

редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 20-25

6. Депутатов В., Великодна М., Лазос Г., Карамушка Л., Клименко І., Писаренко Т. Використання доказового підходу до психологічної практики серед фахівців України: результати опитування. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 20-32

7. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.

8. Ткаченко О. Процедура семантико – смислового аналізу дослідження розвитку акмеорієнтованої зрілої особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 1 (10). С. 95–99.

Олександр Ткаченко,

доцент кафедри психології,

провідний фахівець Центру ветеранського розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

доктор психологічних наук;

Олексій Ковалевський,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Сергій Сотсков,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН «СВІЙ ДО СВОГО» ЯК ПРИНЦИП РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН

У психологічній практиці роботи з ветеранами та членами їх сімей на початку російсько – української війни з 2014 р. найбільш ефективним виявився запозичений з-за кордону принцип «рівний рівному», орієнтований на соціальну підтримку і зовнішній світ особистості. Після повномасштабного вторгнення 2022 р. з актуалізацією проблеми «бути чи не бути» Україні суттєво загострилась проблема психологічної допомоги ветеранам і закордонного досвіду вже було недостатньо. Виникла потреба використання саме українського досвіду, який сфокусувався на переході до принципу «свій до свого». Для порівняння психологічного змісту цих принципів як феноменів був здійснений аналіз за допомогою ІІІ за маркерами «загальна психологія», «психологія спілкування», «психологія війни в Україні» та «психологія реабілітації ветеранів», представлений в *таблиці 1*.

Психологічна характеристика феноменів «рівний рівному» та «свій до свого»

«РІВНИЙ РІВНОМУ»	«СВІЙ ДО СВОГО»
<i>Загальна психологія. Модель соціальної підтримки</i> шляхом надання психологічної допомоги один одному людьми зі схожим досвідом на основі <i>принципів рівноправного спілкування</i>. <i>Психологія стосунків.</i> Взаємодія між людьми, які мають спільні ознаки на основі рівності, взаємоповаги та взаємодопомоги. Обмін достовірною інформацією та підтримкою, де кожна сторона почувається вільною та відповідальною за себе в атмосфері рівноправності та довіри. <i>Психологія війни в Україні.</i> Принцип взаємодопомоги, коли люди зі схожим досвідом (ветерани) надають підтримку один одному; ґрунтується на довірі завдяки розумінню спільного пережитого досвіду. <i>Психологія реабілітації ветеранів.</i> Взаємодопомога та підтримка від ветерана до ветерана в групі самодопомоги; ефективне додання соціальної ізоляції після повернення до цивільного життя. Передбачається належна підготовка консультантів	<i>Загальна психологія. Самосвідомість</i> (самооцінка, самоприйняття, внутрішній діалог) як здатність людини пізнавати та розуміти себе (емоції, думки, цінності та дії), будувати конструктивні стосунки з власною особистістю; загальне підвищення якості життя та добробуту; розвиток автентичності та самореалізація. Особисті кордони як захист фізичної, емоційної, психічної цілісності особистості. <i>Психологія стосунків.</i> Схожі цінності, інтереси та рівень емоційної зрілості, що допомагає будувати емоційну близькість. <i>Психологія війни в Україні.</i> Спільний досвід відчуття ветеранами браку безпеки серед цивільного населення після повернення з війни; прагнення знайти «своїх» шляхом звернення по допомогу до колишніх побратимів, психологів або створенням нової спільноти за місцем проживання. <i>У психології реабілітації ветеранів.</i> Взаємодія з людьми, які мають схожий досвід (інших ветеранів або їх родичів); спілкування в групах підтримки, звернення до спеціалістів, які розуміють специфіку їхньої служби

Як бачимо, змістовне наповнення феномена «свій до свого» відрізняється від «рівний рівному» орієнтацією на внутрішній, психічний світ особистості, де ключовими виступають самосвідомість, особистісна зрілість, прагнення знайти «своїх» і створення нової спільноти на основі схожого життєвого досвіду. Привертає увагу актуалізація «особистих кордонів» як захист «цілісності особистості» що формується на основі «схожих цінностей». В результаті актуалізується дихотомія «свій – чужий» як базова концепція сприйняття реальності, що сприяє самоідентифікації окремої людини і спільноти.

Авторка роботи [2] зазначає, що інтерпретація «свого» і «чужого» завжди має аксіологічне спрямування, яке залежить від етичних настанов. «Своє» сприймається як позитивне, а «чуже» як негативне. В українській свідомості одним із найпоказовіших зразків «свого» простору є уявлення про «рідну хату», а «чужого» – про «далекі землі». Поряд з цим опозиція «свій» – «чужий» є однією із базових в освоєнні дійсності, що вписується в науку про людину як когнітивна структура, яка моделює уявлення про світ. «Чужий» завжди присутній у «своєму», що підтримує діалогічні стосунки між ними у пошуку власного Я. Це передбачає виділення третього, нейтрального члена – «іншого»,

– який не є ні «своїм», ні «чужим», а ніби своєрідним зовнішнім спостерігачем як посередником у стосунках не лише між ними, а із самим собою.

