2) [in English].

2. Bilera, N. V. (2018). Osnovni napriamy profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia u viiskovoslužbovtsiv [Main directions of prevention of professional burnout syndrome among military personnel]. In Medytsyna tretoho tysiacholittia: proceedings of the interuniversity conference of young scientists and students (p. 285). Kharkiv: KhNMU. [in Ukrainian].
3. Blinov, O. A. (2019). Boiova psykhična travma [Combat mental trauma]. Kyiv: Talkom. [in Ukrainian].
4. Bosko, V. I. (2023). Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia v ekstremalnykh psykholohiv metodamy samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana [Prevention of emotional burnout in extreme psychologists by methods of self-knowledge and self-help of N. Pezeshkian] (Doctoral dissertation, speciality 053 "Psychology"). Kharkiv: National University of Civil Defence of Ukraine. [in Ukrainian].
5. Bosko, V. (2023). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy emotsiinoho vyhorannia psykholohiv sektoru oborony ta bezpeky Ukrainy [Theoretical and empirical analysis of emotional burnout among psychologists of the defense and security sector of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 73(3), 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-41-49> [in Ukrainian].
6. Vezhnovets, T. A., & Parii, V. D. (2016). Osoblyvosti rozvytku syndromu vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv z riznymy typamy trudovoi motyvatsii [Features of burnout syndrome development among medical workers with different types of work motivation]. Medychni perspektyvy, 21(2), 127–132. Medical Perspectives Journal [in Ukrainian].
7. Timchenko, O. V. (Ed.). (2007). Ekstremalna psykholohiia [Extreme psychology]. Kyiv: Avhust Treid. [in Ukrainian].
8. Koniaieva, L., & Hurovych, O. (2022). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u psykholohiv-konsultantiv [Features of emotional burnout syndrome among counseling psychologists]. Naukovi pratsi MAUP. Psykholohiia, 3(56), 10–18. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2> [in Ukrainian].
9. Kostiuk, A. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia operatyvnykh psykholohiv [Psychological features of emotional burnout among operational psychologists] (Extended abstract of Candidate's thesis). Odesa. [in Ukrainian].
10. Timchenko, O. V. (Ed.). (2010). Kryzova psykholohiia [Crisis psychology]. Kharkiv: NUTsZU. [in Ukrainian].
11. Kufliievskiy, A. S. (2006). Sotsialno-psykholohichni determinanty rozvytku syndromu vyhorannia sered pratsivnykiv pozhezhno-riativalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy [Socio-psychological determinants of burnout syndrome development among employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergencies of Ukraine] (Candidate's thesis). Kharkiv. [in Ukrainian].
12. Kufliievskiy, A. S., Seliukova, T. V., & Rohoza, Ya. R. (2017). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho «vyhorannia» u pratsivnykiv pidrozdiliv DSNS Ukrainy [Features of emotional "burnout" syndrome among employees of the State Emergency Service of Ukraine]. In Osobystist, suspilstvo, zakon: psykholohichni problemy ta shliakhy

yikh rozviazannia (pp. 199–200). Kharkiv: KhNUVS. [in Ukrainian].

13. Lefterov, V. O., & Timchenko, O. V. (2002). Psykholohichni determinanty zahybeli ta poranen pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [Psychological determinants of deaths and injuries among internal affairs employees]. Donetsk: DIVS MVS Ukrainy. [in Ukrainian].

14. Lototska-Holub, L. L. (2016). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rezystentnosti do emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti likariv [Socio-psychological factors of resistance to emotional burnout in the professional activity of physicians] (Candidate's thesis). Kyiv. [in Ukrainian].

15. Miroshnychenko, O. A. (2015). Profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pratsiuuichykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of professional burnout syndrome among people working in extreme conditions]. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. [in Ukrainian].

16. Onishchenko, N., Mykhliuk, E., Kosolapov, O., & Naipak, K. (2024). Aprobatsiia prohramy psykholohichnoho vidnovlennia ta profilaktyky emotsiinoho vyhorannia psykholohiv DSNS [Testing a program of psychological recovery and prevention of emotional burnout among SES psychologists]. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 2(8), 16–28. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2> [in Ukrainian].

17. Pashchenko, V. (2024). Osnovni napriamky doslidzhennia fenomena emotsiinoho vyhorannia u zarubizhnii psykholohii [Main directions of research on the phenomenon of

emotional burnout in foreign psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 82(6), 101–109. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109> [in Ukrainian].

18. Saienko, O., & Koverznieva, I. (2025). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozviazku mizh empatiieiu ta emotsiinym vyhoranniam u osobystostei dorosloho viku [Psychological features of the relationship between empathy and emotional burnout in adults]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*, 27(72). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27\(72\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).12) [in Ukrainian].

19. Timchenko, O. V., & Pokhilko, D. S. (2023). Problemni pytannia profilaktyky profesiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykholohiv [Problematic issues of prevention of professional burnout among extreme psychologists]. *Psykholohichni studii*, 2, 172–177. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.22> [in Ukrainian].

20. Lefterov, V. O., Timchenko, O. V., Tsilmak, O. M., & Ignatieva, I. I. (2020). Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of Medicine and Biology*, 2(72), 85–89. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89> [in English].

21. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2004). Areas of Worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *Research in Occupational Stress and Well-being* (Vol. 3, pp. 91–134). Oxford: Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8) [in English].

22. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 19–32). Washington DC: Taylor & Francis. [in English].
23. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99–113. [in English].
24. Maruta, N., Panko, T., Semikina, O., Fedchenko, V., Shevchenko-Bitensky, K., & Yavdak, I. (2025). Emotional burnout among mental health professionals in wartime – clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). *Ukrains'kyi Visnyk Psykhonevrolohii*, 33(1(122)), 69–75. <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11> [in English].
25. Paine, W. S. (1982). The burnout syndrome. In J. W. Jones (Ed.), *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions* (pp. 1–29). London: House Press. [in English].
26. Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283–305. [in English].
27. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2017). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Work & Stress*, 31(2), 107–120. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.131005> [in English].
28. Timchenko, O., Onishchenko, N., Perelygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? *Minerva Psychiatry*, 63(2), 159–170. <https://doi.org/10.23736/S2724-6612.21.02242-9> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 26.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.964.2.

*Володимир Володимирович Полегонький, ст. викл. каф. (ORCID 0000-0003-1540-5476)**Марія Любомирівна Лега, студентка**Національний університет «Львівська політехніка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, БЕЗПЕКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ГРУПАХ

У статті розглянуто психологічні детермінанти взаємозв'язку почуття провини, переживання психологічної безпеки та соціальних ролей у контексті аналітичних психотерапевтичних груп. Запропоновано психоаналітичний підхід до розуміння того, як конфігурації провини, безпеки й міжособистісних стилів формують групову динаміку та індивідуальні стратегії зайняття ролей.

Дослідження проведено на вибірці 37 осіб віком 19-21 рік – учасників навчальних психотерапевтичних груп. Використано психодіагностику: соціальне благополуччя (прийняття, актуалізація, емпатійність, внесок, інтеграція); афекти провини, сорому, екстернальності, остраху (TOSCA); міжособистісні стилі (диктаторський, авторитарний, лідерський, доброзичливий, залежний, покірний, агресивний, незалежний за Т. Лірі); емпатійно-тілесні показники (залученість, співчуття, тілесні відчуття за NPSS). Перевірка нормальності (Шапіро–Уїлка) виявила відхилення, обґрунтувавши кластерний аналіз.

Ієрархічний кластерний аналіз (метод Уорда, евклідова відстань) виділив три профілі: «Соціально інтегрований із помірною провинною» (43,2%) – високе благополуччя (≈ 72 бали), помірна провинна ($\approx 2,9$), сором ($\approx 3,0$); лідерські/доброзичливі риси, середня емпатія – інтегруюча провинна (робоча група за Біоном). «Емоційно вразливий із тривожною провинною» (5,4%) – низька безпека, висока тривога; хаотичні стилі – дезорганізація, ригідні ролі. «Емоційно відсторонений із реактивною провинною» (51,4%) – середнє благополуччя (≈ 66), вища провинна ($\approx 3,6$); уникання, обмежена емпатія – ізоляція.

Провина двоїста: інтегруюча за безпеки (емпатія, репарація) та дезорганізуюча за дефіциту (самозвинувачення, ізоляція). Результати інтерпретовано через Біона, психоаналіз (Супер-Его, проєктивна ідентифікація), пропонуючи рекомендації для груп: безпечне поле трансформує провинну в ресурс. Стаття інтегрує емпірику, теорію, практику.

Ключові слова: почуття провини, психологічна безпека, соціальні ролі, групова психотерапія, психоаналіз.

Вступ. У психоаналітичній груповій психотерапії почуття провини та переживання психологічної безпеки посідають центральне місце як ключові афекти, що визначають динаміку зайняття соціальних ролей і загальний характер групового поля. Провина, за класичною психоаналітичною традицією (З. Фройд, М. Кляйн, Д. Віннікотт), виконує двоїсту

функцію: інтегруючу, сприяючи репарації та емпатичному зв'язку, і дезорганізуючу, провокуючи ізоляцію, самозвинувачення чи проєктивні конфлікти за умов недостатньої безпеки. Водночас сучасні дослідження групової динаміки (Біон) підкреслюють, що соціальні ролі формуються в напруженні між індивідуальними афектами та груповим контекстом, де безпека стає

умовою для конструктивного переживання провини.

Огляд літератури і попередніх досліджень. У психоаналітичній традиції почуття провини розглядається як багатовимірний феномен, пов'язаний із конфліктом між потягами та внутрішніми заборонами, функціонуванням Над-Я та якістю внутрішніх об'єктів. У працях З. Фрейда провини описується як результат напруження між Воно й Над-Я, що може сприяти як формуванню моральної позиції, так і розвитку невротичних симптомів. М. Кляйн пов'язує виникнення депресивної провини з інтеграцією образу об'єкта та усвідомленням власної агресивності щодо нього, підкреслюючи її роль у розвитку здатності до репарації та турботи про іншого. Д. Віннікотт, у свою чергу, інтерпретує провину як показник зрілості об'єктних стосунків, що формується в контексті «достатньо доброї» опіки, де дитина може витримувати амбівалентність, не руйнуючи зв'язку з об'єктом. Концепція психологічної безпеки, розроблена у працях Д. Віннікотта, В. Біона та їхніх послідовників, акцентує значення утримувального середовища й контейнування афектів для можливості глибинної психічної роботи. У груповій психотерапії психологічна безпека не тотожна відсутності конфліктів чи напруги; йдеться про наявність такого терапевтичного поля, у межах якого інтенсивні афекти, зокрема провини, можуть бути витримані, осмислені й інтегровані без ризику повторної травматизації. Відчуття безпеки водночас залежить від якості ведення групи, структури сетингу та характеру міжособистісних стосунків між учасниками. У цьому контексті

соціальні ролі в групі виступають важливим посередником між внутрішніми афективними станами й зовнішньою поведінкою. Рольові позиції, описані, зокрема, у моделі Т. Лірі, відображають стійкі способи взаємодії за осями «домінування–підпорядкування» та «дружність–ворожість» і пов'язані з тим, як учасник переживає себе щодо інших, наскільки дозволяє собі агресію, залежність, турботу чи автономію. У груповій психотерапії розподіл ролей може як підтримувати переживання психологічної безпеки, так і відтворювати патерни відкидання, сорому або надмірної провини.

Метою та завданням статті є теоретично й емпірично дослідити взаємозв'язок рівня почуття провини, психологічної безпеки та соціальних ролей у контексті аналітичних психотерапевтичних груп (навчальна ілюстрація). А також проаналізувати психоаналітичні підходи до розуміння почуття провини, психологічної безпеки та соціальних ролей у груповому контексті, зокрема в роботах З. Фрейда, М. Кляйн, Д. Віннікотта, В. Біона та сучасних авторів; описати теоретичні підстави зв'язку між почуттям провини, переживанням психологічної безпеки та рольовою поведінкою в психотерапевтичних групах; емпірично дослідити взаємозв'язок рівня провини, психологічної безпеки та соціальних ролей у вибірці учасників навчальних аналітичних груп за допомогою стандартизованих методик; на основі кластерного аналізу виокремити типові профілі поєднання провини, безпеки та соціальних ролей та інтерпретувати їх у психоаналітичному ключі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано поєднання

теоретичних і емпіричних методів. Теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз і узагальнення праць, присвячених почуттю провини, психологічній безпеці, груповій динаміці та соціальним ролям; систематизація психоаналітичних концепцій (З. Фрейда, М. Кляйн, Д. Віннікотта, В. Біона, О. Кернберга та ін.); вторинний аналіз емпіричних даних щодо переживання провини та безпеки в груповому форматі. Емпіричні методи: шкала нейроцепції психологічної безпеки (NPSS) для оцінки суб'єктивного рівня психологічної безпеки в груповій взаємодії; методика «Вимірювання почуття вини та сорому» (TOSCA) для кількісної оцінки переживання провини; шкала соціального благополуччя для визначення показників соціальної інтеграції, прийняття та соціального внеску; опитувальник міжособистісних стосунків (за Т. Лірі) для діагностики домінуючих соціальних ролей і міжособистісних стилів поведінки. Статистичні методи: описова статистика, перевірка нормальності розподілу (критерій Шапіро–Уїлка), ієрархічний кластерний аналіз (метод Уорда, квадратична евклідова відстань) для виокремлення типових профілів поєднання провини, психологічної безпеки та соціальних ролей. Вибірка: дослідження проведено на вибірці 37 учасників навчальних аналітичних психотерапевтичних груп Національного університету «Львівська політехніка» віком 19–21 років, обох статей.

Результати та обговорення. У фрейдівській моделі провини постає як наслідок внутрішнього конфлікту між потягами Воно та вимогами Над-Я, яке формується внаслідок

інтеріоризації батьківських фігур і соціальних норм. У ранніх роботах («Тотем і табу», «Масова психологія і аналіз Я») описується як архаїчна колективна провина, що виникає після уявного порушення первинних заборон і стає основою для систем табу, релігійних приписів і групового контролю над агресією. У пізніших текстах («Я і Воно», «Невпокій у культурі») провина розглядається вже як внутрішньоособистісний конфлікт: Над-Я, озброєне інтерналізованими заборонами, спрямовує агресію назад на Я, породжуючи тривале моральне самозвинувачення, яке може не мати очевидного зовнішнього «проступку». Таким чином, провина в психоаналізі від початку мислиться як багатовимірний феномен, що поєднує афект, уявлення про себе та стосунок із владними фігурами. [6]

М. Кляйн здійснює радикальний зсув у розумінні провини, пов'язуючи її не лише з едиповою ситуацією, а з ранніми об'єктними стосунками. У її концепції позицій розвитку параноїдно-шизоїдна позиція характеризується розщепленням об'єкта на «добрий» і «злий» та домінуванням переслідувальної тривоги; провина тут майже не представлена, оскільки об'єкт не сприймається як цілісний. Перехід до депресивної позиції означає інтеграцію образів: дитина починає усвідомлювати, що той самий об'єкт, якого вона любить, є адресатом її агресивних фантазій. [10] Саме це усвідомлення й породжує депресивну провину – тривогу за збереження пошкодженого, але все ще потрібного об'єкта, а також бажання його відновити. Кляйн наголошує, що така провина є необхідною умовою розвитку здатності до турботи, емпатії та відповідальності. Вона запускає

репаративні тенденції: через символічну та реальну «турботу» суб'єкт намагається компенсувати власну деструктивність, утримуючи образ об'єкта як цінний, незважаючи на амбівалентність. Якщо ж інтеграція провини ускладнена (через надмірну агресію, нестабільне оточення, надто каральне Над-Я), депресивна позиція може фіксуватися в патологічних формах: виникають глибокі депресивні стани, саморуйнування, примусова «виплата боргу» через мазохістичні сценарії. [12]

Д. Віннікотт, розвиваючи об'єктно-відносинний підхід, переносить фокус з інтенсивності внутрішніх конфліктів на якість середовища. У його концепції «достатньо доброї матері» провинна – це не просто наслідок заборони, а маркер того, що дитина починає сприймати іншого як реальну, окрему істоту, на яку її дії впливають. Здорова провинна, за Віннікоттом, з'являється в умовах, де агресія й помилки не руйнують стосунку, а ведуть до досвіду відновлення зв'язку. На противагу цьому, у середовищі з нестабільною, відсутньою або жорстокою опікою провинна часто набуває токсичного характеру: суб'єкт схильний брати на себе відповідальність за емоційний стан значущих інших, не маючи реальної можливості на репарацію. [14]

Сучасні психодинамічні автори уточнюють, що провинна може мати різний статус залежно від рівня організації особистості. О. Кернберг підкреслює інтегруючу роль провинни на невротичному рівні: здатність витримувати провинну свідчить про достатньо цілісне Я та сформоване, але не надмірно садистичне Над-Я. Натомість на межовому рівні провинна або розростається до все-

поглинаючого самозвинувачення, або, навпаки, майже повністю витісняється, а агресія проєктується на інших. Л. Вурмсер акцентує, що глибинна провинна й сором можуть «маскуватися» за компульсивною поведінкою, залежностями, самопокаранням, не усвідомлюючись напряду. Для групового контексту це означає, що провинна рідко є лише «просто емоцією»; частіше це ціла конфігурація захистів, фантазій та ролей. [3]

Психологічна безпека в аналітичному підході – це досвід того, що суб'єкт може перебувати зі своїми афектами у стосунку, не ризикуючи катастрофічним відкиненням чи знищенням об'єкта. Віннікоттівське «утримувальне середовище» задає базовий прототип: середовище, яке витримує агресію, фрустрацію, амбівалентність і водночас залишається достатньо надійним та передбачуваним. Відчуття безпеки тут – не про комфорт, а про можливість «бути таким, як є», включно з власною руйнівністю, без втрати стосунку.

