

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут права та психології
Кафедра психології**



**ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ:
МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ДІАЛОГ**

**Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 30 березня 2026 року)**



**Київ
2026**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут права та психології
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ:
МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ДІАЛОГ

Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 30 березня 2026 року)

Київ
2026

УДК 159.9
П863

Редакційна колегія:

Полудьонна Н. С., завідувач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, кандидат психологічних наук, доцент;

Прокопенко О. А., доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології, доктор філософії галузі психології;

Христюк О. С., старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології;

Дозорець М. В., викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 21 квітня 2026 року (протокол № 4)

Матеріали подано в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальність за їх зміст.

П 863 **Психологічні** виклики сьогодення: міждисциплінарний діалог
[Текст] : матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 30 березня 2026 р.) / [редкол.: Н. С. Полудьонна, О. А. Прокопенко, О. С. Христюк., М. В. Дозорець]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2026. – 156 с.

УДК 159.9

© Національна академія внутрішніх справ, 2026

ЗМІСТ

<i>Абрамян В.</i> ВПЛИВ АЛГОРИТМІВ СОЦМЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	6
<i>Брижата Н.</i> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА РОЗВИТОК АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ	9
<i>Буданова М., Толканець В.</i> ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	12
<i>Буц К.</i> ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З БОЙОВОЮ ТРАВМОЮ.....	16
<i>Воробйова О., Тужанська Д.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК ЧИННИК ПРОДУКТИВНОСТІ КОЛЕКТИВУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	19
<i>Гуменюк В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ	22
<i>Дяченко А.</i> ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	25
<i>Загоруйко Ю., Дозорець М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД.....	28
<i>Зайка С.</i> ПРАВОВІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ СЛІДЧОГО НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	31
<i>Захаренко-Мившук О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	36
<i>Зеленська А.</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОДІАГНОСТИЦІ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ	38
<i>Зієдуллаєва К.</i> ПСИХОДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	41
<i>Зінченко П.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ТА ПОШИРЕННЯ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	44
<i>Іванова М.</i> МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ	47
<i>Ічанська О.</i> СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	50
<i>Калашник А.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ.....	52
<i>Калінюк О., Христюк О.</i> АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ	

ТРАНСФОРМАЦІЇ СТРАХУ ТА ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО «ПРОСТОРУ БЕЗПЕКИ»	56
<i>Климончук Д.</i> РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ	59
<i>Коваль О.</i> РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ	62
<i>Корж Є., Волянчук О.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ	64
<i>Король Т., Горбенко С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ	68
<i>Литвин В.</i> АНАЛІЗ СИМПТОМІВ НА ПТСР ЗГІДНО МІЖНАРОДНОЇ СТАТИСТИЧНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ХВОРОБ ТА СПОРІДНЕНИХ ПРОБЛЕМ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	72
<i>Лобасюк В.</i> РОЛЬ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В ФОРМУВАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	75
<i>Овчаренко Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СУЧАСНОГО МАРКЕТИНГУ ТА РЕКЛАМИ В УКРАЇНІ НА ЗМІНУ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ.....	77
<i>Палатна В.</i> СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ	81
<i>Полішко Н.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ГІДНИХ УМОВ ПРАЦІ У ТРУДОВОМУ ПРАВІ.....	83
<i>Прокопенко О., Сисоєнко Т.</i> ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА УКРАЇНСЬКИХ ВЕРСІЙ ШКАЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ	87
<i>Роговенко М.</i> ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ ПРАВ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ.....	92
<i>Романова А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ СТРЕСИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ: ПРИЧИНИ НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	94
<i>Ротт А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	97
<i>Решетченко Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.....	100
<i>Сабалдир О.</i> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ	104
<i>Сень Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ – СВИДКАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА	107
<i>Сленко А.</i> ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РІСТ ЯК РЕСУРС	

АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗОВИХ ПОДІЙ.....	109
Смігунова В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ДОВІРИ ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	112
Сняткова Т., Шпанчук Р. ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	114
Спельніков С. ТРАНСФОРМАЦІЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД АДАПТАЦІЇ ДО ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	118
Тимків І. КОМУНІКАТИВНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ ОРГАНІВ АРХІТЕКТУРНО-БУДІВЕЛЬНОГО КОНТРОЛЮ ТА НАГЛЯДУ З СУБ'ЄКТАМИ МІСТОБУДУВАННЯ.....	121
Тиненик Я. ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ЩОДО ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: НОВІ РИЗИКИ ТА ВИКЛИКИ	124
Тищенко О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВИХОВАНЦЯ.....	127
Ткаченко О., Ковалевський О., Сотсков С. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ РОДИН НА ОСНОВІ ПРИНЦИПУ «СВІЙ ДО СВОГО».....	130
Ткачук Ю. ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ	134
Федорюк Л. ВПЛИВ ПРАВОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА ІНСТИТУТ ДОБРОСОВІСНОСТІ В ГОСПОДАРСЬКИХ ПРАВОВІДНОСИНАХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	137
Цумарєва Н. ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ НА УВАГУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	140
Чистоклєтова А. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ГРОМАДСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	143
Штимак П. ПСИХОЛОГІЯ ДОВІРИ ДО ПРАВОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЄС	147
Шугалей А. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ.....	150
Юрчук А. ПАНІЧНІ АТАКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ, ДИНАМІКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	152

НАУКОВІ ДОПОВІДІ

Володимир Абрамян,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ВПЛИВ АЛГОРИТМІВ СОЦМЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

У сучасних умовах цифровізації алгоритми рекомендаційних систем (TikTok, Instagram, Facebook) перестали бути лише інструментами сортування контенту. Вони перетворилися на архітекторів соціального середовища, які активно моделюють поведінкові патерни молоді. Виникає феномен «алгоритмічного детермінізму», де свобода вибору користувача фактично підміняється математично прорахованою траєкторією споживання контенту. У цьому контексті віктимність перестає бути лише наслідком випадкового збігу обставин, трансформуючись у прогнозований результат взаємодії індивіда з агресивним цифровим середовищем [1]. Це актуалізує необхідність перегляду класичних віктимологічних концепцій та їх адаптацію до реалій соціальних медіа, де технологічний дизайн платформ може виступати непрямим каталізатором протиправних дій щодо молоді. Алгоритми виступають каталізаторами, які не створюють віктимність «з нуля», але агресивно експлуатують природні психологічні особливості молоді, роблячи їх легкодоступними об'єктами для кібератак та маніпуляцій [2].

Теоретичний підґрунтя для аналізу вказаної проблеми закладено у працях українських науковців (О. Коновалова, Л. Найдьонової, В. Петрика) та зарубіжних дослідників цифрового середовища (Ш. Зубофф, Е. Парайзера, Дж. Гайдта, Д. Бойд). Проте механізм прямої детермінації алгоритмами саме віктимної поведінки молоді потребує подальшого поглибленого вивчення.

Слід зазначити, що на відміну від традиційної віктимності, яка розуміється як схильність особи ставати жертвою через певні риси характеру або поведінку, цифрова віктимність — це динамічний стан вразливості, що виникає внаслідок «розмивання» особистісних кордонів у віртуальному просторі. Вона характеризується зниженням когнітивного порогу обережності під впливом звичного інтерфейсу. Якщо класична жертва може проявляти необережність у фізичному світі, то «цифрова жертва» формується через системний примус до відкритості, де надмірне саморозкриття (овершерінг) стає необхідною умовою соціального виживання та успіху в межах платформи.

Розглянемо особливості психологічних деструкцій через алгоритмічні «пастки» цифрового контенту. *Перш за все*, необхідно звернути увагу на таке явище, як ехо-камери, які стають підґрунтям когнітивної ригідності. Алгоритми, створюючи «фільтрові бульбашки», ізолюють молоду людину від

альтернативних точок зору. Це формує ілюзію гомогенного безпечного середовища. Коли користувач зникає, що стрічка транслює лише «своє» та «схвалене», критичний фільтр сприйняття незнайомих атрофується, що робить його вразливим до технік соціальної інженерії. *По-друге*, FOMO (Fear of Missing Out) та дефіцит вольового контролю може провокувати виникнення стану хронічної тривоги через страх пропустити важливе, що виснажує когнітивний ресурс особистості. У стані «цифрового стресу» знижується здатність до верифікації джерел, що призводить до імпульсивних дій: переходу за фішинговими посиланнями або вступу в ризиковані комунікації. *По-третє*, «легкий дофамін» виступає фактором детермінації ризику віктимної поведінки користувача. Механізм «переривчастого підкріплення» (лайки/перегляди) змушує молодь радикалізувати свій контент. Для підтримки алгоритмічного охоплення користувач змушений публікувати більш інтимні, провокативні або конфіденційні дані, фактично створюючи для потенційного агресора (кіберсталкера) детальну карту свого приватного життя [3].