В соціальних стосунках утворюється певна зона «порубіжжя» [1], яка водночас притягує і відштовхує. Це забезпечує градуальність (ускладнення) даної структури, що в генетичній психології визначається як розвиток людини (за академіком С. Д. Максименком). У цьому ж руслі наша психологічна практика, орієнтована на посттравматичне зростання, ґрунтується на концепції акмеологічного розвитку особистості [3] і осягненні нових смислів. В результаті утворюється специфічний («порубіжний») простір стосунків, який формується як «своїми», так і «чужими» як осередок нового суспільства.

В Україні зараз вибудовується багаторівнева система психологічної підтримки ветеранів, в якій принцип «свій до свого» може стати системоутворюючим чинником. Апробацією цього підходу є проект «Ветеранська хата» (Veteran's Hut) (URL: <https://veteranhut.com/>). Це простір безпечного діалогу та солідарності, який поєднує реабілітаційну та розвивальну психологічну роботу з культурною й емоційною близькістю. Особливістю Ветеранської хати є поєднання психологічної допомоги з новими освітніми можливостями, що відкриває шлях до перекваліфікації у різних сферах, зокрема психології.

Особистий досвід одного з авторів (ветерана з тяжким пораненням, тривалою паралізацією і подальшою реабілітацією) свідчить, що найбільшою опорою у відновленні є побратими та сім'я. Саме живе спілкування з тими, хто має подібний досвід, і тепла атмосфера «свій до свого» дарує відчуття безпеки й віру в можливість як відновлення так і оновлення. Наступна перекваліфікація у сфері психології дозволяє поєднувати професійні знання з власним досвідом та здійснювати ефективну психологічну підтримку у просторі Ветеранської хати як соціокультурної системи.

Подальший розвиток такої системи потребує розширення мережі ветеранських просторів, підготовки фахівців із числа самих ветеранів з залученням родинних та громадських ресурсів. Це створює умови для конструювання комплексної моделі Ветеранської хати за фрактальним принципом. Базова архітектоніка такої моделі включає чотири модулі (реабілітаційно-розвивальний, освітньо-професійний, соціально-громадський та суспільно-культурний), що відтворюється на трьох взаємопов'язаних рівнях (державному, регіональному та місцевому). Кожен рівень є самостійною системною одиницею, яка не лише відтворює ключові компоненти (модулі), а й інтегрує їх у власний соціокультурний контекст. Такий підхід забезпечує цілісність і стійкість моделі, сприяє її масштабуванню та адаптації до різних соціальних середовищ.

Таким чином, перехід до принципу «свій до свого» у практичній роботі з ветеранами на членами їх сімей дозволить не тільки створити ефективну систему психологічної допомоги, а і відкрити шлях повоєнного оновлення і розвитку суспільства власному культурно-історичному підґрунті.

Список використаних джерел

1. Кривицька О. Дихотомія «свій» / «чужий» у контексті теорії кордонів та порубіжжя. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Вип. 2 (76). С. 196-207.
2. Семашко Т. Межі дихотомії «свій» — «чужий» в аспекті етнічної стереотипізації. *Наукові записки ТНПУ. Серія: Мовознавство*. Вип. II(24) 2014. С. 238-242.
3. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.

Вікторія Ткачук,

здобувачка першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Прокопенко,

доцент кафедри психології
Навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

СИСТЕМА ЗАХОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасний стан суспільства характеризується високим рівнем невизначеності та постійним стресовим навантаженням на студентську молодь. Проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти набуває критичного значення через поєднання інтенсивного навчального процесу та екстремальних умов воєнного стану. Емоційне вигорання виступає значним бар'єром для особистісного розвитку та професійного становлення майбутніх фахівців. Необхідність розробки комплексної системи профілактики зумовлена зростанням показників психоемоційного виснаження та втоми серед молоді що потребує негайного наукового обґрунтування та впровадження дієвих інструментів підтримки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та формуванні цілісної системи заходів профілактики емоційного вигорання студентів для зміцнення їхнього ментального здоров'я в умовах тривалого стресу.

Проблема психічного здоров'я особистості в період глобальних криз стає центральною у психологічній науці. Важливим аспектом є надання методичних рекомендацій щодо підтримки внутрішніх ресурсів людини під час війни [2]. Студентська молодь як найбільш динамічна соціальна група стикається з необхідністю швидкої адаптації до змінних умов навчання та соціальної взаємодії.