В. Біон переносить цю логіку в площину групової динаміки, описуючи функцію контейнування. У його відомій моделі материнське «контейнер-вміст» служить метафорою того, як один психічний апарат приймає, трансформує й повертає іншому нестерпні афекти. У груповій терапії роль «контейнера» виконує не лише ведучий, а й група загалом: проєктовані страхи, агресія, сором і провинна ніби циркулюють між учасниками, шукаючи того, хто зможе їх подумати й витримати. Якщо контейнування відбувається, афекти поступово набувають смислу; якщо ні – вони залишаються в «сирому» вигляді, посилюючи регресію,

фрагментацію й базові припущення. Звідси й специфічне розуміння безпеки в аналітичній групі: це не «приємна атмосфера без конфліктів», а поле, здатне витримувати напругу й не руйнуватися під тиском взаємних проєкцій. Кернберг додає до цього важливість чітких рамок: стабільність сетингу, послідовна позиція ведучого, ясні межі відповідальності створюють зовнішню структуру, в якій можливе внутрішнє «ризикуювання» – зокрема, відкриття власної провини, агресії, заздрості. Там, де рамки нестабільні, провини часто переживається як небезпечна: її вираження загрожує розколом групи або втратами в стосунку з терапевтом. [4]

У сучасних дослідженнях психологічна безпека все частіше описується й через поняття нейроцепції: несвідома оцінка середовищем загрози/безпеки визначає, чи буде нервова система схильна до соціальної взаємодії, чи до захисту (боротьба, втеча, завмирання). У контексті групової психотерапії це означає, що рівень безпеки безпосередньо впливає на те, чи здатен учасник винести на поверхню свою провину, чи, навпаки, буде уникати будь-яких тем, що активують моральний конфлікт.

Соціальні ролі в групі – це не лише функціональні позиції («лідер», «опозиціонер», «посередник»), а й спосіб, у який учасники несвідомо відтворюють власні об'єктні відносини та захисти. У моделі міжособистісного кола Т. Лірі поведінка описується в координатах «домінування–підпорядкування» та «дружність–ворожість», що дозволяє виокремлювати різні стилі (авторитарний, доброзичливий, залежний, агресивний тощо) та

аналізувати, як вони пов'язані з очікуваннями щодо інших, схильністю до самозвинувачення чи звинувачення зовнішнього світу.

У груповій терапії розподіл ролей є динамічним. Частина ролей закономірно пов'язана з провинною: учасник, який постійно обирає позицію «винуватого» або «жертви», може втілювати в собі групову провину, стаючи носієм афекту, який іншим надто важко визнавати в собі; хронічний «критик» або «каральна фігура» часто виражає жорстоке Над-Я, яке група проєктує назовні, уникаючи зіткнення з власною провинною; «рятівник», «опікун» нерідко репрезентує репаративну сторону провини – бажання компенсувати шкоду через надмірну турботу, іноді на шкоду власним мемам. Зміни в рольовій структурі можуть свідчити про рух від примусового повторення до більш вільної, гнучкої організації стосунків. Коли учасник, схильний до покірності, починає займати більш асертивну позицію без руйнівного почуття провини, це може свідчити про інтеграцію власної агресії та пом'якшення внутрішнього караючого об'єкта. Або навпаки, фіксація на ролях (наприклад, незмінна покірність, що супроводжується високою провинною) вказує на недостатньо опрацьований внутрішній конфлікт.

Динамічна теорія групового функціонування В. Біона розрізняє рівень робочої групи, зорієнтованої на реалістичне завдання, та рівень базових припущень – несвідомих станів, які організують досвід групи як цілого (залежність, боротьба–втеча, спарювання). У режимі залежності група шукає

всемогутнього лідера, на якого можна перекласти відповідальність за безпеку й прийняття рішень; у боротьбі–втечі об'єднується проти уявного чи реального ворога або уникає конфронтації шляхом «відходу» в симптом, тишу, розщеплення; у спарюванні покладає надію на «месію» або пару, яка колись принесе порятунок. Провина в кожному з цих станів організується по-різному. У залежності вона часто розподіляється на фігури лідера й «поганих» учасників: група може несвідомо вимагати від терапевта «взяти провину на себе» («ми страждаємо, бо ти нас не рятуєш»), водночас зберігаючи ідеалізований образ власної безпорадності. У боротьбі–втечі провина за агресію часто витісняється: фокус зміщується на зовнішній об'єкт («винні вони»), а учасники можуть уникати будь-яких тем, що стосуються їхнього внеску в конфлікт. У спарюванні провина пов'язана з лояльністю: страх зради «особливого союзу» або «майбутнього порятунку» може блокувати реалістичне опрацювання стосунків тут-і-тепер. Перехід до робочої групи передбачає іншу якість провини: вона стає більш індивідуалізованою, здатною до вербалізації й містить у собі репаративний потенціал. У такому стані учасники можуть сказати: «Я відчуваю провину за те, як зреагував на тебе», замість глобальних самозвинувачень («я поганий») або проєкцій («це все ти винен»). Для цього потрібен достатній рівень психологічної безпеки та наявність контейнера, здатного витримати депресивну тривогу, пов'язану з визнанням власної агресії й обмежень. [9]

У дослідженні взяли участь 37 осіб віком 19–21 років, учасники

навчальних аналітичних психотерапевтичних груп Національного університету «Львівська політехніка». Для кожного респондента було отримано індивідуальні профілі за такими групами показників: соціальне функціонування (соціальне прийняття, актуалізація, емпатійність, соціальний внесок, інтеграція, загальний показник соціального благополуччя); афективні індикатори (рівні провини, сорому, екстернальності, остраниності, варіанти гордості за TOSCA); міжособистісні стилі / соціальні ролі (диктаторський, авторитарний, лідерський, доброзичливий, залежний, покірний, агресивний, незалежний за Т. Лірі); емпатійно-тілесні показники (соціальна залученість, співчуття, тілесні відчуття за NPSS). Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка показала, що більшість змінних мають статистично значущі відхилення від нормального закону, за винятком окремих показників соціального функціонування та деяких міжособистісних стилів. Це свідчить про неоднорідність вибірки та вказує на доцільність типологічного (кластерного), а не суто кореляційного підходу до аналізу взаємозв'язків між провиною, безпекою та ролями. Для виокремлення типових конфігурацій показників застосовано ієрархічний кластерний аналіз (метод Уорда, квадратична евклідова відстань). На основі дендрограми й аналізу приросту внутрішньокластерної дисперсії було обрано рішення з трьома кластерами, що дозволило зберегти баланс між узагальненням і диференціацією профілів.

Кластер 1: «Соціально інтегрований із помірною провиною» (N=16; 43,2%). Учасники цього

кластера демонструють найвищі середні показники соціального прийняття, інтеграції та загального соціального благополуччя (загальний індекс ≈ 72 бали). Вони відчувають себе частиною групи, визнають власний внесок і отримують зворотний зв'язок у вигляді підтримки й прийняття. Рівні провини та сорому – помірні (провина $\approx 2,9$; сором $\approx 3,0$), без крайніх значень, а екстернальність та остраниність знаходяться в середньому діапазоні. У міжособистісній сфері для цього профілю характерні врівноважені лідерські, доброзичливі й незалежні риси за відсутності вираженої агресивної чи підпорядкованої домінантності. Емпатійні показники (соціальна залученість, співчуття, тілесні відчуття) перебувають у середньому діапазоні, що вказує на здатність емоційно реагувати на процеси в групі без перенасичення. З психодинамічного погляду цей кластер можна розглядати як відносно адаптований тип переживання провини в групі. Провина тут має радше інтегруючу функцію: підтримує чутливість до іншого, але не руйнує відчуття власної цінності й не загрожує психологічній безпеці. Такий профіль відповідає стану, близькому до робочої групи за В. Біоном, де можливе усвідомлення власного внеску в стосунок і пошук реалістичних форм репарації.

Кластер 2: «Низько інтегрований маргінальний тип» (N=2; 5,4%). Другий кластер є малочисельним, що одразу обмежує можливості статистичного узагальнення, однак має якісну значущість як маркер крайніх випадків. Соціальні показники тут найнижчі (загальний соціальний індекс ≈ 58), що свідчить

про досвід недостатньої включеності, слабкого відчуття прийняття та низької інтеграції в групове середовище. Профіль провини й сорому не демонструє виражених крайностей, але через малий розмір кластера варіативність висока. Міжособистісно ці учасники схильні до дещо більшої авторитарності та нижчої доброзичливості порівняно з першим кластером, однак через N=2 ці відмінності залишаються на рівні гіпотези. В цілому даний профіль можна описати як «периферійний» – суб'єкти скоріше переживають себе на межі групи, ніж у її центрі, що потенційно пов'язано з історіями раннього відкидання, дефіциту базової довіри чи стійкого відчуття «зайвості». З точки зору групової динаміки такі учасники можуть уникати активного входження в рольову структуру, залишаючись відстороненими спостерігачами. Провина тут, імовірно, не відсутня, а радше проявляється у формі глобального почуття «недостатності» або захисної дистанції («я поза грою, отже, не можу завдати шкоди»), однак це потребує подальшого якісного дослідження.

Кластер 3: «Емоційно перенасичений залежно-амбівалентний тип» (N=19; 51,4%). Найбільший кластер демонструє найбільш складний профіль. За соціальними показниками його учасники займають проміжне положення: рівні прийняття, інтеграції та загального соціального благополуччя нижчі, ніж у першого кластера, але вищі, ніж у другого (загальний індекс ≈ 66). Водночас рівень провини тут вищий за середній ($\approx 3,6$), сором також дещо підвищений, а екстернальність

знижена, що вказує на схильність брати відповідальність на себе й схилитися до самозвинувачення. У міжособистісній сфері цей кластер поєднує підвищені показники залежності та покірності з одночасно високими показниками агресивності, диктаторського й незалежного стилів. Тобто учасники знаходяться між полюсами підкорення та прагненням автономії/контролю. Емпатійні та тілесні показники також вищі, ніж у першого кластера: соціальна залученість, співчуття й тілесні відчуття свідчать про сильну афективну насиченість перебування в групі. Цей профіль можна описати як емоційно «важкий»: учасники одночасно дуже включені в групу, чутливі до її настроїв і схильні брати на себе надмірну провину за напруження в полі, але при цьому несуть у собі значний потенціал агресії та прагнення до автономії, який не повністю інтегрований. З позицій теорії М. Кляйн і В. Біона тут можна припустити напружену депресивну динаміку: суб'єкти гостро переживають можливість завдати шкоди значущим об'єктам (групі, терапевту), намагаючись компенсувати це покірністю, турботою, підвищеною чутливістю до потреб інших. Невиражена агресія може прориватися у вигляді коливань між адаптивною співпрацею та раптовими спалахами опору чи дистанціювання. Групово це може відповідати станам, де базові припущення (залежність, боротьба–втеча) тісно переплетені з елементами робочої групи: учасники водночас прагнуть рефлексії й розвитку, але сильно бояться власної деструктивності, що посилює провину й потребу в «безпечному» підпорядкуванні.

Обговорення: отримані результати підтверджують, що взаємозв'язок провини й психологічної безпеки в аналітичних групах не є лінійним. У різних кластерах провина виконує різні функції залежно від поєднання із соціальною інтегрованістю, рольовою позицією та емпатійною чутливістю. У першому кластері провина має радше конструктивний характер: помірна інтенсивність у поєднанні з високим рівнем прийняття та інтеграції дозволяє учасникам визнавати власний внесок у стосунки без глобального самознищення. Це близько до описаної М. Кляйн «нормальної депресивної позиції», де провина підкріплює репарацію й турботу.

У третьому кластері провина стає джерелом внутрішнього конфлікту: поєднання високої провини, залежно-покірних і водночас агресивно-незалежних стилів поведінки та посиленої тілесно-емпатійної реактивності створює ґрунт для емоційного перенавантаження. Тут провина ближча до патологічно загостреного варіанту депресивної позиції: суб'єкти одночасно відчувають себе відповідальними за стан групи й zagrożеними власною агресією. Психотерапевтично це вказує на потребу в особливо надійному контейнуванні й роботі з межами між особистою та груповою відповідальністю. Другий кластер демонструє, що провина може опосередковано проявлятися через низьку соціальну інтеграцію й периферійність: уникнення глибокої участі в групі може бути способом захисту від зустрічі з власною провиною й соромом («якщо я не всередині, то й не можу нічого

зруйнувати»). Це узгоджується з уявленнями про захисне відсторонення в умовах недостатньої базової безпеки.

У широкому теоретичному контексті результати узгоджуються з динамічною теорією групового функціонування В. Біона: у різних кластерах можна побачити, як базові припущення (залежність, боротьба-втеча, спарювання) по-різному організують переживання провини й роліві позиції. Відносно адаптований перший кластер ближчий до робочої групи; третій відображає напружений перехідний стан між базовими припущеннями та робочою позицією; другий вказує на маргінальні фігури, чия участь у груповій ментальності є обмеженою, але важливою для розуміння цілісного поля.

Висновки. У цьому дослідженні показано, що почуття провини в аналітичних групах є не ізольованою емоцією, а вузловим психодинамічним феноменом, який проявляється через розподіл відповідальності, вибір соціальних ролей і відчуття психологічної безпеки в груповому полі. На основі теоретичних підходів З. Фрейда, М. Кляйн, Д. Віннікотта та В. Біона провини розглядається як потенційно інтегруючий чинник, пов'язаний із переходом до депресивної позиції та здатністю до репарації, але за певних умов вона набуває дезорганізуючого, саморуйнівального характеру. Емпіричні результати засвідчили, що взаємозв'язок провини, психологічної безпеки та соціальних ролей має типологічний характер: виділено профіль відносно адаптованих, соціально інтегрованих учасників із помірною провинною, емоційно

перенасичений залежно-амбівалентний профіль із підвищеним самозвинуваченням та маргінальний профіль із низькою інтегрованістю. У першому випадку провинна виконує регулятивну функцію, підтримуючи емпатію й здатність до відповідальності, тоді як у другому вона стає осердям внутрішнього конфлікту, який потребує посиленого контейнування в групі. Маргінальний профіль демонструє, що дистанціювання від групи може бути захисною формою уникнення нестерпної провини, однак супроводжується відчуттям периферійності.

Отримані дані підтверджують, що якість переживання провини безпосередньо пов'язана з рівнем психологічної безпеки й характером ролівої організації групи. Там, де існують надійні рамки й утримувальне середовище, провинна має шанс інтегруватися й підтримувати розвиток робочої групи; за нестачі безпеки вона схильна посилювати регресивні базові припущення й фіксацію на дезадаптивних ролях. Це підкреслює важливість цілеспрямованої уваги до провини як до центрального показника стану групової ментальності у психотерапевтичній практиці.

Література

1. Березовська Л., Полегонький В. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 5 (63). С. 12–19. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-12-19>
2. Зінченко О. В., Депутат В. В. Аналіз сучасних напрямів соціально-психологічних досліджень

інтернету. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 46–49. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.7>

3. Кернберг О. Ф. Тяжкі розлади особистості. Психотерапевтичні стратегії / О. Ф. Кернберг; пер. з англ. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 568 с.

4. Основи психотерапії : навч. посіб. / [К. В. Седих, О. О. Фільц, В. І. Банцер та ін.]; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. – Київ : ВЦ «Академія», 2017. 192 с. (Серія «Альма-матер»).

5. Полегонький В. Психологічне осмислення сорому та провини як центральних переживань у травматичному досвіді. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 9. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.10>

6. Фройд З. Вступ до психоаналізу/ З. Фройд; пер. з нім. П. Таращука. Харків: КСД, 2015. 480 с.

7. Фройд З. Тотем і табу. Психологія первісної культури і релігії/ З. Фройд; пер. з нім. Харків: Vivat, 2016. 320 с.

8. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти: конструктивна теорія неврозу/ К. Хорні; пер. з англ. – Київ : Laboratoria, 2024. – 288 с.

9. Bion W. R. Experiences in Groups/ W. R. Bion. London: Tavistock Publications, 1959. 197 p.

10. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. London; New York: Psychology Press, 1958. 1st Edition. 336 p. <https://doi.org/10.4324/9780203781159>

11. Klein M. Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. New York: Vintage Books, 1997. 365 p.

12. Klein M. The Psychoanalysis of Children. London: Vintage Classics, 1997. 326 p.

13. Kowalski R. M., Leary M. R. Impression management: A literature review and two-component model. Psychological Bulletin. 1990. Vol. 107, № 1. P. 34–47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34>

14. Winnicott D. W. Playing and Reality. 2nd ed. London; New York: Routledge, 2005. 232 p.

Volodymyr Polehonkyi, Senior Lecture
Mariia Leha, student
Lviv Polytechnic National University

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN GUILT, SECURITY, AND SOCIAL ROLES IN PSYCHOTHERAPEUTIC GROUPS

The article examines the psychological determinants of the interrelationship between feelings of guilt, experiences of psychological safety, and social roles within the context of analytic psychotherapeutic groups. A psychoanalytic approach is proposed to understand how configurations of guilt, safety, and interpersonal styles shape group dynamics and individual role-taking strategies.

The study involved a sample of 37 individuals aged 19-21 years – participants in training psychotherapeutic groups psychodiagnostics were employed: social well-being (acceptance, actualization, empathy, contribution, integration); affective indicators of guilt, shame, externality, fear (TOSCA); interpersonal styles (dictatorial, authoritarian, leader, congenial, dependent, submissive, aggressive, independent per T. Leary); empathy-somatic measures

(engagement, compassion, bodily sensations via NPSS). Shapiro–Wilk normality testing revealed deviations, justifying cluster analysis.

Hierarchical cluster analysis (Ward's method, Euclidean distance) identified three profiles: "Socially integrated with moderate guilt" (43.2%) – high well-being (≈ 72 points), moderate guilt (≈ 2.9), shame (≈ 3.0); leader/congenial traits, average empathy – integrating guilt function (Bion's work group). "Emotionally vulnerable with anxious guilt" (5.4%) – low safety, high anxiety; chaotic styles – disorganization, rigid roles. "Emotionally detached with reactive guilt" (51.4%) – moderate well-being (≈ 66), elevated guilt (≈ 3.6); avoidance, limited empathy – isolation.

Guilt exhibits duality: integrating under sufficient safety (empathy, reparation) and disorganizing in deficit (self-blame, isolation). Findings are interpreted through Bion's group dynamics and psychoanalysis (Super-Ego, projective identification), offering facilitation guidelines: safe field transforms guilt into growth resource. The article integrates empirical data, theory, and practice.

Keywords: guilt, psychological safety, social roles, group psychotherapy, psychoanalysis.