На нашу думку, основними механізмами трансформації поведінки у віктимну є:

1) *Алгоритмічний примус до гео-публічності*. Стимулювання трансляції геолокації та реального часу перебування (stories, check-ins) перетворює приватне життя на прозору структуру. Це нівелює інстинкт самозбереження: молодь зникає, що «бути видимим — означає бути значущим», ігноруючи ризики фізичного переслідування.

2) *Ерозія приватного простору*. Постійний нагляд з боку алгоритмів сприймається як норма. Це призводить до «звикання до експозиції», де межа між інтимним і публічним зникає, а пильність перед сторонніми особами підміняється помилковим відчуттям контролю над налаштуваннями приватності.

3) *Гало-ефект рекомендацій*. Якщо алгоритм пропонує профіль у розділі «рекомендоване», підсвідомість молодих людей часто наділяє цей об'єкт кредитом довіри. Система сприймається як «третья сторона-гарант», хоча насправді вона лише аналізує цифрові сліди, не перевіряючи безпечність намірів суб'єкта.

Для ефективної протидії алгоритмічній детермінації віктимної поведінки ми пропонуємо впровадження трирівневої моделі захисту:

1. Технологічний рівень

- Впровадження «когнітивних запобіжників»: розробка алгоритмічних пауз, які активуються при спробі поширення чутливої інформації (геоданих, фото документів, інтимного контенту). Система має ставити уточнювальні запитання, що змушують користувача вийти зі стану «автопілоту» та активувати критичне мислення.

- Встановлення за замовчуванням найвищих параметрів приватності для вікової категорії 16–25 років. Обмеження алгоритмічного просування контенту, що містить ознаки високого ризику віктимізації (трансляції в реальному часі, надмірна відкритість).

- Обов'язкова візуальна ідентифікація контенту, підбраного системою на основі поведінкових даних, для зниження ефекту ірраціональної довіри до «рекомендованого».

2. Психолого-педагогічний рівень

- Розробка та впровадження технік відновлення особистісних кордонів. Молодь має усвідомлювати різницю між «публічним Я» (соціальною маскою для алгоритмів) та «приватним Я» (зоною конфіденційності). Психологічна рекомендація полягає у відмові від трансляції емоційних станів «у моменті», що знижує вразливість перед маніпуляторами, які шукають жертву в стані афекту або самотності.

- Робота з самооцінкою, незалежною від показників залученості (лайків, переглядів). Це розриває дофамінову петлю, яка змушує користувача радикалізувати свій овершерінг (публікувати інтимні подробиці) заради уваги алгоритму.

- Тренування когнітивного сумніву: психологічне встановлення «внутрішнього фільтра» на будь-які пропозиції системи. Формування установки, що «рекомендоване» або «підбране для вас» — це не ознака безпеки чи близькості, а результат математичного розрахунку комерційної вигоди платформи.

- Розвиток емоційного інтелекту щодо FOMO: навчання технікам усвідомленості (mindfulness), які допомагають розпізнавати тривогу, що провокується «нескінченною стрічкою». Розуміння того, що стан «страху пропустити щось важливе» є штучно змодельованим алгоритмом, дозволяє молодій людині повернути вольовий контроль над своєю поведінкою.

- Формування звички штучної затримки публікації чутливого контенту (наприклад, поширення фото з геолокацією лише після того, як користувач залишив це місце). Це простий психологічний патерн, що радикально знижує ризик фізичного переслідування та сталкінгу.

3. Нормативно-правовий та етичний рівень

- Делегування відповідальності розробникам, ініціювання юридичних дискусій щодо відповідальності тех-гігантів за створення архітектури, яка прямо стимулює ризиковану поведінку. Алгоритми не мають бути «чорними скриньками», вільними від юридичної оцінки.

- Етичний аудит рекомендаційних систем, впровадження обов'язкової незалежної експертизи соціальних алгоритмів на предмет їхнього впливу на формування деструктивних та віктимних патернів поведінки серед молоді.