References

1. Berezovska, L., & Polehonkyi, V. (2021). Robota z pochuttiam provyny u psykhoanalitichnomu konsultuvanni [Working with feelings of guilt in psychoanalytic counseling]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(63), 12–19. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-12-19> [in Ukrainian].
2. Zinchenko, O. V., & Deputat, V. V. (2025). Analiz suchasnykh napriamiv sotsialno-psykholohichnykh doslidzhen internetu [Analysis of modern directions of socio-psychological Internet research]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya: Psykholohiia*, 1, 46–49. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.7> [in Ukrainian].
3. Kernberh, O. F. (2024). Tiazhki rozlady osobystosti. Psykhoterapevtychni stratehii [Severe personality disorders. Psychotherapeutic strategies] (Trans. from English). Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. [in Ukrainian].
4. Sedykh, K. V., Filts, O. O., Bantser, V. I., et al. (2017). *Osnovy psykhoterapii* [Fundamentals of psychotherapy] (K. V. Sedykh & O. O. Filts, Eds.). Kyiv: VTs “Akademiia”. [in Ukrainian].
5. Polehonkyi, V. (2025). Psykhoanalitichne osmyslennia soromu ta provyny yak tsentralnykh perezhyvan u travmatychnomu dosvidi [Psychoanalytic understanding of shame and guilt as central experiences in traumatic experience]. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 9. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.10> [in Ukrainian].
6. Freud, S. (2015). *Vstup do psykhoanalizu* [Introduction to psychoanalysis] (P. Tarashchuk, Trans.). Kharkiv: KSD. [in Ukrainian].
7. Freud, S. (2016). *Totem i tabu. Psykholohiia pervisnoi kultury i relihii* [Totem and taboo. Psychology of primitive culture and religion] (Trans. from German). Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].
8. Horney, K. (2024). *Nashi vnutrishni konflikty: konstruktyvna teoriia nevrozu* [Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis] (Trans. from English). Kyiv: Laboratoria. [in Ukrainian].

9. Bion, W. R. (1959). *Experiences in Groups*. London: Tavistock Publications. [in English].

10. Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations* (1st ed.). London; New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203781159> [in English].

11. Klein, M. (1997). *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963*. New York: Vintage Books. [in English].

12. Klein, M. (1997). *The Psychoanalysis of Children*. London: Vintage Classics. [in English].

13. Kowalski, R. M., & Leary, M. R. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34–47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34> [in English].

14. Winnicott, D. W. (2005). *Playing and Reality* (2nd ed.). London; New York: Routledge. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.9:378:355.01(477)

*Vera Shmyrco, Ph.D. in Engineering, Associate Professor (ORCID 0000-0003-1489-0166)**Svitlana Kokareva, Ph.D. in Physical Education and Sports,**Associate Professor (ORCID 0000-0002-3435-4929)**Yurii Yakimtsov, Ph.D. in Engineering, Associate Professor (ORCID 0000-0001-9960-5189)**Alexander Korobko, Senior Lecturer (ORCID 0000-0001-9083-9958)**Oksana Porada, Senior Lecturer (ORCID 0000-0003-2242-0316)**National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia (Ukraine)*

COMPREHENSIVE STUDY OF PSYCHO-EMOTIONAL CONDITION OF UNIVERSITY STUDENTS IN TIME OF WAR IN UKRAINE

Relevance. The prolonged military aggression against Ukraine has created unprecedented challenges for higher education institutions, significantly affecting students' mental well-being, learning motivation, stress tolerance, and social adaptation. Constant exposure to air raids, uncertainty, forced displacement, and concerns for personal safety may contribute to anxiety, depressive manifestations, obsessive thoughts, and reduced academic performance. Therefore, assessing psycho-emotional responses among students and academic staff in wartime conditions is essential for developing effective educational and psychological support strategies.

Materials and methods. The study involved 120 respondents aged 17 to 50+, including students and academic staff of National University "Zaporizhzhia Polytechnic". The survey was conducted from November to December 2025. To evaluate psycho-emotional status, validated screening instruments were applied, including the Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS), the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7), and the Patient Health Questionnaire (PHQ-9). Comparative analysis was performed considering gender, age, and professional activity.

Results. The findings demonstrate that prolonged exposure to wartime stressors contributes to increased anxiety, depressive symptoms, and obsessive-compulsive tendencies. Most respondents reported mild or moderate obsessive manifestations associated with repeated thoughts about danger and insecurity. Approximately 12% of participants aged over 35 experienced high levels of anxiety, while women demonstrated a greater prevalence of severe anxiety symptoms compared with men. Moderate depressive manifestations were observed in the majority of respondents (62% of men and 85% of women), predominantly among participants younger than 25 years. The deterioration of the regional security situation negatively influenced concentration, educational motivation, sleep quality, and the ability to perform academic tasks effectively.

Conclusions. The students are provided with methodological recommendations for controlling negative psycho-emotional reactions and taming internal discomfort, which can manifest themselves at different stages of the educational process in conditions of extreme danger. The potential predisposition of students to depressive manifestations requires academic staff at Labour and Environmental Protection Department to provide students with lecture material on the introduction of psychological safety and the development of stress resistance in war conditions to provide individual consultations at a convenient time for students.

Keywords: mental disorders, stress, psychological safety, depressive manifestations, emergency conditions.

Introduction. From the very first days of the full-scale invasion of Ukraine

by Russian troops, 70% of Zaporizhzhia region was occupied, and Zaporizhzhia

became the frontline zone. Despite these horrors of war, the city continues to function, with most businesses, NGOs, medical, educational, sports and recreational facilities, and shops open. Recently, the security situation in our region has deteriorated significantly. Rocket attacks on residential buildings, industrial infrastructure, educational establishments, and medical institutions have increased the number of people killed and injured, as well as the mental and physical exhaustion of all those living in Zaporizhzhia and the surrounding areas. The feeling of anxiety and expectation of shelling, the understanding that there are no safe places, has a significant impact on people's personal lives and their ability to engage in productive professional activities.

National University "Zaporizhzhia Polytechnic" has more than 10,000 students and more than 1,000 faculty staff members; the educational process is conducted remotely, which makes it challenging for students and professors to have an intellectual and psycho-emotional connection. Some students and academic staff are located outside of Zaporizhzhia in safer regions, but many keep working in the city. Despite all the external challenges, each student is required to master the theoretical and practical material in a qualitative and complete manner for further work in the context of re-equipping production with more advanced equipment, the latest technologies as well as automated processes.

Consequently, each teacher faces the challenge of organizing the educational process in the best way to provide young people with the maximum amount of relevant information and advanced knowledge in professional and security fields, as well as to take into

account the psycho-emotional state of each person, which can significantly affect their health. In addition, each lecturer understands that the emotional background in a time of war can be very different for each individual.

Materials and methods. The World Health Organisation estimates that 16.2% of the world's population suffers from the effects of war, and 12.5% have relatives who suffer from war trauma. The problem of maintaining the mental health of both the military and the population in the combat zone, the frontline zone, and people who have been exposed to torture has been researched and examined by numerous medical doctors, academic researchers, and the military on the example of the world experience and the tragic experience of Ukraine [1, 2]. According to Professor O. Chaban, every war is a new experience of physical and mental suffering of people. The geography of combat operations, technical equipment, and human and material resources change, but the essence of wars does not change - the suffering, the lack of security, the uncertainty, the losses, the deprivation, and the dramatic changes in sustainable development that cause uncertainty and confusion. All this is based on people's mental reactions to the horrific events of war [1].

There appears to be so much research and description of these psychological problems and mental disorders associated with war. However, with every new conflict and war on our planet, there is a fresh understanding of these manifestations and disorders. Society is evolving and does not stand still [1]. Unfortunately, since the war has spread into each Ukrainian household and remained there for almost three years, increasing numbers of people are

experiencing exhaustion, devastation, fatigue, anxiety, or panic [2].

Therefore, it has become absolutely necessary for everyone to learn how to assess their psychological state and better understand when they can cope with problems on their own and when they need to seek professional assistance.

Contemporary psychology offers various approaches for assessing a person's emotional, cognitive, and behavioral state. As a rule, structured questionnaires are used for such purposes. For example, the National Stressful Events Survey Acute Stress Disorder Short Scale (NSESSS) [3] and the Stanford Acute Stress Reaction Questionnaire (SASRQ) [4] are recommended for adults and children - the Child Stress Reaction Checklist (CSDC) [5] and the Acute Stress Checklist (ASC-Kids)]. The answers obtained allow the specialist to objectively assess the patient's condition and develop an individual support strategy [6, 7].

One of the most common and popular options for assessing obsessive-compulsive disorders is the Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS), which has the significant advantage of being completely adapted for self-diagnosis. This scale (10 questions in total) is user-friendly for self-diagnosis, although it is based on objective criteria and allows assessing the level of disorders as minor, medium or high. In the latter case, it is recommended to consult a physician, and a specialist will conduct additional diagnostics to develop a program of individual psychological assistance. Symptoms [8, 9] of obsessive-compulsive disorder include:

Repeated intrusive thoughts and desires (obsessions) can impair attention;

Ritual actions ((compulsions) - hand washing, constant cleaning, shifting, rearranging or counting objects, repeating words;

Inability to control obsessions or compulsive behavior;

Increased anxiety;

Unreasonable fears, including a constant fear of a threat to one's own life;

Impaired communication skills with peers, inability to establish and maintain friendships for a long time;

Aggressive thoughts and a high level of conflict with close people;

Striving for excessive perfection and strict order;

A constant desire to make a good impression, to receive approval and support;

Worrying about the opinion of others about yourself;

Obsessive scrutiny of one's own actions;

Dissatisfaction with one's own appearance.

Robert L. Spitzer, MD, Professor of Psychiatry at Columbia University, and his colleagues developed and tested the GAD-7 scale on 2740 patients. To determine an anxiety disorder and self-assess its degree, it is necessary to answer seven questions. If you have a high level of anxiety, it is recommended to seek professional help. It is a specialist who can eliminate the risks of incorrect interpretation of the results and develop a further scheme of psychological assistance and improvement of personal well-being [9].

In the early 1990s, a scale for the initial assessment of mental disorders, including depression and anxiety disorders (The Primary Care Evaluation of Mental Disorders, PRIME-MD) was developed and approved. The questionnaire consisted of 27 questions

and took up to 12 minutes to complete (for a patient with pathology). This time was too long for the test to be widely used. Later, based on studies involving 6000 patients, a new version of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9) was presented and widely used in clinical and laboratory practice.

Hence, analyzing the current security situation in Ukraine, the issue of how much the quality of higher education depends on external factors arises, whether education during the war is not only about gaining professional skills but also about fighting for personal psychological stability. Recently, while communicating with colleagues from our and other departments, all faculty members have been focusing on insufficient student learning of theoretical content. In addition, the lack of skills to practice what they have learned is a concern. After the large-scale missile strikes that destroyed the infrastructure and killed civilians and children, students are unable to concentrate on the theoretical material taught in class fully. The information seems irrelevant, the reality of its use seems doubtful, and the perspective for their professional future is undefined. Education is a lower priority for some students than their survival or personal safety. Many students complain of a permanent feeling of overwork, which they associate not only with the impact of external danger but with negative learning outcomes, i.e., late completion of coursework and tests, with a significant number of mistakes and the need to complete the same task several times. The above-mentioned situation is an unprecedented challenge for a teacher: it is necessary to consider the psychophysiological capabilities of

young people, their behavioral patterns in ordinary and extreme situations, and the quality and effective implementation of their professional duties.

To determine the psycho-emotional state of students during the war and to analyze the potential negative dynamics after the deterioration of the security situation in our region, the academic staff of Labour and Environmental Protection Department of National University "Zaporizhzhia Polytechnic" applied a psychological survey program based on the Yale-Brown scale, the GAD-7 and PHQ-9 [9, 10].

A survey was conducted among students, employees, and academic staff for people (male and female in equal proportion) aged 17 to 50+.

The second objective was to determine which of the existing methods of preventing and reducing the negative impact on a person's psycho-emotional state are more acceptable to present-day youth.

Results. The Yale-Brown Scale survey (Fig. 1) shows that the majority (42.9%) of students have slight or moderate levels of obsessive-compulsive disorder (37.5%). The total duration of obsessive thoughts about anxiety (obsession) during the day for most respondents is from one to three hours during the day when Russian mass attacks take place in our region. At the same time, most of the surveyed women (Fig. 1, purple color) report difficulties in regulating emotions and excessive anxiety for several hours after the all-clear signals, and intrusive thoughts prevent them from completing the earlier assigned calculation tasks. All respondents report easy control over the appearance of intrusive thoughts after the external security stabilized.

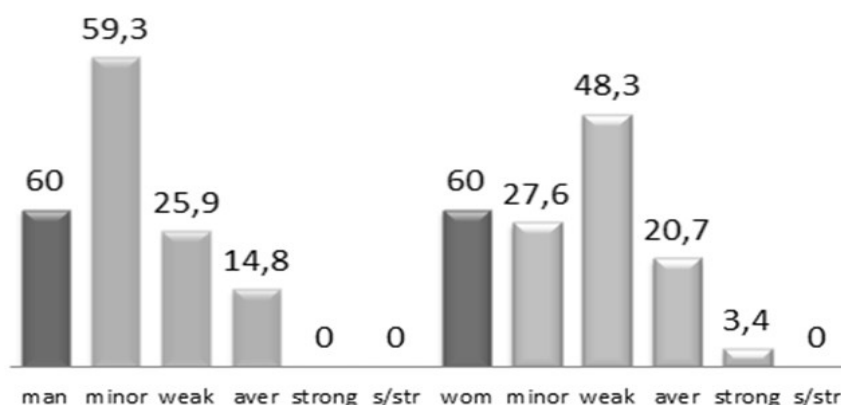


Fig. 1. Obsessive-compulsive disorder in men and women, %

Most of the teachers surveyed state that fulfilling their professional duties according to the schedule helps them overcome obsessive thoughts about the probability of repeated blasts and the possibility of danger to their lives and their loved ones. Most respondents note that the opportunity to concentrate on methodological and teaching work protects them from the realities of today. Some of the respondents experience a significant negative impact, which is not related to psycho-emotional discomfort but to a deterioration in their overall health (trembling of the limbs, heart palpitations, high blood pressure, and headaches), exacerbation of chronic

diseases, and the treatment process are lengthy, and the results are unstable.

To assess the degree of anxiety after the security situation worsened, we asked students and teachers to answer questions using the GAD-7 methodology, and the results are in the diagrams (Fig. 2, women are marked in purple, men are marked in brown). Approximately 12% of respondents (age group 35 and older) experience high and very high levels of anxiety. Perhaps this is because people of this age usually have small children and elderly parents, and anxiety may be caused by additional responsibility for the safety and health of their loved ones.

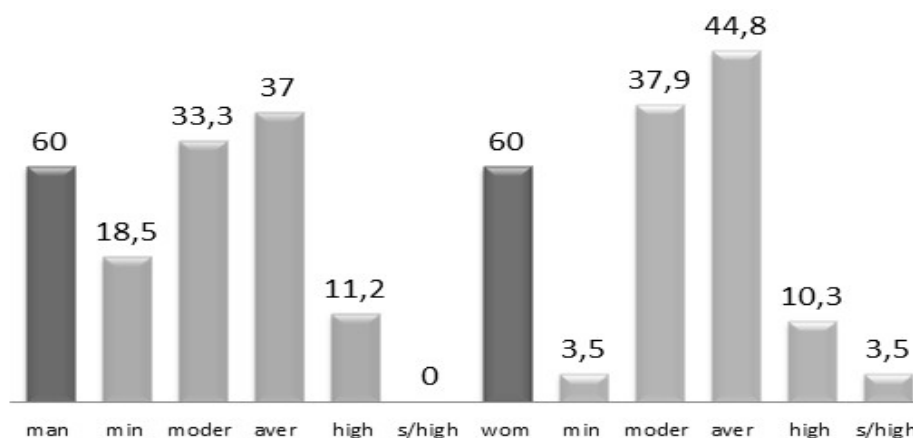


Fig. 2. Generalized anxiety disorder in men and women, %

It was surprising to learn that 18.5% of men experience mild anxiety, which is about 5 times more than women. Unfortunately, almost 14% of the women surveyed experience high and very high levels of anxiety. In addition, they complained that they are in constant stress. They are not able to sleep for a long time at night because of the sounds of the alarm, and in the morning, they feel exhausted and apathetic, which, of course, negatively affects the speed of analysis of large amounts of information provided during lectures and practical classes.

The results of the analysis of young people’s mental health in wartime, as determined by the Patient Health Questionnaire (PHQ-9), are presented in Figure 3. Almost all the respondents experience moderate and average levels

of depression (62% of men and 85% of women), complaining about a bad mood, feeling depressed, and thinking about the hopelessness of their current situation for the entire country as well as for their future. A high level of depression (14.3%) is more common among men as most are unwilling to do anything and lack the inspiration to learn and master new skills. The moderate and average levels of depression are more typical for young people (under 25 years of age). It requires the academic staff of Labour and Environmental Protection Department to provide students with educational materials on the implementation of psychological safety and the development of stress resistance in emergencies and to provide individual consultations during convenient hours for students.

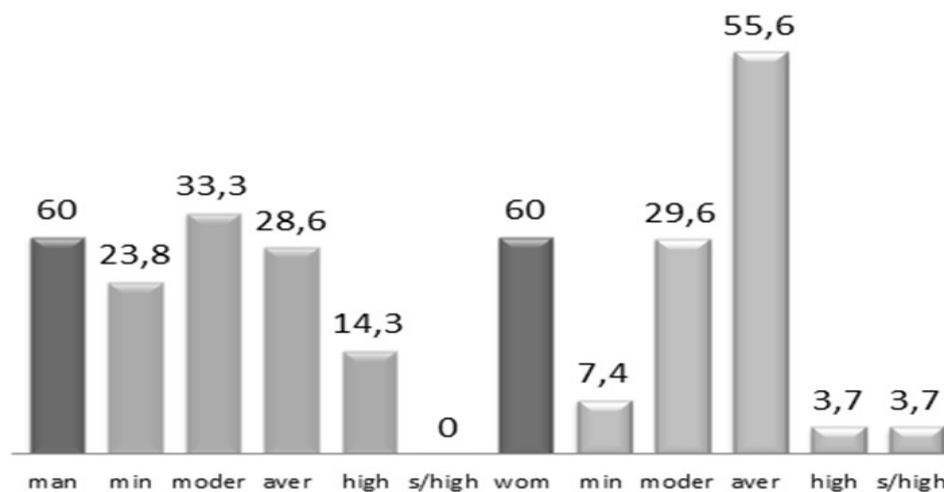


Fig. 3. Depression level in men and women, %

Discussion. All the academic staff of Labour and Environmental Protection Department of National University “Zaporizhzhia Polytechnic” should pay special attention to the analysis of changes in the psycho-emotional state of a person during the war. Various studies show that significant traumatic events (personal injuries, injuries or deaths of loved ones, destruction of their home or

infrastructure located near their place of residence or place of work) and the lack of stable security is the main factor leading to anxiety, uncertainty, in some cases, panic attacks, and other psychophysiological manifestations [11-13].

The research has confirmed that the current extreme security situation can cause unstable psycho-emotional reactions among students and teachers

alike, which may become an additional negative indicator for young people who feel confused, apathetic, or, in contrast, irritated and even excessive aggression in dealing with colleagues and loved ones. Understanding a student's psychological personality based on testing can become a methodological basis for improving the quality of education.