- Стандартизація цифрової відповіді, створення протоколів автоматичного захисту потенційної жертви при виявленні алгоритмом ознак кіберпереслідування (cyberstalking) або агресивного збору даних сторонніми профілями.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що в епоху панування рекомендаційних систем характер віктимності молоді зазнав фундаментальної трансформації. Сьогодні цифрова віктимність — це не просто сукупність особистісних рис, а результат системного впливу алгоритмів, що стимулюють надмірну відкритість, ерозію приватного простору та когнітивну недбалість.

Отже, перехід від «автопілотного» споживання контенту до усвідомленої цифрової гігієни та впровадження етичних стандартів алгоритмізації є єдиним шляхом до зниження рівня віктимізації молоді в сучасному глобальному медіапросторі.

Список використаних джерел

1. Коновалов О. В. Віктимологічна профілактика злочинів у сучасному цифровому просторі. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 15–23.
2. Петрик В. В. Інформаційна безпека людини в умовах маніпулятивних впливів соціальних мереж. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Психологія праці. Вип. 58. С. 45–52.
3. Найдьонова Л. А. Кібербулінг як складник медіакультури: психологічний аспект. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. наук. праць*. Київ : Талком, 2019. Вип. 44 (47). С. 112–125.

Наталія Брижата,

здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Оксана Христюк,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА РОЗВИТОК АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Сучасне суспільство виділяється значними соціальними, технологічними та культурними трансформаціями, що безумовно мають вплив на процес формування особистості підлітків. Однією з актуальних психологічних проблем є вивчення особливостей агресивної поведінки серед юнаків. Складним етапом розвитку особистості є підлітковий вік, адже саме цей період характеризується інтенсивними гормональними змінами, активним становленням соціальної ідентичності, підвищеною чутливістю до соціального середовища та потребою у самореалізації. Зазвичай агресивну поведінку поділяють на відкриту (фізичну і вербальну) та приховану (соціально опосередковану) форму [1]. Наукова розвідка демонструє, що підліткова агресія виховується на фоні біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників.

Метою дослідження є здійснення ретельного психологічного аналізу гендерних аспектів агресивної поведінки з можливістю прогнозування соціальної дезадаптації та розробки ефективних методів її корекції.

Завдання дослідження

1. Теоретичний огляд: вивчення підходів, форм, проявів та факторів розвитку агресії.

2. Факторний аналіз: встановлення причин агресивної поведінки (біологічні, гендерні та соціальні).

3. Емпіричне узагальнення: оцінка впливу оточення.

Загалом, агресивна поведінка є відображенням досвіду, знань, установок або ж просто способом реагування на певні події. Саме тому не можливо пояснити її одним чинником. У психології агресію часто називають механізмом, адже вона виконує декілька функцій: механізм захисту, адаптації (фрустрації), еволюційний, інстинктивний та копінг-механізм (стратегія подолання).

3. Фрейд та К. Лоренц розглядали агресивність як вроджений інстинкт. Проте, за Фрейдом це прояв деструктивного інстинкту, спрямованого і на зовнішній світ, і на себе [7]. Коли ж за Лоренцом агресія має біологічну основу і виконує швидше адаптивну функцію, спрямовану на захист особистих кордонів [4].

Також, існує ще й фрустраційно-агресивна теорія, згідно якої агресивна поведінка виступає реакцією на ситуацію, коли людина не здатна задовольнити власні потреби. У 1939 році Дж. Доллард та Н. Міллер опублікували книгу «Фрустрація й агресія», в якій акцентували увагу на тому, «фрустрація завжди веде до агресії». Проте згодом Міллер спростував свою думку, зазначивши, що агресія не завжди є наслідком фрустрації, а може виступати лише однією з багатьох реакцій [2].

І все ж, значну роль відіграє безумовно соціальне середовище. Автором теорії соціального навчання є А. Бандура, який наголошував на тому, що зразки агресивної поведінки є повсюди. Виходячи з цього людина засвоює дану модель поведінки саме через спостереження та наслідування. Коли така поведінка не має наслідків або покарання, підліток сприймає її як ефективний механізм досягнення бажаного [1].