The analyses of the results show that the majority of respondents experience a moderate or medium level of anxiety and a tendency to depression (Fig. 2-3). It can be considered positive that this psycho-emotional state is transient and that the reduction of external threats creates conditions for reducing the level of anxiety among young people. At this point, the level of methodological competence of the teacher and his/her practical skills to keep the student's attention not on potential external problems but on specific information in the field of study is essential. Thus, teachers can provide young people with psycho-emotional support during the war due to their leadership qualities and stable behavioural skills in the face of potential external dangers. In addition, teachers of Department of Physical Education can provide a systematic justification of the need for sports to control and stabilise the psychophysiological state, provide practical recommendations on the organisation of the training process, focusing on which sports and recreational facilities continue to operate during the war in Zaporizhzhia. To maintain the mental health of students who have a high tendency to obsessive-compulsive disorder (1 survey), anxiety disorder (2 surveys), and depression, a comprehensive and particularly attentive approach is needed not only from

teachers but also from their close environment and, probably, from physicians [14]. At the first stage of lecturer-student communication, an additional individual conversation was held, and a recommendation was made to consult a doctor for further professional advice.

Conclusions. In summary, the questionnaires allow a young person to take the first step towards a conscious attitude to their well-being and mental well-being. A comprehensive analysis of the assessment findings shows an urgent need to adhere to the basic principles of a healthy lifestyle as soon as possible. Physical activities, exercising, and implementing active ways to increase the overall resilience of one's body will help reduce the impact of negative external consequences on the individual.

The revealed tendency to depressive manifestations in the course of the students' survey requires teachers of the classes "Life Safety" and "Civil Security" to provide more information on methods of controlling emotional stress, curbing internal dis-comfort, and reducing emotional stress.

Increased communication between the lecturer and the student, as well as conducting individual consultations at a convenient time for the student, will help reduce anxiety, tension, and depressive symptoms caused by external factors and inspire students to improve their professional level.

References

1. Chaban O.S., Khaustova O.O., Omelyanovich V.Yu. (2023) *Psykhichni rozlady voiennoho chasu* [Mental Disorders of Wartime]. Monohrafiia – Monograph. Medknyha Publishing House, Kyiv, 5–10, 30–41 [in Ukrainian].

2. Karpinska R., Belyak V. (2024) Nevrotychni rozlady pid chas viiny ta shliakhy yikh podolannia [Neurotic Disorders during War and Ways to Overcome Them]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series, 19. 54–61 <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.8> [in Ukrainian].

3. Cardena E., Koopman C., Classen C., Waelde L.C., Spiegel D. (2000) Psychometric properties of the Stanford Acute Stress Reaction Questionnaire (SASRQ): a valid and reliable measure of acute stress. *Journal of Traumatic Stress*, 13. 719–731 [in English].

4. Bryant R.A., Moulds M.L., Guthrie R.M. (2000) Acute Stress Disorder Scale: a self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment*, 12(1). 61–68 [in English].

5. Kassam-Adams N. (2006) The Acute Stress Checklist for Children (ASC-Kids): Development of a child self-report measure. *Journal of Traumatic Stress*, 19. 129–139 [in English].

6. Kassam-Adams N., Gold J., Montano Z., Kohser K., Cuadra A., Munoz C., Armstrong F.D. (2013) Development and psychometric evaluation of child acute stress measures in Spanish and English. *Journal of Traumatic Stress*, 26(1). 19–27 [in English].

7. Kassam-Adams N., Marsac M.L. (2016) Brief practical screeners in English and Spanish for acute posttraumatic stress symptoms in children. *Journal of Traumatic Stress*, 29(6). 483–490 [in English].

8. Wikipedia contributors (2024) Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Available at:

https://en.wikipedia.org/wiki/Yale%20%80%93Brown_Obsessive%20%80%93Compulsive_Scale (accessed 18 February 2026) [in English].

9. Abramovitch A., Duncan B., Schuyler M., Geller D.A. (2024) The psychosocial and educational burden of obsessive-compulsive disorder in youth. *Journal of Affective Disorders*, 367. 678–685 [in English].

10. Federici A., Summerfeldt L.J., Harrington J.L., McCabe R.E., Purdon C.L., Rowa K., Antony M.M. (2010) Consistency between self-report and clinician-administered versions of the Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7). 729–733 [in English].

11. EuroMed (2024) Yale-Brown Obsessive-Compulsive Disorder Scale – Y-BOCS. Available at: <https://www.evromed.vn.ua/tests/shkala-obsesyvno-kompulsyvnykh-rozladiv-yelya-brauna> (accessed 15 February 2026) [in Ukrainian].

12. Voskalo Kh. (2023) Early diagnosis of stress-associated neurotic disorders. *Health of Ukraine of the 21st Century*, 9(545). 33, 45 [in English].

13. Karamushka L.M. (2022) Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental Health of the Individual during War: How to Preserve and Support It]. *Navchalnyi posibnyk – Tutorial*. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kyiv, 7–18 [in Ukrainian].

14. InfoBulletin (2022) Possibilities of overcoming stress caused by war: problems and ways to solve them. *NeuroNEWS: Psychoneurology and Neuropsychiatry*. Available at: <https://neuronews.com.ua/ua/bulletin/2022/cherepno-mozkova-travma/article-3/mozhливosti-podolannya-stresu-sprichinenogo-viynoyu-problemi-ta>

shlyahi-yih-virishennya (accessed 20 February 2026) [in Ukrainian].

*Віра Іванівна Шмирко, канд. тех. н., доц., доц. каф.
Світлана Миколаївна Кокарева, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., декан
факультету
Юрій Вячеславович Якімцов, канд. тех. н., доц., доц. каф.
Олександр Вікторович Коробко, ст. викл. каф.
Оксана Володимирівна Порада, заст. декана факультету
Національний університет «Запорізька політехніка»*

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У статті представлено комплексний аналіз пси-хофізичного стану студентів та викладачів з урахуванням викликів, пов'язаних із військовими діями в Україні. Дослідження висвітлює вплив цих подій на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, соціальну адаптацію та навчальні досягнення студентів. Використовуючи міждисциплінарний підхід, у статті аналізуються дані, зібрані за допомогою опитувань, інтерв'ю та показників фізичного здоров'я, а також психологічних тестів, щоб визначити ключові тенденції та наслідки.

Матеріали та методи. У педагогічному експерименті брали участь 120 осіб віком від 17 до 50+ років, студенти та викладачі Національного університету «Запорізька політехніка» в період з листопаду по грудень 2024 року.

Результати. На базі комплексного тестового опитування студентів та викладачів Національного університету «Запорізька політехніка» проведено аналіз впливу надзвичайної небезпеки та факторів особистості (статі, віку, стажу роботи, рівня досягнень в професійній сфері, індивідуальних якостей) на потенційну схильність до обесивно-компульсивного розладу, тривожності, депресії. Визначено, що майже всі опитані відчували помірний або середній рівень депресії (62% чоловіків та 85% жінок), який більш характерний саме для молоді віком до 25 років.

Студентам надано методичні рекомендації по контролю негативних психоемоційних реакцій та приборканню внутрішнього дискомфорту, що можуть проявлятися на різних етапах навчального процесу в умовах надзвичайної небезпеки. Потенційна схильність студентів до депресивних проявів вимагає від викладачів кафедри охорони праці надати студентам лекційний матеріал по впровадженню психологічної безпеки та розвитку стресостійкості в умовах війни, передбачити індивідуальні консультації в зручний для студентів час.

Ключові слова: психічні розлади, стрес, психологічна безпека, депресивні прояви, надзвичайні умови.

Література

1. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ : Медкнига, 2023. С. 5–10, 30–41.

2. Карпінська Р., Беляк В. Невротичні розлади під час війни та шляхи їх подолання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. № 19. С. 54–

61. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.8>

3. Cardeña E., Koopman C., Classen C., Waelde L. C., Spiegel D. Psychometric properties of the Stanford Acute Stress Reaction Questionnaire (SASRQ): a valid and reliable measure of acute stress. *Journal of Traumatic Stress*. 2000. Vol. 13. P. 719–731.

4. Bryant R. A., Moulds M. L., Guthrie R. M. Acute Stress Disorder Scale: a self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment*. 2000. Vol. 12(1). P. 61–68.

5. Kassam-Adams N. The Acute Stress Checklist for Children (ASC-Kids): Development of a child self-report measure. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 19. P. 129–139.

6. Kassam-Adams N., Gold J., Montano Z., Kohser K., Cuadra A., Munoz C., Armstrong F. D. Development and psychometric evaluation of child acute stress measures in Spanish and English. *Journal of Traumatic Stress*. 2013. Vol. 26(1). P. 19–27.

7. Kassam-Adams N., Marsac M. L. Brief practical screeners in English and Spanish for acute posttraumatic stress symptoms in children. *Journal of Traumatic Stress*. 2016. Vol. 29(6). P. 483–490.

8. Wikipedia contributors. Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale. Wikipedia, The Free Encyclopedia. 2024. URL: Wikipedia – Yale-Brown

Obsessive-Compulsive Scale (дата звернення: 18.02.2026).

9. Abramovitch A., Duncan B., Schuyler M., Geller D. A. The psychosocial and educational burden of obsessive-compulsive disorder in youth. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 367. P. 678–685.

10. Federici A., Summerfeldt L. J., Harrington J. L., McCabe R. E., Purdon C. L., Rowa K., Antony M. M. Consistency between self-report and clinician-administered versions of the Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2010. Vol. 24(7). P. 729–733.

11. EuroMed. Yale-Brown Obsessive-Compulsive Disorder Scale – Y-BOCS. 2024. URL: EuroMed – Y-BOCS Scale (дата звернення: 15.02.2026).

12. Voskalo Kh. Early diagnosis of stress-associated neurotic disorders. *Health of Ukraine of the 21st Century*. 2023. Vol. 9(545). P. 33–45.

13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 7–18.

14. InfoBulletin. Можливості подолання стресу, спричиненого війною: проблеми та шляхи їх вирішення. *NeuroNEWS: Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2022. URL: NeuroNEWS Bulletin (дата звернення: 20.02.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.98:614.8:159.942

*Анна Валеріївна Топчило, пров. н. с. (ORCID 0009-0001-1762-9257)**Владислав Максимович Платонов, Ph.D. з психології,**н. с. лаб. (ORCID 0000-0001-7013-8660)**Сніжана Валеріївна Євпак, ст. н. с. лаб (ORCID 0009-0004-9129-2690)**Валентин Віталійович Кердивар, Ph.D. з психології,**нач. лаб. (ORCID 0000-0001-6560-6028)**Едуард Ігорович Михлюк, канд. психол. н., доц., нач. каф. (ORCID 0000-0003-4850-3566)**Національний університет цивільного захисту України*

СЕНСОРНА ІМЕРСІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ФАХІВЦІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

У статті розглядається проблема стабілізації емоційного стану фахівців аварійно-рятувальних підрозділів в умовах підвищеного навантаження та впливу психотравмуючих чинників воєнного характеру. Актуальність дослідження обумовлена постійним зростанням навантаження на рятувальників через значний обсяг ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, виконанням завдань в умовах ракетно-дронових атак. Наголошується, що специфіка діяльності фахівців екстремального профілю часто супроводжується проявами сенсорної інерції, перевтоми, психоемоційного виснаження та зниження можливостей саморегуляції, що актуалізує необхідність пошуку короткотривалих та простих психологічних інтервенцій.

У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до застосування сенсорної імерсії в межах психологічного відновлення та екстреної психологічної допомоги. Розглянуто сучасні уявлення про інтероцепцію як систему сприйняття та інтерпретації тілесних сигналів, що бере участь у формуванні емоційного стану та адаптаційних реакцій організму. Проаналізовано роль температурних, тактильних та нюхових стимулів з метою переключення емоційних станів та стабілізації й відновлення відчуття безпеки. Водночас відзначено, що більшість наявних досліджень проблематики сенсорної імерсії мають фрагментарний характер і переважно розглядають впливи на психофізіологічному рівні лише окремі сенсорні канали без комплексного огляду до застосування мультисенсорних інтервенцій у роботі з фахівцями екстремального профілю діяльності.

На основі отриманих результатів розроблено структуроване заняття з сенсорної імерсії, що включає комплекс короткотривалих вправ із застосуванням тактильних, температурних, нюхових та смакових стимулів. Представлено валізу сенсорної імерсії як практичний інструмент для роботи психологів ДСНС та інших структур сектору безпеки й оборони України. Запропонований комплекс вправ орієнтований на швидке застосування без необхідності глибокої вербалізації травматичного досвіду та спрямований на зниження психоемоційного напруження, м'язової скрутості та відновлення механізмів саморегуляції. Разом з цим відзначено, що представлена робота має теоретико-прикладний характер, а ефективність запропонованих вправ потребує подальшої емпіричної перевірки щодо визначення ефекту проведення сенсорної імерсії та зміни в індивідуальних особливостях реагування на сенсорні стимули та можливих обмежень застосування в умовах професійної діяльності рятувальників.

Ключові слова: сенсорна імерсія, психологічне відновлення, працівники ДСНС, емоційні стани, психотравмуючі фактори, екстремальні умови діяльності, психофізіологічні реакції.

Вступ. Діяльність фахівців аварійно-рятувальних підрозділів насичена надмірним фізичним та емоційним навантаженням, що є наслідком виконання робіт з ліквідації надзвичайних ситуацій та перебуванням в постійному стані готовності. До цього ж варто додати й умови, це робота в захисному вогнетривкому одязі, контакт з високими температурами, запахом горілих матеріалів, сажі, що має певний накопичувальний вплив на психологічному рівні. Така діяльність є ненормованим процесом в продовж робочої зміни із додатковими факторами ризику, які можуть призвести до травмування та загибелі. Виконання рятувальних робіт в умовах воєнного стану обтяжується додатковими факторами ризику, що пов'язані з військовою агресією, а саме: постійні ракетно-дронові атаки цивільної та критичної інфраструктури, які збільшують масштаби та тривалість виконання завдань, а з ним, пропорційно, фізичне та емоційне навантаження на рятувальників. Внаслідок цього, у фахівців аварійно-рятувальних підрозділів можуть проявлятися різні негативні психічні стани, емоційні реакції, негативні прояви фізичного виснаження, які відобразатимуться у перевтомі [5 с. 77-81].

Наразі, офіційна статистика, щодо залучень аварійно-рятувальних та інших підрозділів ДСНС вказує на їх постійно зростаючу кількість, яка зберігається із початку широкомасштабного вторгнення. Окрім залучень, з кожним роком воєнної агресії рятувальники все частіше стають ціллю для зухвалих ворожих атак, через що збільшується кількість рятувальників, які зазнають поранень різних ступенів важкості й

потребують як фізичного так і психологічного відновлення [2].

Визначена проблематика вказує на актуальність пошуку, розробки та апробації й впровадження психологічних інтервенцій, які дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан, попередити прояви негативних психічних станів, мають прості та зрозумілі інструкції, дозволяють швидко зняти м'язову скутість через послідовний та контрольований вплив на основні органи відчуття.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні вимоги, які висуваються до розробки психологічних інтервенцій, що застосовуються під час надання екстреної психологічної допомоги, спрямовані на дотримання принципів простоти та чіткості, що дає змогу їх оперативного використання з метою швидкої стабілізації гострих стресових реакцій та емоційних переживань постраждалих з числа як цивільних осіб, так і фахівців рятувальників [4]. Перевага таких методів полягає у швидкому застосуванні та мінімальній вербалізації наявних переживань.

Застосування методів стабілізації та переключення емоцій через вплив на органи відчуття виключає необхідність додаткового занурення у травматичну подію, як це відбувається під час методів, де основою є вербалізація наявних переживань. Чітка послідовність виконання має на меті контрольований і водночас м'який вплив на всі органи сприйняття, що дозволяє за короткий проміжок часу здійснити поступову стабілізацію емоційного стану. Такі методи не пригнічують активність людини, а працюють лише з актуальним

емоційним станом на психофізіологічному рівні.

Одним із таких методів в психологічній практиці є сенсорна імерсія, що передбачає цілеспрямоване й поступове занурення людини у контрольоване середовище з метою регуляції емоційного стану через контрольований і м'який вплив на різні канали сприйняття: нюховий, тактильний, слуховий, зоровий та смакові рецептори. На відміну від традиційних вербальних або когнітивних методів, сенсорна імерсія ґрунтується на безпосередньому тілесному досвіді, що дає змогу ефективно впливати на психофізіологічні механізми стресу, а в подальшому емоцій та поведінкові прояви [3].

Перевагою сенсорної імерсії є її здатність швидко переключити емоційний фон, відновити відчуття безпеки, сприяти «заземленню» в умовах стресу. Важливого значення ці вправи набувають у роботі з тими, хто нещодавно пережив травматичний досвід, оскільки дозволяє уникнути надмірного когнітивного перевантаження та працювати через сенсорні й тілесні механізми у випадках коли складно вербалізувати пережиті події.

У науковому просторі під терміном **сенсорна імерсія** відзначають метод цілеспрямованого занурення людини у спеціально організоване мультисенсорне середовище, в якому через стимуляцію різних сенсорних каналів (зорового, слухового, тактильного, нюхового тощо) здійснюється вплив на емоційний стан та когнітивну систему.

Застосування сенсорної імерсії не є суто новим методом, вже

тривалий час використовується в психологічній практиці з метою релаксації, відновлення, навчання навичкам саморегуляції. Основою цього методу є створення середовища із контрольованим рівнем впливу на сенсори симуляції в залежності від основного запиту. Значна кількість закордонних авторів приводять результати досліджень щодо застосування сенсорної імерсії як контрольованого середовища і контрольованої стимуляції на різні органи відчуття.

В науковому просторі сенсорну імерсію характеризують як додатковий вплив, який застосовується в мультисенсорних та віртуальних середовищах. У роботі Нарсісо Д., Мелу М., Родрігес С. (Narciso D., Melo M., Rodrigues S.) підкреслюється, що найбільші показники впливу на емоційний стан фахівців-пожежників, які проходили навчальний тренінг в умовах симульованого середовища віртуальної реальності, спричинені наявністю запаху горілих речей, поступовим підвищенням температури та постійним перебуванням в захисному спорядженні. Відзначено, що найбільшого впливу на емоційний стан та виконання навчального завдання вплинуло саме підвищення температури та наявність запаху горілих матеріалів та диму [7].

За визначенням Шмітт К. М., Шоен С. (Schmitt C.M., Schoen S.) емоції формуються через тілесні сигнали ще до їх усвідомлення. Зміни в серцебитті, м'язовому напруженні, важкому диханні, зміні температур можуть передувати емоційному переживанню, а на основі попереднього досвіду відзначати або передбачати характер ситуації, яка

вже була попереднім досвідом. Описане вище є процесом інтероцепції, але в більш широкому та неklasичному розумінні, яке відходить від опису сигналів внутрішніх фізіологічних відчуттів (голод, спрага, біль, м'язова скутість).

Сучасна позиція щодо трактування інтероцепції обґрунтована в площині складної системи сприйняття подразників тілом та їх несвідомою інтерпретацією, що накладається на попередній досвід і моделює фізіологічний стан через механізми регуляції. Наступним етапом в цьому моделюванні постає емоційний фон, який є реакцією на тілесні відчуття.

У випадку різниці між прогнозованими відчуттями та реальним відчуттям виникає розбіжність, формується так звана помилка прогнозування, яка може стати тригером тривоги, емоційної дезорганізації, емоційного перевантаження. В діяльності рятувальників це набуває особливого значення, оскільки діяльність постійно супроводжується непередбачуваними подіями, різкою зміною середовища, шумом, температурними впливами, фізичним виснаженням, що напряму впливає на їх емоційний та психологічний стан. У таких умовах організм постійно стикається з великою кількістю помилок прогнозування, що надалі погіршує можливості швидкої адаптації та саморегуляції, що супроводжується звуженням когнітивних можливостей та зниженням самоконтролю. Це пояснює, чому через переживання стресу когнітивні методи саморегуляції часто виявляються недостатньо ефективними. Натомість методи контрольованого впливу через тілесні (рецепторні) відчуття

дозволяють впливати на психічний стан людини з метою стабілізації емоційного стану, у подальшому підвищуючи адаптаційні можливості організму.

За висновками авторів інтероцепція розглядається як основа сенсорної інтеграції та адаптаційних можливостей. Температурні стимули, запахи, дихальні практики, м'язові сигнали, рухова активність, тактильні впливи можуть використовуватись для формування стабільного фізичного стану. Тому, через тілесний досвід можна формувати відчуття безпеки та стабільність емоційного стану [8].

Наведене теоретичне підґрунтя лише підтверджує той факт, що застосування сенсорної імерсії для відновлення фізичного та емоційного стану фахівців рятувальників є доцільним для практичного використання. Окрім впливу на тактильні сенсори, доречним є активізація інших рецепторів, температурних та смакових.

Так в роботі авторів Вабба А., Скаттолін М. та колег (Vabba A., Scattolin M., and other) основну увагу присвячено дослідженню теплової інтероцепції, як одного з ключових механізмів сенсорної інтеграції, що забезпечує взаємозв'язок між тактильними відчуттями, емоційним станом та психофізіологічною адаптацією людини. Теплова інтероцепція розглядається не лише як процес сприйняття температури тіла, а як сенсорний механізм, через який організм отримує інформацію про власний фізіологічний стан і реагує на зміни зовнішнього середовища. У межах концепції сенсорної імерсії температурні стимули виступають важливим компонентом формування цілісного

сенсорного досвіду, який впливає на психоемоційний стан та його регуляцію. Це має особливе значення для фахівців екстремального профілю, діяльність яких пов'язана з постійною зміною сенсорного середовища, впливом жару та високих температур, фізичного навантаження та інших інтенсивних подразників. Відповідно до концепції прогнозування, мозок постійно прогнозує майбутній фізіологічний стан організму та порівнює очікувані сигнали з реальними сенсорними відчуттями. Невідповідність між очікуваними та фактичними температурними сигналами формує помилку, що може супроводжуватися зростанням тривоги, швидким заціпенінням, м'язовою скутістю [9].

Перекладаючи це на застосування в сенсорній імерсії, наведене теоретичне положення має важливе значення, оскільки контрольоване використання температурних стимулів може сприяти контрольованій регуляції емоцій та розслабленню. Температурна стимуляція виступає не лише як фізіологічний подразник, а як один з інструментів впливу через терморецептори на психологічний стан. Окремо слід відзначити, що фахівці пожежники стикаються з надмірними тепловими стимулами, які викликають термальні ілюзії та фіксуються на сприйнятті здебільшого високих температур. Тому використання контрольованого охолодження можуть використовуватись в розвитку інтероцептивної чутливості, а також психофізіологічної адаптації, що в свою чергу може бути реалізовано через сенсорну імерсію.

У дослідженні Деніелс Дж. К. (Daniels J. K.) та співавторів розглянуто роль нюхової системи та впливу різних ароматів на формування та відтворення емоційної пам'яті при посттравматичному стресовому розладі. Запахи можуть виступати доволі сильним подразником не тільки рецепторної системи, а й бути тригерами мимовільних спогадів. Водночас аромати здатні виконувати й протилежну функцію – знижувати рівень емоційного збудження, виступаючи як заземлюючі стимули.

Авторами наголошується, що нюхова пам'ять є більш емоційно насиченою та стійкою порівняно з іншими типами пам'яті, оскільки пов'язана з роботою таких структур мозку, як мигдалевидне тіло, гіпокамп, орбітофронтальна та медіальна префронтальна кора, які залучені до патогенезу травматичних спогадів та реакцій захисту. Це зумовлює тісний зв'язок між ароматами як стимулами та емоційними реакціями на них. Натомість у роботі відзначено перспективність використання запахів у терапевтичних цілях, зокрема в контексті заземлення та регуляції емоційних реакцій, а також у поєднанні з експозиційними методами. Саме тому запахи можуть виступати як потужними тригерами емоційного збудження, так і засобами стабілізації психоемоційного стану. [6].

Перекладаючи ці результати на застосування впливу ароматів як елементу сенсорної імерсії, можна стверджувати, що контрольовані стимули у вигляді приємних нейтральних ароматів здатні чинити заспокійливий вплив, знижувати

рівень емоційного перевантаження та стабілізувати стан людини під час сильного психоемоційного збудження.

Активізація різних сенсорів, за умови контрольованого впливу, дозволяє працювати як з м'язовим напруженням, так і з емоційним перевантаженням. Перевагою такого підходу є те, що вплив через тіло, в даному випадку через певний перелік сенсорних систем, дозволяє швидко зняти стан психоемоційної напруги з метою відновлення адаптаційних процесів та дати ресурс саморегуляції. Здебільшого такі практики застосовуються як у межах надання екстреної психологічної допомоги, так і в процесі психологічного відновлення та не потребують активізації когнітивних процесів і усвідомлення, що сприяє зниженню негативного ставлення до методів стабілізації.

Методи дослідження. В статті приведено теоретичний аналіз наявних джерел із запропонованої теми, що дозволяє окреслити проблемне поле дослідження застосування сенсорної імерсії в межах заходів із психологічного відновлення.

Результати. Проведений теоретичний аналіз наявних досліджень дозволив нам визначити основний перелік сенсорів в перцептивній системі, що впливає як на емоційний фон взагалі, так і на їх стабілізацію. В ході розробки заняття з сенсорної імерсії нами були підібрані вправи, які направлені на вплив різних сенсорів із урахуванням, що це відбувається в контрольованих умовах і сам процес контролюється ведучим.

До переліку сенсорних стимулів входять короткі мотузки для вправ зі

зняття м'язової скутості, жорсткі сенсорні м'ячі для активізації з метою активізації тактильних сенсорів, набір нейтральних та приємних ароматів для контрольованого переключення через нюхові рецептори, водозатримувальні гелеві кульки для впливу на температурні рецептори кистей рук, а також та цукерки для впливу на смакові рецептори. Такий набір для проведення вправ сенсорної імерсії є найбільш вдалим та дозволяє за короткий проміжок часу провести ряд вправ з метою стабілізації емоційного стану [1]. Вказаний набір предметів є складовою валізи сенсорної імерсії та являє собою готове практичне рішення для використання практичними психологами не лише в системі ДСНС, а й інших відомств сектору безпеки й оборони України.

Розроблене заняття з сенсорної імерсії, яке представлено в таблиці 1 передбачає поетапне включення різних сенсорних каналів з метою стабілізації емоційного напруження. Особливістю заняття є поєднання тактильних, температурних, нюхових, смакових і пропріоцептивних стимулів у єдину систему вправ, що дозволяє комплексно вплинути на механізми саморегуляції та відновлення психофізіологічного стану. Важливим елементом занять є не лише сам вплив сенсорних стимулів, а й усвідомлення власних тілесних відчуттів, концентрація уваги на зміні внутрішнього стану та формування навичок швидкого переключення емоцій в умовах підвищеного навантаження.

Практична реалізація занять передбачає виконання короткотривалих вправ у визначеній послідовності, де кожен сенсорний стимул виконує окрему функцію в

процесі стабілізації емоційного стану. Тактильні вправи сприяють переключенню уваги із внутрішніх переживань на зовнішні фізичні відчуття, температурні стимули активізують процеси тілесного усвідомлення та емоційного переключення, а аромати й смакові подразники формують додаткові асоціативні механізми емоційної стабілізації. Такий підхід дозволяє створити контрольоване сенсорне середовище, в межах якого фахівець поступово знижує рівень емоційної напруги та відновлює здатність до концентрації уваги і виконання професійних завдань.

Водночас заняття з сенсорної імерсії розроблялося з урахуванням

специфіки діяльності фахівців екстремального профілю, зокрема фахівців аварійно-рятувальних підрозділів, діяльність яких супроводжується постійним впливом стрес-факторів, необхідністю швидкого прийняття рішень та перебуванням у стані високого фізичного та психологічного навантаження. Саме тому запропонований комплекс вправ орієнтований на можливість його оперативного застосування як у процесі психологічного супроводу, так і безпосередньо після виконання службових завдань з метою зниження проявів емоційної інерції, психоемоційного виснаження та накопичення негативних емоційних станів.

Табл. 1. Заняття з сенсорної імерсії для стабілізації емоційного стану

№ вправи	Час виконання	Мета вправи	Хід виконання
1.	10 хвилин	Техніка спрямована на регуляцію емоційного стану та формування відчуття безпеки через переключення уваги з неприємних запахів (дим, гар) на приємні аромати, активізуючи нюхові рецептори	Учасники розміщуються в колі для створення безпечного та підтримуючого простору. Кожному пропонується обрати або отримати баночку з насиченим приємним ароматом (апельсин, кориця, кава, ваніль тощо). Баночки передаються по колу, щоб кожен мав можливість ознайомитися з різними запахами. Після цього учасникам пропонується заплющити очі, зробити повільний глибокий вдих і зосередитися на ароматі. Психолог м'яко спрямовує їх до уявлення образу або місця, яке асоціюється з цим запахом і викликає відчуття спокою, затишку чи безпеки. Важливо звернути увагу на деталі цього образу: кольори, звуки, емоції, тілесні відчуття.
2.	15 хвилин	Спрямована на зменшення фізичного напруження, покращення усвідомлення власного тіла та зниження рівня стресу шляхом переключення уваги на тілесні відчуття.	Учасникам пропонується зосередитися на своєму тілі та поступово виконувати легке ритмічне постукування кінчиками пальців. Починати слід із верхньої частини грудної клітки, повільно переходячи до плечей, рук, передпліч, долонь, а потім до стегон і ніг. Важливо виконувати рухи у спокійному темпі, відстежуючи власні відчуття: тепло, поколювання, розслаблення. Психолог може супроводжувати процес вербальними інструкціями, підсилюючи усвідомлення тілесних сигналів.

Таблиця 1. (Продовження)

3.	10 хвилин	Переключення уваги з тілесних відчуттів на нюхові рецептори через вдихання ароматів.	Учасники знову беруть баночки з ароматами, обираючи той, який є найбільш приємним або заспокійливим. Після цього пропонується заплющити очі, зробити кілька повільних вдихів і зосередитися на запаху. Психолог пропонує пригадати ситуації чи спогади, пов'язані з цим ароматом, які викликають позитивні емоції, відчуття спокою або радості, та максимально зануритися в ці образи.
4.	15 хвилин	М'язова релаксація через напруження та розслаблення.	Учасникам пропонується взяти мотузку та, тримаючи її на витягнутих руках, максимально натягнути, одночасно напружуючи м'язи рук, плечей і частково корпусу. Напруження утримується приблизно одну хвилину, після чого за сигналом психолога учасники різко розслаблюють руки, опускаючи мотузку вниз. У цей момент важливо звернути увагу на відчуття розслаблення, тяжкості, тепла в м'язах.
5.	10 хвилин	Повторне переключення уваги на нюхові рецептори.	Учасники знову використовують баночки з ароматами. Вдихаючи обраний запах, вони заплющують очі та занурюються у приємні спогади або образи, які асоціюються з цим ароматом. Така повторюваність сприяє закріпленню навички швидкого сенсорного переключення та стабілізації емоційного стану.
6.	15 хвилин	М'язова релаксація з акцентом на тілесні відчуття.	Учасникам пропонується використати сенсорні м'ячики. За їх допомогою вони розтирають долоні, поступово переходячи до масажу напружених ділянок, зокрема шії. Рухи мають бути повільними, усвідомленими, з концентрацією на відчуттях розслаблення, тепла та зменшення напруження.
7.	10 хвилин	Переключення уваги на нюхові рецептори.	Аналогічно попереднім вправам із запахами, учасники вдихають аромат, заплющують очі та відтворюють у пам'яті позитивні образи й емоційно приємні спогади, що сприяє стабілізації психоемоційного стану.
8.	15 хвилин	Переключення уваги на тілесні та температурні відчуття через тактильний досвід.	Учасникам пропонується занурити руки в ємність із прохолодними водозатримуючими гелевими кульками. Із заплющеними очима вони перебирають кульки пальцями, зосереджуючись на їхній текстурі, температурі, русі. Паралельно психолог пропонує уявити море, пляж, шум хвиль, запах солоного повітря, крики чайок, дотик легкого бризу. Це сприяє глибшому зануренню у стан спокою та відволіканню від тривожних переживань.

Таблиця 1. (Закінчення)

9.	15 хвилин	Завершальна «заземлення» повернення реальності.	техніка та до	Учасникам пропонується взяти в руки стаканчик теплого чаю, відчутти його тепло, вагу, текстуру. Рекомендується повільно зробити кілька ковтків, зосереджуючись на смаку та відчуттях у тілі. Це допомагає закріпити стан спокою та повернутися до «тут і тепер».
10.	15 хвилин	«Цукерка із бажанням».		Кожному учаснику пропонується обрати цукерку, подумки сформулювати приємне бажання або намір, пов'язаний із власним станом чи майбутнім і лише після цього повільно її з'їсти, зосереджуючись на смаку та емоціях. Вправа має на меті завершити заняття на позитивній ноті та закріпити ресурсний стан.

Обговорення результатів.

Отримані результати підтверджують доцільність застосування сенсорної імерсії як одного із засобів стабілізації психоемоційного стану фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. Запропонований підхід ґрунтується на контрольованому впливі на різні сенсорні системи через тілесні відчуття, що дозволяє знижувати рівень емоційного напруження без необхідності глибокої вербалізації пережитого досвіду. Це має особливе значення для рятувальників, діяльність яких супроводжується високим фізичним і психологічним навантаженням, впливом температурних, тактильних та нюхових подразників та потребує короткотривалих інтервенцій.

Використання температурних, тактильних, смакових та нюхових стимулів у межах сенсорної імерсії узгоджується із сучасними уявленнями про інтероцепцію та роль тілесних сигналів у формуванні емоційного стану. Контрольований сенсорний вплив сприяє переключенню уваги із внутрішніх переживань на зовнішні відчуття, зменшенню психоемоційного

перевантаження та відновленню здатності до саморегуляції. Важливо, що заняття побудоване у вигляді послідовної системи короткотривалих вправ, які можуть оперативним чином застосовуватись як під час психологічного супроводу, так і після виконання службових завдань.

Практична значущість роботи полягає у створенні структурованого заняття та валізи сенсорної імерсії як готового інструменту для практичних психологів ДСНС та інших структур сектору безпеки й оборони України. Представлений комплекс не потребує складного обладнання, має простий алгоритм застосування та орієнтований на швидку стабілізацію емоційного стану. Водночас подальших досліджень потребує емпірична перевірка ефективності запропонованих вправ щодо впливу на тривожність, психофізіологічну адаптацію та механізми саморегуляції фахівців екстремального профілю діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить про перспективність застосування сенсорної імерсії в системі психологічного відновлення фахівців аварійно-

рятувальних підрозділів, однак наявні дослідження здебільшого розглядають кожен з сенсорів окремо. Запропоноване заняття з сенсорної імерсії дозволяє реалізувати вправи з психологічного відновлення. Водночас ефективність окремих сенсорних стимулів може мати індивідуальний характер і залежати від попереднього досвіду, рівня емоційного виснаження та особливостей реагування фахівця

Література

1. Валіза сенсорної імерсії: пат 162905 Україна: МПК (2026.01), А61F 17/00, № u 20250 5242; заявл. 27.10.2025 опубл. 06.05.2026, Бюл. № 18. 4 с.
2. Інформаційно-аналітична довідка про надзвичайні ситуації, які виникли в Україні упродовж 2025 року. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL : <https://dsns.gov.ua/upload/2/5/4/5/2/2/7/12-2026.pdf>
3. Кердивар В. В., Топчило А. В. Організація та функціонування мобільного пункту екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій. Габітус. 2025. № 74. С. 338–342. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.61>
4. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2023. 2(6). С. 43–50. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.4>
5. Психологічне забезпечення діяльності працівників МВС в умовах підвищеної небезпеки: моделі та інтервенції. / практ. посіб. / Бабчук О. Г., Євпак С. В., Кердивар В. В., Платонов В. М., Топчило А. В.

на певні подразники. Розроблена валіза сенсорної імерсії є перспективним практичним рішенням для роботи практичних психологів, а представлений комплекс вправ потребує подальшої емпіричної перевірки щодо визначення розміру ефекту впливу та можливих обмежень застосування в умовах професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів.

Черкаси – Одеса: НУЦЗУ, ОДУВС, 2025. 181 с.

6. Daniels J. K., Vermetten E. Odor-induced recall of emotional memories in PTSD – Review and new paradigm for research. *Experimental Neurology*. 2016. Vol. 284, Part B. P. 168–180.

<https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2016.08.001>

7. Narciso D., Melo M., Rodrigues S., Cunha J. P., Vasconcelos-Raposo J., Bessa M. Studying the influence of multisensory stimuli on a firefighting training virtual environment. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*. 2024. Vol. 30, № 7. P. 4122–4136. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2023.3251188>

8. Schmitt C. M., Schoen S. Interoception: A multi-sensory foundation of participation in daily life. *Frontiers in Neuroscience*. 2022. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.875200>

9. Vabba A., Scattolin M., Porciello G., Panasiti M. S., Aglioti S. M. From feeling chilly to burning up: How thermal signals shape the physiological state of the body and impact physical, emotional, and social well-being. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2025. Vol. 169. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105992>.

Anna Topchylo, Leading Researcher of the Laboratory
Vladyslav Platonov, Ph.D. in Psychology, Research Fellow of the Laboratory
Snizhana Yevpak, Senior Research Fellow of the Laboratory
Valentyn Kerdyvar, Ph.D. in Psychology, Head of the Laboratory
Eduard Mykhliuk, Ph.D. in Psychological,
Associate Professor, Head of the Department
National University of Civil Defence of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

SENSORY IMMERSION AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL STABILIZATION OF THE EMOTIONAL STATE OF EMERGENCY RESCUE PERSONNEL

The article examines the problem of stabilizing the emotional state of emergency rescue personnel under conditions of increased workload and exposure to psychotraumatic factors of a military nature. The relevance of the study is обусловлена by the constant increase in the workload of rescuers due to the significant volume of emergency response operations and the performance of tasks under conditions of missile and drone attacks. It is emphasized that the specific nature of the activities of specialists in extreme professions is often accompanied by manifestations of sensory inertia, fatigue, psycho-emotional exhaustion, and a decrease in self-regulation capabilities, which actualizes the need to search for short-term and simple psychological interventions.

The paper provides a theoretical analysis of modern approaches to the application of sensory immersion within the framework of psychological recovery and emergency psychological assistance. Contemporary views on interoception as a system of perception and interpretation of bodily signals involved in the formation of emotional states and adaptive reactions of the organism are considered. The role of temperature, tactile, and olfactory stimuli in switching emotional states, stabilizing, and restoring a sense of safety is analyzed. At the same time, it is noted that most existing studies on sensory immersion are fragmentary in nature and mainly examine psychophysiological effects only through individual sensory channels without a comprehensive review of the application of multisensory interventions in work with specialists in extreme professional activities.

Based on the obtained results, a structured sensory immersion session was developed, including a set of short-term exercises using tactile, temperature, olfactory, and gustatory stimuli. A sensory immersion kit is presented as a practical tool for psychologists of the State Emergency Service of Ukraine and other institutions within the security and defense sector of Ukraine. The proposed set of exercises is focused on rapid application without the need for deep verbalization of traumatic experiences and is aimed at reducing psycho-emotional tension, muscular stiffness, and restoring self-regulation mechanisms. At the same time, it is noted that the presented work has a theoretical and applied character, while the effectiveness of the proposed exercises requires further empirical verification to determine the effects of sensory immersion, changes in individual characteristics of responses to sensory stimuli, and possible limitations of application in the professional activities of rescuers.

Keywords: sensory immersion, psychological recovery, SES of Ukraine personnel, emotional states, psychotraumatic factors, extreme working conditions, psychophysiological reactions.

References

1. Valiza sensornoi imersii Patent Ukrainy № 162905, MPK A61F 17/00. [in Ukrainian]. [Sensory immersion suitcase]. (2026).

2. Derzhavna sluzhba Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii. (2026). Informatsiino-analitychna dovidka pro nadzvychaini situatsii, yaki vynykli v Ukraini uprodovzh 2025 roku [Information and analytical report on emergencies that occurred in Ukraine during 2025]. Retrieved from <https://dsns.gov.ua/upload/2/5/4/5/2/2/7/12-2026.pdf> [in Ukrainian].

3. Kerdyvar, V.V., & Topchylo, A.V. (2025). Orhanizatsiia ta funktsionuvannia mobilnoho punktu ekstremoi psykholohichnoi dopomohy v umovakh nadzvychainykh situatsii [Organization and functioning of a mobile emergency psychological assistance unit in emergency situations]. *Habitus*, 74, 338–342. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.61> [in Ukrainian].

4. Nazarov, O., & Senko, A. (2023). Stresostiikist ta yii osoblyvosti u pratsivnykiv DSNS v umovakh voiennoho stanu [Stress resistance and its features among SES employees under martial law]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 2(6), 43–50. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.4> [in Ukrainian].

5. Babchuk, O.H., Yevpak, S.V., Kerdyvar, V.V., Platonov, V.M., & Topchylo, A.V. (2025). Psykholohichne zabezpechennia diialnosti pratsivnykiv MVS v umovakh pidvyshchenoi nebezpeky: modeli ta interventsii [Psychological support for Ministry of

Internal Affairs employees under conditions of increased danger: models and interventions]. Cherkasy–Odesa: NUCPU, ODUVS. [in Ukrainian].

6. Narciso, D., Melo, M., Rodrigues, S., Cunha, J.P., Vasconcelos-Raposo, J., & Bessa, M. (2024). Studying the influence of multisensory stimuli on a firefighting training virtual environment. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 30(7), 4122–4136. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2023.3251188> [in English].

7. Daniels, J.K., & Vermetten, E. (2016). Odor-induced recall of emotional memories in PTSD – Review and new paradigm for research. *Experimental Neurology*, 284(B), 168–180. <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2016.08.001> [in English].

8. Schmitt, C.M., & Schoen, S. (2022). Interoception: A multi-sensory foundation of participation in daily life. *Frontiers in Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.875200> [in English].

9. Vabba, A., Scatolin, M., Porciello, G., Panasiti, M.S., & Aglioti, S.M. (2025). From feeling chilly to burning up: How thermal signals shape the physiological state of the body and impact physical, emotional, and social well-being. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105992> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 22.04.2026

Дата отримання статті після допрацювання: 08.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.98:351.862

*Mykola Fomych, Ph.D. in Psychology, associate professor,
Head of Department (ORCID 0000-0003-1253-2656)
Olha Diachkova, Ph.D. in Pedagogy, associate professor,
assistant professor of Department (ORCID 0000-0001-5164-3522)
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

EXPERIENCING THE AMBIGUOUS LOSS AS A RISK FACTOR OF PSYCHOLOGICAL MALADAPTATION AMONG THE STATE EMERGENCY SERVICE PERSONNEL

The article presents a theoretical and analytical review of the problem of experiencing the ambiguous loss as a risk factor of psychological maladaptation among the personnel of the State Emergency Service of Ukraine.

Ambiguous loss is considered as a specific type of psychotraumatic experience that arises under the conditions of a lack of reliable information about the status of a lovely one and the impossibility of completing the grieving process. It takes the form of a prolonged, unresolved psychological process that contains a state of chronic uncertainty and emotional tension in the situations of enforced disappearance.

This paper presents the key psychological effects of ambiguous loss include anxiety, depressive states and symptoms of post-traumatic stress disorder. These conditions are appropriately defined as psychopathological features, among which person's maladaptation occupies a leading position. Such maladaptation looks like as a natural response to the impossibility of psychological coping with the loss, rather than as a purely individual pathology.

In the professional context of State Emergency Service personnel, these manifestations look like as a significant factor in the disruption of psycho-emotional balance, reduction of adaptive resources and impairment of socio-professional possibilities.

It was found out that ambiguous loss is a systemic psychotraumatic factor that requires the separate scientific consideration. The necessity of developing the specialized approaches to psychological support for people experiencing this type of loss, as well as improving the psychological assistance in the extreme professional conditions, is substantiated.

Ключові слова: ambiguous loss, enforced disappearance, psychological maladaptation, State Emergency Service personnel, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, psychopathology.

Introduction. The full invasion in Ukraine has led to a wide range of losses, especially human losses. These losses have not just quantitative character but also qualitatively transform a person's world as they undermine the basic assumptions about safety, predictability and control, disrupt everyday social relationships, and reshape family roles and patterns of interaction.

In addition, the confirmed and concrete losses, ambiguous losses also

occur on a large scale in wartime conditions. They are particularly psychologically difficult due to the lack of closure and the inability to clearly determine the status of the event.

The Unified Register of Persons Missing Under the Special Circumstances contains information that more than 90,000 people, including military personnel, civilians and children, are listed as missing under the specific circumstances [15].

According to the official data, one person of the State Emergency Service is currently considered to be missed. At the same time, the results of an empirical study conducted among the State Emergency Service personnel from all twenty-four regional departments and the city of Kyiv, educational institutions of the the State Emergency Service system, indicate a substantially bigger prevalence of ambiguous loss experience in the professional environment.

In particular, among 24,795 respondents, 3,224 individuals (13%) are experiencing the loss of a lovely one who's officially considered missing [7]. These results show that experiencing the ambiguous loss constitutes a widespread psychotraumatic factor among the State Emergency Service personnel and may represent a significant determinant of psychological maladaptation within this professional group [7].

This number is not only statistical data as it also reflects a complex of socio-psychological situation in which families are simultaneously required to search for missing relatives, preserve their memory, maintain family stability, and cope with legal and administrative procedures that are often long enough and emotionally exhausting. An additional factor of psychological trauma is the informational uncertainty, contradictory reports and lack of reliable evidence, which make it impossible to form a coherent understanding of the event and thus it cause a prolonged state of ambiguity.

An analysis of recent studies and publications. L. Rybik specifies ambiguous loss as a special type of traumatic experience. Unlike traditional grief, this state is characterized by the absence of reliable information about the fate or whereabouts of a loved one and

leads to specific emotional, cognitive, and behavioral reactions [12].

The phenomenon of ambiguous loss is one of the most complex forms of psychological trauma as it involves a specific experience of physical loss that remains unresolved due to the paradox of ambiguity when the loved one is physically absent, but still remains psychologically present.

The study of this phenomenon began from the research of experience of family loss. The american psychologist P. Boss observed that parents who were physically present were sometimes psychologically absent [4]. This observation had important conceptual significance, as it shifted the focus from a simple "present/absent" dichotomy to more thorough understanding of presence: a person may be physically nearby, yet emotionally unavailable or physically absent while remaining psychologically embedded within the family orientation.

Later, the researchers expanded this concept, noting that the psychological absence may apply not only to parents but to any loved person who is simultaneously "within and outside the family" [8; 11], existing in a state of uncertainty that destroys the conventional perceptions of reality, belonging and social roles.

Ambiguous loss, conceptualized by P. Boss as a state in which a person lacks sufficient information about the fate or whereabouts of a loved one, generates prolonged psychological stress that does not respond to traditional grief processes [5]. This is particularly evident under the conditions of martial law, where the disappearance of military personnel and civilians becomes not only an individual tragedy but also a large-scale social phenomenon.

Over the past decades, this issue has been repeatedly studied in Western psychology (D. Barakovic, P. Boss, P. Boelen, J. Sampson, L. Lenferink, Y. Zaksh, etc.). In this side of research, ambiguous loss is not viewed as a “variation of normal grief,” but rather as a specific configuration of experience with its own mechanisms for maintaining psychological distress – from the disruption of meaning structures and chronic anxiety to family disorganization and social isolation.

According to V. Dotsenko, ambiguous loss related to the loss of family, relatives, or home may manifest through depressive states, anxiety, hopelessness, helplessness, chronic sorrow, guilt, distrust, identity disturbances, emotional ambivalence and disruption of the grieving process [6].

As a result, the prolonged persistence of these manifestations may be considered an indicator of psychological maladaptation, as they impair emotional stability, adaptive capacity and social-professional functioning, particularly among the State Emergency Service personnel exposed to chronic stress and traumatic experience.

This issue is of significant relevance to State Emergency Service personnel, whose professional activities are conducted under the conditions of high psychological influence, continuous exposure to emergencies, risk of emotional exhaustion, secondary traumatization and the requirement to maintain consistently high professional performance. In this context, the experience of ambiguous loss of a loved one constitutes an additional psychotraumatic factor that may significantly increase the risk of psychological maladaptation, manifesting in a range of psychopathological

symptoms and distractions in social and professional aspects.

At the same time, while the existing regulatory and organizational framework for psychological support within the State Emergency Service provides a general system of assistance, it does not yet include sufficiently specialized approaches or intervention algorithms specifically addressing the phenomenon of ambiguous loss as a distinct risk factor of psychological maladaptation [10].

In the contemporary conditions, ambiguous loss is accompanied by chronic anxiety, persistent psychological tension and a dissonance between cognitive expectations and emotional reality. The absence of confirmed information about the vital status of a close person disrupts the natural stages of grieving, keeping families in a “frozen” state that may last for months or even years. For many families, such situation becomes a prolonged psychological challenge that affects the emotional stability, social functioning, family roles and life strategies [1].

Because of the intensity of hostilities, the scale of destruction and numerous cases of forced displacement or the capture of civilians and military personnel, the problem of ambiguous loss in Ukraine has acquired a systemic character. It generates the significant risks for the development of depressive, anxiety, post-traumatic and stress-related reactions, as well as specific psychological states such as chronic sorrow and emotional ambivalence.

Taking into account the above mentioned, ambiguous loss should be considered as a critical risk factor for psychological maladaptation, as these manifestations disrupt emotional stability, deplete adaptive resources and impair social and professional

functioning, particularly among the State Emergency Service personnel working under the conditions of prolonged stress.

The aim of the article is theoretically examine the ambiguous loss as a risk factor of the psychological maladaptation among the specialists of the State Emergency Service of Ukraine, with particular attention to its psychological effects – such as emotional ambivalence, chronic stress, identity disturbances, social maladjustment and to identify the key mechanisms underlying these processes.

Presentation of the main research material. Every person life is inevitably associated with the experiencing loss. The experience of grief is the universal aspect of human existence. It is a period of profound psychological change, transformation and the need to adapt to a reality in which a significant, valued and emotionally loved one is absent.

Ambiguous loss is a form of unresolved grief. The key characteristics of this type of loss include [1; 9; 11;13]: incompleteness, as ambiguous loss remains unresolved due to the absence of confirmation of a loved one death, leaving the individual in a state of ongoing hope for their return; ambivalence, that should be understood not as an inherent internal contradiction of personality, but as a forced psychological response to uncertainty; traumatic impact, sustained by the recurring waves of uncertainty and waiting; and external determination, meaning that the situation is conditioned by factors beyond the individual's control or “psychological strength”.

A literature review identifies ambiguous loss as one of the most complex forms of loss, as it remains unclear and psychologically unresolved due to its paradoxical nature, forcing

individuals to exist simultaneously between hope and despair. Accordingly, the researchers [3; 4; 13; 16] distinguish two primary types of ambiguous loss: physical presence with psychological absence (e.g. depression, addiction) and physical absence with psychological presence (e.g. captivity, enforced disappearance).

Based on an analysis of the researches, it can be concluded that both types of ambiguous loss may act as significant risk factors of psychological maladaptation, as they maintain emotional tension, complicate the grieving process, and negatively affect social and professional functioning.

One of the primary psychological effects of experiencing ambiguous loss is anxiety, which in this context acquires a persistent, background character [1]. For the personnel of the State Emergency Service, whose professional activity involves continuous exposure to extreme conditions, high responsibility, and operational uncertainty, such anxiety is further intensified by the overlap of professional stressors and personal loss.

It was determined that anxiety associated with ambiguous loss is not limited to reactions to discrete stressors, but reflects a prolonged state of uncertainty, accompanied by the heightened activation of the nervous system and increased reactivity to both external and internal motivators. Regarding to our study, this condition acts as a significant risk factor for the psychological maladaptation, contributing to emotional instability, reduced stress tolerance, and impairments in the professional functioning under the high-demand conditions [11].

Anxiety is closely linked to depressive symptomatology, which in the context of ambiguous loss has a

specific character that differs from the classical depression. In this case, depression arises not only as a reaction to the loss itself, but primarily as a consequence of the inability to grieve, make sense of, and bring closure to it [1; 11].

A significant component of depressive symptomatology is guilt, which may be directed both toward the past (imagined mistakes or “insufficient” efforts in searching) and toward the present – such as the inability to allow oneself to live, feel joy, or plan for the future under conditions of uncertainty. The feeling of guilt intensifies rumination, meaning intrusive and repetitive thoughts about the circumstances of the disappearance and alternative scenarios of events, which in turn deepens depressive symptoms and complicates adaptation.

The psychological effect of ambiguous loss, in addition to prolonged impairment of the grieving process, include anxiety and depressive states, intrusive thoughts, feelings of guilt, the phenomenon of “postponed life,” and social isolation. This condition is caused by the absence of clear closure of the loss, which prevents full grieving and may lead to chronic psychological difficulties, such as avoidance of social contact and challenges in resuming normal daily functioning [11].

A certain group of psychological consequences includes symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), which develop as a result of prolonged exposure to an unresolved threat situation. Research indicates that ambiguous loss may cause PTSD-like symptoms, including intrusive memories, avoidance of reminders of the loss, emotional numbing and heightened the psychophysiological reactivity [9].

The maintenance of anxiety, depressive and post-traumatic effects in the context of ambiguous loss is supported by the specific cognitive and behavioral mechanisms, among which rumination and emotional avoidance play a key role. Rumination is expressed as intrusive focusing on possible scenarios of events, continuous searching for causes, and attempts to construct alternative explanations, whereas avoidance is characterized by the suppression of the emotional processing of the loss and withdrawal from the social interaction [11].

In this regard, these mechanisms can be interpreted as significant determinants of psychological maladaptation, as they impair adaptive coping, disrupt emotional regulation processes, and contribute to the deterioration of social and professional functioning under the conditions of prolonged uncertainty.

Another maladaptive manifestation is avoidance, which can occur both as behavioral avoidance, such as deliberately avoiding activities or places associated with the loss, and as emotional avoidance, expressed through the suppression of feelings or escape from reality via work or other activities [1; 9].

Ambiguous loss resulting from the enforced disappearance should be understood not merely as a singular loss event, but as a prolonged traumatic process that rise a specific combination of psychological consequences. These include anxiety, depressive states and PTSD-like symptoms, which represent core psychopathological manifestations of ambiguous loss and simultaneously constitute indicators of the psychological maladaptation [11].

Their development is determined not by pre-existing individual psychopathology, but by the objective impossibility of achieving the psychological closure under the conditions of prolonged uncertainty. So, the described manifestations reflect a state of maladaptive functioning characterized by the impaired emotional regulation, reduced coping capacity and difficulties in social and professional adaptation.

This conceptualization emphasizes the need for systematic empirical assessment of ambiguous loss-related reactions as markers of psychological maladaptation, as well as the development of specialized approaches to psychological support and assistance for people experienced such traumatic situations.

It was singled out that the current regulatory and legal framework of the psychological support of the State Emergency Service psychologists regarding the personnel, experiencing the ambiguous loss, is of a general nature [10].

The current regulatory documents of the Ministry of Internal Affairs and the State Emergency Service of Ukraine outlines only general organizational principles and does not recognize ambiguous loss as a separate direction of psychological support, thereby highlighting the need for the development of specialized methodological standards, corresponding protocols and algorithms in accordance with levels of psychotraumatic influence and high risk of psychological maladaptation [10].

Conclusions. Ambiguous loss refers to the specific prolonged psychotraumatic process that significantly increases the risk of psychological maladaptation among the

personnel of the State Emergency Service of Ukraine. Its key psychological manifestations, such as anxiety, depressive states, post-traumatic stress symptoms, emotional ambivalence and chronic stress, reflect not isolated psychopathological conditions, but a systemic disruption of adaptive functioning caused by the persistent uncertainty and the impossibility of achieving psychological closure.

The analysis proved that cognitive and behavioral mechanisms, particularly rumination and emotional avoidance, play a key role in the maintenance and chronicity of maladaptive states, further exacerbating emotional dysregulation and harming the social and professional functioning. With regard to the State Emergency Service of Ukraine, these effects are intensified by the continuous working in the conditions of emergencies, high work demands and accumulated traumatic load.

It should be noted that the current regulatory and organizational framework for the psychological support within the State Emergency Service provides only general provisions and does not adequately address ambiguous loss as a distinct risk factor of psychological maladaptation. Existing approaches are primarily oriented toward acute stress reactions and short-term psychological assistance, which limits their effectiveness in the conditions of prolonged uncertainty characteristic of ambiguous loss.

Thus, there is a clear need for the development of specialized methodological approaches, evidence-based intervention protocols and structured psychological support systems that account for the temporal dynamics and specific features of ambiguous loss. Strengthening the system of psychosocial support for the State

Emergency Service of Ukraine personnel should include early identification of maladaptive manifestations and

integration of long-term psychological support to reduce the risk of chronic psychological maladaptation.

References

1. Barakovic D., Avdibegovic E., Sinanovic O. Depression, Anxiety and Somatization in Women with War Missing Family Members. *Materia Socio-Medica*. 2013. Vol. 25, № 3. P. 199–202. [in English].

2. Boelen P. A. Improving the understanding and treatment of complex grief: an important issue for psychotraumatology. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.32609> [in English].

3. Boelen P. A. Prolonged grief disorder: Nature, risk-factors, assessment, and cognitive-behavioural treatment. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2022. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v7i2.375> [in English].

4. Boss P. Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 2004. Vol. 66, № 3. P. 551–566. URL: <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x> [in English].

5. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations*. 2007. Vol. 56, № 2. P. 105–111. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00444.x> [in English].

6. Dotsenko V. V. Nevyznachena vtrata: novi vyklyky v roboti psykholohiv pid chas viiny [Ambiguous loss: new challenges in the work of psychologists during war]. *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori bezpeky ta oborony Ukrainy: proceedings of the III All-Ukrainian interdepartmental*

psychological forum (Kyiv, May 30, 2024). Kyiv : State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2024. P. 92–95. [in Ukrainian].

7. Fomych M. V. Teoretychna model nevyznachenoj vtraty vnaslidok nasylnytskoho znyknennia [A theoretical model of ambiguous loss resulting from enforced disappearance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2025. Vol. 1, № 9. P. 157–170. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.13> [in Ukrainian].

8. Kerdyvar V. V. Deiaki rekomendatsii z psykholohichnoi roboty v hrupi emotsiinoi pidtrymky dlia chleniv simei osib, yaki perebuvaiut v poloni [Some recommendations on psychological work in emotional support groups for family members of persons held captive]. *Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference “International and National Security: Theoretical and Applied Aspects”* (Dnipro, March 15, 2024). Part II. Dnipro : Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, 2024. P. 435–437. [in Ukrainian].

9. Lenferink L. I. M., de Keijser J., Wessel I., de Vries D., Boelen P. A. Toward a Better Understanding of Psychological Symptoms in People Confronted With the Disappearance of a Loved One: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2017. Vol. 20, № 3. P. 287–302. URL: <https://doi.org/10.1177/1524838017699602> [in English].

10. Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine No. 27 dated 15.01.2024. On Approval of the Procedure for Providing Psychological Support to

Servicemen of the National Guard of Ukraine, the State Border Guard Service of Ukraine, Police Officers, and Rank-and-File and Command Personnel of the Civil Protection Service, as well as Their Family Members During Martial Law, and the Professional Selection of Psychologists (Mental Tutor). [in Ukrainian].

11. Prorok N. V., Hnatiuk O. V., Tarnavska L. H., Tsarenko O. M., Boiko S. T., Chekstere O. Yu. Identification of Adaptation Disorders as Manifestations of War-Induced Psychological Loss. Kyiv : G. S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2024. 122 p. [in English].

12. Rybyk L. Life in Hope: Aspects of Psychological Support for Family Members of Missing Persons: A Practical Guide. Kyiv : Kupriianova, 2024. 166 p. [in English].

13. Sampson J. M., Yeats J., Harris S. M. An Evaluation of an Ambiguous Loss Based Psychoeducational Support Group for Family Members of Persons Who Hoard: A Pilot Study. Contemporary Family Therapy. 2021. Vol. 34, № 4. P. 566–578. URL:

<https://doi.org/10.1007/s10591-012-9214-6> [in English].

14. Testoni I., Biancalani G., Ronconi L., Pedrini A., Romanelli S., Melendugno A. Ambiguous Loss and Disenfranchised Grief in Formal Caregivers of People with Dementia: Effectiveness of a Training Intervention with Psychodrama. The Arts in Psychotherapy. 2023. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102037> [in English].

15. Unified Information Platform (on persons missing under special circumstances). 2026. URL: <https://znykli-bezvisti.mvs.gov.ua> [in English].

16. Zaksh, Y., Yehene, E., Elyashiv, M., & Altman, A. (2018). Partially dead, partially separated: establishing the mechanism between ambiguous loss and grief reaction among caregivers of patients with prolonged disorders of consciousness. Clinical Rehabilitation, 33(2), 345 p. <https://doi.org/10.1177/0269215518802339>

*Микола Володимирович Фомич, канд. психол. наук, доц., нач. каф.
Ольга Михайлівна Дячкова, канд. пед. наук, доц., доц. каф.
Національний університет цивільного захисту України*

ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ ДСНС

У статті здійснено теоретико-аналітичний огляд з проблеми переживання невизначеної втрати як чинника психологічної дезадаптації персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Невизначена втрата розглядається як особливий різновид психотравмального досвіду, що виникає за умов відсутності достовірної інформації щодо статусу близької людини та неможливості завершення процесу горювання. У випадках насильницького зникнення така втрата набуває характеру тривалого, незавершеного психологічного процесу, який підтримує стан хронічної невизначеності та емоційного напруження.

На підставі аналізу результатів наукових розвідок з'ясовано, що основними психологічними проявами невизначеної втрати є тривожність, депресивні стани та симптоматика посттравматичного стресового розладу. Ці стани доцільно розглядати як

психопатологічні прояви, серед яких провідне місце посідає дезадаптація, що виникає як закономірна реакція на неможливість психологічного завершення втрати.

У професійному середовищі персоналу ДСНС зазначені прояви виступають вагомим чинником порушення емоційної рівноваги, зниження адаптаційних ресурсів та ускладнення соціально-професійного функціонування.

Невизначена втрата постає як системний психотравмувальний фактор, що потребує окремого наукового осмислення. Обґрунтовано доцільність розроблення спеціалізованих підходів до психологічного супроводу осіб, які переживають цей вид втрати, а також удосконалення психологічної підтримки в умовах екстремальної професійної діяльності.

Ключові слова: невизначена втрата, насильницьке зникнення, психологічна дезадаптація, ДСНС, тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, психопатологія.

Література

1. Barakovic, D., Avdibegovic E., Sinanovic O. (2013). Depression, Anxiety and Somatization in Women with War Missing Family Members. *Mater Sociomed.* 25 (3). P. 199-202.
2. Boelen, P.A. (2016). Improving the understanding and treatment of complex grief: an important issue for psychotraumatology. *European Journal of Psychotraumatology.* Vol. 7, №1. 2016. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.32609>.
3. Boelen, P.A. (2022). Prolonged grief disorder: Nature, risk-factors, assessment, and cognitive-behavioural treatment. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* <https://doi:10.26766/pmgp.v7i2.375>.
4. Boss P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family.* Vol. 66(3). P. 551-566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>.
5. Boss, P. (2007). Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations,* 56 (2), P.105-111. <https://doi:10.1111/j.1741-3729.2007.00444>.
6. Доценко В.В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2024).* Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 92-95.
7. Фомич М. Теоретична модель невизначеної втрати внаслідок насильницького зникнення. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2025. № 1(9). С. 157–170. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.13>
8. Кердивар В.В. Деякі рекомендації з психологічної роботи в групі емоційної підтримки для членів сімей осіб, які перебувають в полоні : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти» (м. Дніпро, 15 бер. 2024); у 2-х ч. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2024. Ч. II. С. 435 - 437.
9. Lenferink, L. I. M., Keijser, J. de, Wessel, I., Vries, D. de, & Boelen, P. A. (2017). Toward a Better Understanding of Psychological Symptoms in People Confronted With the Disappearance of a Loved One: A Systematic Review. *Trauma Violence & Abuse,* 20(3). 287 p. SAGE Publishing. URL: <https://doi.org/10.1177/1524838017699602>
10. Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 27 від

15.01.2024 «Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейським та особам рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, а також членам їхніх сімей в умовах воєнного стану та професійного відбору психологів (Mental Tutor)».

11. Пророк Н. В., Гнатюк О. В., Тарнавська Л. Г., Царенко О. М., Бойко С. Т., Чекстере О. Ю. Ідентифікація розладів адаптації як проявів психологічної втрати, спричиненої війною. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 122 с.

12. Рибик Л. Життя в надії: аспекти психологічної підтримки членів сімей зниклих безвісти осіб : практичний посібник. Київ : Купріянова, 2024. 166 с.

13. Sampson, J. M., Yeats, J., & Harris, S. M. (2021). An Evaluation of an Ambiguous Loss Based Psychoeducational Support Group for Family Members of Persons Who Hoard:

A Pilot Study. *Contemporary Family Therapy*, 34(4). 566 p. URL: <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9214-6>

14. Testoni, I., Biancalani, G., Ronconi, L., Pedrini, A., Romanelli, S., Melendugno, A. (2023). Ambiguous Loss and Disenfranchised Grief in Formal Caregivers of People with Dementia: Effectiveness of a Training Intervention with Psychodrama. *The Arts in Psychotherapy*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2023.102037>.

15. Unified Information Platform (on persons missing under special circumstances) (2026). URL: <https://znykli-bezvisti.mvs.gov.ua>.

16. Zaksh, Y., Yehene, E., Elyashiv, M., & Altman, A. (2018). Partially dead, partially separated: establishing the mechanism between ambiguous loss and grief reaction among caregivers of patients with prolonged disorders of consciousness. *Clinical Rehabilitation*, 33(2), 345 p. URL: <https://doi.org/10.1177/0269215518802339>

Дата першого надходження статті до видання: 21.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

УДК 159.9

*Олександр Миколайович Черненко, канд. мед. н., доц., доц., каф.
(ORCID 0000-0002-8621-3175)*

*Кирило Михайлович Пасинчук, канд. пед. н., доц., каф.
(ORCID 0000-0002-6007-834X)*

Ірина Юріївна Фільчук, викладач каф. (ORCID 0009-0008-2228-0425)

*Аліна Миколаївна Коломоєць, викладач каф. (ORCID 0009-0008-6073-466X)
Національний університет цивільного захисту України*

ДІТИ ТА ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

У статті здійснено теоретичне осмислення психологічних наслідків війни для дітей як однієї з найбільш уразливих соціальних груп. Визначено, що війна належить до найбільш руйнівних чинників, які дестабілізують психічний розвиток дитини, порушують природний процес її особистісного становлення та негативно впливають на емоційну, когнітивну, поведінкову й соціальну сфери розвитку. Охарактеризовано ключові ризики для психічного здоров'я дітей в умовах воєнних дій, вимушеного переміщення, втрати близьких, руйнування звичного життєвого середовища, тривалого перебування в ситуації небезпеки та надмірного інформаційного навантаження [2; 3; 5]. Показано, що перебування в умовах постійної загрози, розрив соціальних зв'язків, дестабілізація сімейного й освітнього середовища, дистанційне навчання та тривалий стрес суттєво підвищують ризик розвитку психоемоційних порушень у дітей різного віку.

Узагальнено основні прояви психотравматизації, серед яких тривожність, депресивні стани, нав'язливі спогади, порушення сну, емоційна нестабільність, агресивність, труднощі концентрації уваги, зниження навчальної мотивації, соціальна ізоляція та порушення адаптації.

Розкрито специфіку первинних і вторинних викликів психологічному благополуччю дітей, де первинні пов'язані з безпосереднім переживанням небезпеки, втрат, обстрілів і руйнувань, а вторинні – з деформацією середовища розвитку, ослабленням системи підтримки, погіршенням психоемоційного стану батьків, труднощами дистанційного навчання та порушенням стабільності повсякденного життя [3; 7].

Обґрунтовано, що війна впливає не лише на емоційний стан дитини, а й на формування її уявлень про безпеку, довіру, власну значущість і майбутнє, а тому її наслідки мають довготривалий характер і можуть проявлятися навіть після завершення бойових дій [7; 8].

У центрі уваги перебувають роль сім'ї, освітнього середовища, психологічних служб, а також національних і міжнародних програм підтримки дітей, які переживають воєнну травму. Проаналізовано сучасні підходи до психологічної допомоги та психосоціальної підтримки дітей, зокрема кризове консультування, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, анімалотерапію, групові форми підтримки та програми психологічного відновлення. Наголошено на необхідності міждисциплінарної взаємодії систем освіти, охорони здоров'я, соціального захисту та громадських ініціатив у створенні комплексної системи допомоги дітям у воєнний і післявоєнний періоди.

Зроблено висновок, що ефективна підтримка дітей повинна поєднувати кризове втручання, розвиток резильєнтності, підтримку батьків, адаптацію освітнього середовища та довготривалий психосоціальний супровід, спрямований на відновлення адаптивних ресурсів дитини та забезпечення умов для її повноцінного розвитку.

Ключові слова: діти, війна, психічне здоров'я, психологічна травма, стрес, посттравматичні реакції, психосоціальна підтримка, реабілітація, освітнє середовище, резильєнтність.

Вступ. Війна належить до найнебезпечніших чинників, що дестабілюють психічний розвиток дитини та порушують природний хід її особистісного становлення [1; 5]. Перебування в умовах постійної загрози, вимушена зміна місця проживання, втрата звичного середовища, розрив соціальних зв'язків, надлишковий інформаційний тиск і тривалий стрес істотно підвищують імовірність виникнення психоемоційних розладів у дітей різного віку [4; 8]. У реаліях російсько-української війни ця проблема виходить за межі суто психологічного виміру, охоплюючи також правовий, медичний, освітній і соціальний аспекти [1]. Саме тому вивчення психологічних наслідків війни для дітей та розроблення дієвих форм допомоги набуває особливої наукової й практичної ваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу війни на психічне здоров'я дітей посідає важливе місце як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому дискурсі [2]. Українські дослідники зосереджують увагу на проявах стресу, травматизації, емоційної дестабілізації, втрати відчуття безпеки та деформації розвитку дитини в умовах війни [1]. Водночас міжнародні джерела дозволяють ширше оцінити масштаби цієї проблеми. Зокрема, за результатами дослідження, опублікованого в *JAMA Pediatrics*, серед 8096 українських підлітків 32% мали ознаки помірної або тяжкої депресії, 17,9% - тривоги помірного або тяжкого ступеня, а 35% - клінічно

значущої психологічної травматизації; крім того, у підлітків, які безпосередньо зазнали воєнного впливу, частіше виявлялися симптоми психічних порушень [6].

UNICEF у програмному брифі 2025 року також підкреслює, що повномасштабна війна в Україні спричинила масштабну кризу психічного здоров'я, подолання якої потребує міжсекторального підходу із залученням систем освіти, охорони здоров'я, соціального захисту та громадських сервісів [10].

Мета статті. Мета статті полягає у теоретичному аналізі психологічних наслідків війни для дітей, визначенні основних проявів травматизації дитячої психіки, характеристиці чинників ризику та захисту, а також у обґрунтуванні актуальних напрямів психологічної допомоги й реабілітації дітей у воєнний та післявоєнний періоди [1; 6; 8].

Війна в Україні, що триває з 2014 року, стала джерелом тяжкого травматичного досвіду для мільйонів громадян, серед яких значну частину становлять діти та підлітки, котрі або безпосередньо перебували, або й досі перебувають у зонах бойових дій [1; 3; 5]. Події війни супроводжуються руйнуванням житла, насильством, примусовими переміщеннями, пораненнями, смертями мирного населення, викраденнями, тортурами та іншими тяжкими злочинами, що особливо гостро відображаються на найбільш незахищених категоріях населення, зокрема на дітях [3]. Досвід держав, які переживали збройні конфлікти, свідчить, що суттєва частина населення після війни

стикається з негативними наслідками для психічного здоров'я, а певна частка людей переживає їх у середньому або тяжкому ступені [5; 7].

Діти є особливо вразливими до воєнного впливу через підвищену емоційну чутливість, нестійкість психіки, залежність від зовнішнього середовища та значущих дорослих [1; 5]. За таких умов війна позбавляє дитину базового відчуття захищеності, підриває внутрішню стабільність та створює реальну загрозу її психічному здоров'ю [1]. У правовому полі дитиною вважається особа віком до 18 років, якщо законодавством не визначено інше, а права дитини охоплюють необхідні умови для її повноцінного існування та розвитку [3].

Водночас війна супроводжується систематичним порушенням цих прав. Йдеться про вбивства і каліцтва дітей, сексуальне насильство, депортацію, викрадення, незаконне переміщення, втягнення у воєнні дії, руйнування закладів освіти й охорони здоров'я, а також перешкоджання евакуації та обмеження доступу до гуманітарної допомоги. Такі дії мають ознаки міжнародних злочинів щодо українських дітей і не підлягають строку давності. Хоча національне й міжнародне право передбачають механізми захисту прав дитини у воєнний час, їхня реалізація суттєво ускладнюється, коли одна зі сторін конфлікту відмовляється виконувати свої зобов'язання [5]. Попри це, міжнародний і внутрішньодержавний правовий механізм реагування на злочини проти дітей уже діє [1; 3].

В умовах війни держава та міжнародна спільнота вживають заходів, спрямованих на захист дітей: організовуються евакуація, надання

медичної та гуманітарної допомоги, тимчасовий прихисток, доступ до освіти та соціальної підтримки [5]. Також фіксуються злочини проти цивільного населення, зокрема проти дітей, ведеться облік внутрішньо переміщених осіб, біженців та осіб, які отримали тимчасовий захист [3]. У цьому контексті важливим є положення про те, що в період збройного конфлікту держави мають посилювати координацію щодо задоволення потреб дітей і підлітків, сторони конфлікту зобов'язані дотримуватися норм захисту дитинства, а уряди повинні забезпечувати безпечний і безперервний освітній процес [3].

З позицій психології вплив війни на дитину слід розглядати як об'єктивну соціальну реальність, яка змінює її психічне функціонування і створює підґрунтя для довготривалих емоційних, поведінкових і когнітивних проблем [4; 5]. Саме тому особливої ваги набувають міждисциплінарні дослідження дитячого розвитку в умовах війни та в післявоєнний період, а також впровадження практичних моделей психологічної підтримки [3; 4; 5].

До найбільш характерних проявів психотравматизації у дітей належать безпосередній або опосередкований контакт із загрозою життю, нав'язливі спогади, кошмари, флешбеки, виражені фізіологічні реакції, уникнення нагадувань про травматичну подію, негативні зміни в емоційній сфері та мисленні, підвищена дратівливість, порушення сну, труднощі концентрації уваги та стійке погіршення функціонування у важливих сферах життя. Ознакою тяжкого стану є тривале збереження цих симптомів упродовж більше ніж

одного місяця та їхній істотний вплив на щоденну активність дитини [8].

У науковому плані доцільно розмежовувати первинні та вторинні виклики психологічному благополуччю дітей, які спричинені війною [2; 4]. Первинні пов'язані з прямим переживанням небезпеки, руйнування, смерті, втрат і травматичних образів. Вторинні мають переважно соціальний характер і стосуються деформації середовища розвитку дитини, ослаблення системи підтримки, порушення звичних умов навчання, спілкування та повсякденного функціонування [2; 4]. До первинних наслідків належать гострі стресові реакції, поширення психоемоційних і поведінкових порушень, а також зниження пізнавальної продуктивності, що ускладнює навчальну діяльність [1; 4; 5]. Вторинні проблеми виявляються у дестабілізації психоемоційного стану батьків, руйнуванні освітнього простору, соціальній ізоляції та труднощах дистанційного навчання [2; 4].

Подолання негативних наслідків війни для дітей потребує як загальних, так і спеціальних психологічних заходів [2; 4; 7]. До загальних варто віднести підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків, адаптацію освітніх програм до когнітивних та емоційних особливостей дітей, які пережили травматичний досвід, посилення частки синхронної взаємодії в дистанційному навчанні, а також включення в освітній зміст компонентів, спрямованих на розвиток соціально-емоційних, комунікативних і медійних навичок [2; 4]. У сучасних умовах саме шкільні психологічні служби часто виконують

головну функцію системної підтримки дітей, хоча їхні ресурси значно обмежені [2; 4].

Складність ситуації полягає в тому, що на психологічні служби освіти покладено значно ширший спектр завдань, ніж раніше: робота з дітьми, які пережили обстріли, супровід внутрішньо переміщених осіб, допомога родинам у кризі, підтримка педагогів, які самі перебувають у стані виснаження [4; 7]. За таких умов одних лише шкільних психологів недостатньо, тому важливого значення набуває діяльність волонтерських команд, громадських психологічних ініціатив і спеціалізованих програм підтримки [4; 7].

Серед практичних заходів, які є найбільш необхідними в роботі з дітьми, що постраждали від війни, слід виокремити: підвищення психологічної грамотності педагогів, батьків і опікунів; адаптацію методик навчання до посттравматичного досвіду дітей різного віку; розвиток навичок соціально-емоційної взаємодії, комунікації, управління конфліктами та медіаграмотності; заохочення дітей до колективних форм просоціальної активності; а також залучення їх до психологічно безпечних ритуалів ушанування пам'яті загиблих [2; 4]. Такі практики здатні не лише підтримувати дитину, а й частково компенсувати наслідки тривалої нестабільності, ізоляції та дистанційного навчання [2; 4].

На сьогодні в Україні функціонує низка програм і таборів, орієнтованих на психологічне відновлення дітей, які постраждали від війни [4; 7]. Одним із прикладів є програма «Фокус», створена для допомоги дітям у подоланні наслідків воєнної травми. У межах цієї

програми діти проходять групову та індивідуальну терапію, а робота здійснюється за участю спеціалістів, які мають підготовку у сфері дитячої травми [4]. Застосовуються когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, анімалотерапія, а також інші форми індивідуалізованої психологічної допомоги [4]. Основою ефективного відновлення є структурованість середовища, чіткий розпорядок дня, створення відчуття безпеки, постійна підтримка, ігрова діяльність, нормалізація емоційних станів і поступове відновлення адаптивних форм поведінки [4; 7].

Таким чином, психологічний стан українських дітей в умовах війни залишається вкрай складним і потребує системної уваги. Воєнні дії та супутні несприятливі умови можуть зумовлювати розвиток тривоги, депресивних станів, агресивності, труднощів зі сном, зниження самооцінки, порушень концентрації уваги та інших форм психічного неблагополуччя [2]. Водночас погіршення доступу до освіти, медицини, безпечного побутового середовища й стабільного сімейного життя посилює ці ризики [7]. Для успішної реабілітації важливими є не лише професійні втручання, а й розвиток у самих дітей навичок спілкування, критичного та творчого мислення, глобального громадянства, медіа- та інформаційної грамотності [2; 4; 5].

Наведені положення потребують подальшого поглибленого аналізу з огляду на сучасні дані про психологічний розвиток дитини в умовах тривалого воєнного стресу [3]. Дитяча психіка розвивається за умови відчуття безпеки, стабільної прив'язаності, передбачуваного

способу життя та якісного емоційного контакту з близькими дорослими [2; 5]. Війна руйнує ці фундаментальні умови, а тому її наслідки виходять далеко за межі окремих реакцій страху чи тривоги. Вони відображаються у зміні ставлення дитини до світу, себе, майбутнього, власної значущості та здатності впливати на події. Саме тому воєнну травму в дитячому віці доцільно розуміти як порушення не лише емоційної рівноваги, а й самого процесу розвитку [5; 7].

Психологічні наслідки війни мають виразну вікову специфіку. У ранньому віці вони нерідко виявляються через регресивну поведінку, соматичні симптоми, порушення сну, страх розлуки та підвищену залежність від дорослих. У молодшому шкільному віці більш типовими є зростання тривожності, погіршення навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги, емоційна нестабільність [6]. Підлітки ж частіше демонструють депресивні реакції, агресивність, відчуття безнадійності, соціальне відчуження, девіантні тенденції та кризу життєвих перспектив. Усе це вимагає диференційованого підходу до психологічної допомоги залежно від віку, рівня розвитку та індивідуального досвіду дитини.

Важливо враховувати, що психотравмуючий ефект війни для дитини часто посилюється через стан дорослих, які перебувають поруч. Виснаження, тривожність, депресивні стани або емоційна дезорганізація батьків знижують їхню здатність бути для дитини опорою. Унаслідок цього дитина переживає не лише саму війну, а й ослаблення того середовища, яке зазвичай має забезпечувати їй захист.

Саме тому допомога дітям має поєднуватися з підтримкою батьків, опікунів і близького оточення [3].

Особливої уваги потребує освітнє середовище. У воєнний час школа виступає не лише місцем навчання, а й простором стабілізації, соціалізації, відновлення відчуття порядку й належності до спільноти [4]. Проте війна порушує і цю систему: частина дітей навчається дистанційно, втрачає регулярний контакт із педагогами та однолітками, стикається з перевтомою, емоційним виснаженням і освітніми втратами [7]. Відтак виникає потреба в адаптації освітнього процесу до психо-емоційного стану дитини, зменшенні надмірного тиску та посиленні підтримувальної ролі педагогів [2; 4].

Масштабне міжнародне дослідження підтверджує високий рівень психічного навантаження серед українських підлітків: у значної частини респондентів виявлено симптоми депресії, тривоги, клінічно значущої травматизації, розладів харчової поведінки та ризиків, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [6]. Отже, наслідки війни для дітей не варто сприймати як короткочасну реакцію на надзвичайну подію. Йдеться про довготривалі ризики для емоційного стану, поведінки, самооцінки, стилю міжособистісних стосунків та особистісного розвитку. Особливо небезпечною є комбінація травматичного досвіду з освітніми втратами, переміщенням, соціальною ізоляцією та недостатнім доступом до фахової допомоги [1; 9].

Водночас не всі діти однаково реагують на війну, що актуалізує проблему резильєнтності. Певну захисну роль відіграють стабільні емоційні зв'язки, підтримувальна

атмосфера в сім'ї, чіткий режим, присутність надійного дорослого, участь у груповій діяльності, доступ до освіти, творчості й просоціальної активності. Тому сучасні програми допомоги мають бути спрямовані не лише на зменшення симптоматики, а й на посилення внутрішніх і зовнішніх ресурсів дитини, формування її адаптивності, здатності до саморегуляції та відновлення відчуття власної спроможності [2; 7].

UNICEF наголошує, що ефективна відповідь на кризу дитячого психічного здоров'я в Україні повинна мати системний характер і будуватися як стійка екосистема підтримки, у якій поєднуються освітні, медичні, соціальні та громадські ресурси [10]. У практичному вимірі це означає необхідність переходу від фрагментарної допомоги до багаторівневої системи супроводу: від підвищення психологічної грамотності батьків і педагогів - до спеціалізованих форм роботи з дітьми, які мають тяжкі травматичні переживання або виражені психо-емоційні порушення [4].

Не менш важливим є створення для дитини безпечного повсякденного простору. Йдеться не лише про терапевтичну допомогу, а й про наявність режиму, стабільних ритуалів, передбачуваності, можливості висловлювати почуття, підтримки з боку дорослих, контактів із ровесниками, участі в навчанні, грі, творчості, спорті та житті громади [1]. Саме таке середовище сприяє не ситуативному, а глибокому психологічному відновленню.

Окрему увагу слід приділити інформаційному середовищу [3]. Діти переживають війну не лише через безпосередній досвід, а й через

постійний контакт із тривожним медіаконтентом - новинами, відео руйнувань, повідомленнями про загиблих і поранених. Надмірне інформаційне навантаження здатне підтримувати тривогу, виснаження, почуття безсилля та порушення сну [5]. У зв'язку з цим важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток медіаграмотності, критичного мислення та навичок психологічної гігієни [2; 4; 5].

Особливо вразливими є діти, які пережили вимушене переміщення, втрату батьків, тривалу розлуку з рідними, інституційне влаштування або життя за кордоном без достатньої інтеграції [10]. Для них воєнний стрес поєднується з труднощами адаптації до нового середовища, мовним бар'єром, розривом соціальних зв'язків та переживанням самотності [5]. Робота з такими дітьми має поєднувати кризову допомогу з довготривалою соціально-психологічною адаптацією [10].

У післявоєнний період проблема психічного здоров'я дітей не втрапить актуальності. Частина наслідків може виявлятися із запізненням - через місяці або навіть роки після пережитих подій [4]. Це стосується як посттравматичних розладів, так і труднощів у формуванні довіри, побудові стосунків, професійному самовизначенні та плануванні майбутнього [6]. Тому система підтримки дітей має бути орієнтована не лише на період війни, а й на тривалий етап суспільного відновлення.

Висновки. Отже, війна становить собою потужний травматичний чинник, який глибоко порушує психологічне благополуччя дітей, деформує умови їхнього розвитку та

створює ризик довготривалих психічних порушень. Її вплив охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну та особистісну сфери, а тому не може бути зведений лише до окремих проявів страху чи стресу [5].

Наслідки війни для дітей мають як первинний, так і вторинний характер. Первинні пов'язані з безпосереднім переживанням небезпеки, втрат, руйнувань, обстрілів і переміщення, а вторинні - з дестабілізацією сімейного, освітнього, соціального та інформаційного середовища [2]. Саме ця багатомірність зумовлює потребу в комплексній, міждисциплінарній і довготривалій системі допомоги.

Ефективна психологічна підтримка дітей у воєнний час повинна спиратися на поєднання сімейних, освітніх, соціальних, медичних і громадських ресурсів. Найрезультативнішими є підходи, що поєднують кризове втручання, профілактику, розвиток резильєнтності, адаптацію освітнього простору, підтримку батьків та довготривалий психосоціальний супровід [5]. Перспективу подальших досліджень становить вивчення віддалених наслідків війни для дітей різних вікових груп, а також оцінка ефективності сучасних моделей допомоги в умовах воєнного та післявоєнного відновлення України.

Література

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Вип. №1. 2023. С. 47-51. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>

2. Власова О. І., Шістко О. І. Чинники психологічного благополуччя дітей, які переживають втрату батьків в умовах війни. Габітус,. Вип. № 40. 2022. С. 77-82. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.11>

3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: монографія. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2022. 221 с.

4. Клименко І. Психологічні наслідки війни для дітей з нейропсихічними порушеннями: діагностика та реабілітація. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 15-24. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).02)

5. Ніколайчук С. В. Захист прав дітей в умовах воєнного стану: проблеми теорії та практики. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. С. 94-105. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-4-94-105>

6. Пророк Н. В. Особливості переживання травмівних подій війни

молодшими школярами в умовах воєнного стану. Вісник НАПН України. 2024. С. 1-5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6225>

7. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник НАПН України, Вип. № 4 (1). 2022. С. 1-7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>

8. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. Вип. № 7 (25). 2022. С. 554-567. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)

9. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., Pimenova N., Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. JAMA Pediatrics. 2024. Vol. 178, No. 5. P. 480-488. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>

10. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support: Multisectoral Programming Promoting the Well-Being of Children and Their Families. Programme Brief. 2025.

Oleksandr Chernenko, Ph.D. in Medical, Associate Professor,

Associate Professor of the Department

Kyrylo Pasynchuk, Ph.D. in Pedagogical,

Associate Professor of the Department

Iryna Filchuk, Lecturer of the Department

Alina Kolomoiets, Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

CHILDREN AND WAR: PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES

The article provides a theoretical understanding of the psychological consequences of war for children as one of the most vulnerable social groups. It is determined that war is among the most destructive factors that destabilize a child's mental development, disrupt the natural process of personality formation, and negatively affect the emotional, cognitive, behavioral, and social spheres of development. The study characterizes the key risks to children's mental health under conditions of military actions, forced displacement, loss of loved ones, destruction of the familiar

living environment, prolonged exposure to danger, and excessive informational pressure [2; 3; 5]. It is demonstrated that living under constant threat, the disruption of social ties, destabilization of the family and educational environment, distance learning, and prolonged stress significantly increase the risk of psycho-emotional disorders in children of different age groups.

The main manifestations of psychological traumatization are summarized, including anxiety, depressive states, intrusive memories, sleep disturbances, emotional instability, aggressiveness, difficulties with concentration, reduced learning motivation, social isolation, and adaptation disorders. The specifics of primary and secondary challenges to children's psychological well-being are revealed, where primary challenges are associated with the direct experience of danger, loss, shelling, and destruction, while secondary challenges involve the deformation of the developmental environment, weakening of support systems, deterioration of parents' psycho-emotional state, difficulties of distance learning, and disruption of everyday stability [3; 7].

It is substantiated that war affects not only the emotional state of the child but also the formation of perceptions of safety, trust, self-worth, and the future. Therefore, its consequences are long-term in nature and may manifest even after the end of hostilities [7; 8]. Particular attention is paid to the role of the family, educational environment, psychological services, as well as national and international support programs for children experiencing war-related trauma. Contemporary approaches to psychological assistance and psychosocial support for children are analyzed, including crisis counseling, cognitive behavioral therapy, art therapy, animal-assisted therapy, group support practices, and psychological rehabilitation programs.

The necessity of interdisciplinary cooperation among educational institutions, healthcare systems, social protection services, and public initiatives in creating a comprehensive system of assistance for children during wartime and the post-war period is emphasized. It is concluded that effective support for children should combine crisis intervention, resilience development, parental support, adaptation of the educational environment, and long-term psychosocial support aimed at restoring children's adaptive resources and ensuring conditions for their полноценного personal development.

Keywords: children, war, mental health, psychological trauma, stress, post-traumatic reactions, psychosocial support, rehabilitation, educational environment, resilience.

References

1. Borshch, K. K. (2023). Osoblyvosti proiavu stresu sered ditei v umovakh viiny [Features of stress manifestation among children in wartime conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 1, 47–51. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9> [in Ukrainian].
2. Vlasova, O. I., & Shistko, O. I. (2022). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia ditei, yaki perezhyvaiut vtratu batkiv v umovakh viiny [Factors of psychological well-being of children experiencing parental loss in wartime conditions]. *Habitus*, 40, 77–82. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.11> [in Ukrainian].
3. Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2022). Dity viiny: teoretyko-metodychni i praktychni aspekty psykholohichnoi dopomohy [Children of war: Theoretical, methodological and practical aspects of psychological assistance]. Kyiv–Nizhyn: PP Lysenko M.M. [in Ukrainian].
4. Klymenko, I. (2024). Psykholohichni naslidky viiny dlia ditei z neiropsykhichnymy porushenniamy: diahnozyka ta reabilitatsiia

[Psychological consequences of war for children with neuropsychiatric disorders: Diagnostics and rehabilitation]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky*, 25(70), 15–24. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).02) [in Ukrainian].

5. Nikolaichuk, S. V. (2022). *Zakhyst prav ditei v umovakh voiennoho stanu: problemy teorii ta praktyky* [Protection of children's rights under martial law: Problems of theory and practice]. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 4, 94–105. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-4-94-105> [in Ukrainian].

6. Prorok, N. V. (2024). *Osoblyvosti perezhyvannia travmivnykh podii viiny molodshymy shkoliaramy v umovakh voiennoho stanu* [Features of experiencing traumatic war events by primary school children under martial law]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6225> [in Ukrainian].

7. Sliusarevskyi, M. M., & Hryhorovska, L. V. (2022).

Psykholohichna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh viiny [Psychological support for participants in the educational process in wartime conditions]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> [in Ukrainian].

8. Yatsyna, O. F. (2022). *Vplyv viiny na psykhhichne zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhyky ditei ta pidlitkiv* [Impact of war on mental health: Signs of psychological traumatization in children and adolescents]. *Naukovi perspektyvy*, 7(25), 554–567. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) [in Ukrainian].

9. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., & Skokauskas, N. (2024). *Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine*. *JAMA Pediatrics*, 178(5), 480–488. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295> [in English].

10. UNICEF. (2025). *Mental health and psychosocial support: Multisectoral programming promoting the well-being of children and their families*. Programme Brief. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026