Насамперед, у формуванні агресії неабияку роль відіграє саме сімейне виховання, а потім вже однолітки, освітнє та, загалом, соціальне середовище. Підвищенню рівня агресії може сприяти саме негативний психологічний клімат у родині. Це може бути активний прояв в виді конфліктів, або ж пасивний, проявляється через ігнорування, сарказм, саботаж... Частіш за все, перебуваючи в таких умовах підліток сприймає агресію за нормальну поведінку, спосіб захисту кордонів або засіб самоствердження [5].

Окремо ж варто виділити гендерний аспект агресивної поведінки. За результатами досліджень можна зробити висновок проте, що відмінності все ж є. Так, хлопці частіше проявлять активну (фізичну) агресію, а дівчата навпаки – схильні до пасивної (непрямої) форми агресивної поведінки, зокрема чутки або маніпуляції [3, с.178].

Зважаючи на те, що підлітковий вік охоплює фазу статевого дозрівання, йде високий прояв, в першу чергу, гормональної перебудови та формування самосвідомості. Це супроводжується емоційною чутливістю та нестабільністю, бажанням бути самостійним, та частими сварками з однолітками та дорослими.

У разі відсутності ефективних моделей взаємодії такі конфлікти можуть ескалювати в агресивну поведінку [6].

Цей період є довгим та важким, і при відсутності підтримки з боку родини, друзів, вчителів та в цілому соціуму може призвести до погіршення стану, відчуття самотності та бажанні в самоствердженні. В свою чергу такі, здавалося б, незначні характеристики впливають певним чином на формування агресивної поведінки, з якою людина буде жити і надалі. Тож агресія не є природженою властивістю як, наприклад, особливості центральної нервової системи. Протягом життя людина набуває особливих навичок які формують її індивідуальні властивості. Але, говорячи про агресивну поведінку це виникає значно раніше. Прояви такої поведінки можна спостерігати ще з самого дитинства, але найбільший її прояв можна помітити саме в підлітковому віці через гормони. В першу чергу родина має контролювати свою поведінку щоб застерегти свою дитину від негативних наслідків, оскільки людина починає сприймати та запам'ятовувати значно раніше пубертатного періоду. Можна сказати, що діти є відзеркаленням в першу чергу поведінки з боку батьків та родини, а потім вже друзів, вчителів та соціуму.

Емпіричне дослідження здійснювалось з метою виявити особливості прояву агресії у підлітків з урахуванням гендерних відмінностей. Оponentами виступали 40 підлітків (20 хлопців і 20 дівчат) віком від 13 до 15 років. Дослідження проходило в кілька послідовних етапів: підготовчий, діагностичний та аналітичний. Для вивчення було застосовано комплекс методик, завдяки яким вдалось отримати кількісні та якісні показники. За результатами досліджень було визначено, що агресивність проявляється неоднокаво та має чіткі відмінності в статі. Метод STAXI наочно демонструє певну різницю. Середній рівень реактивної агресії становить 17,6 бала, коли ж показник особистісної – 18,3 бала.

Зокрема, звертаючи увагу саме на вираження агресії, хлопці демонструють високий рівень зовнішньої агресії ($13,0 \pm 2,4$), коли в дівчат всього $9,8 \pm 2,1$. Це свідчить про те, що хлопці більш схильні до відкритого прояву агресії. Водночас ситуація з внутрішньою агресією також має відмінності. Середній рівень у хлопців становить $10,2 \pm 2,0$ бала, коли ж у дівчат $12,0 \pm 2,3$. Дівчата схильні до внутрішніх переживань та більшого стримування своїх емоцій. Аналіз результатів демонструє і те, що дівчата частіше регулюють емоції, тоді як хлопці більш схильні до імпульсивного та необдуманого реагування на ситуації. Це показують результати контролю гніву: хлопці $14,2 \pm 2,7$ бала, а дівчата $15,8 \pm 2,6$ бала.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей агресивної поведінки підлітків, які слід враховувати під час розробки профілактичних і корекційних програм.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ: Либідь, 2001.
2. Dollard J., Miller N. Frustration and Aggression. New Haven: Yale University Press, 1939.
3. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості: навч. посіб. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с.

4. Лоренц К. Агресія (так зване зло). Київ: Основи, 2003.
5. Ferguson C. J. (ed.). Violent crime: Clinical and social implications. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2009.
6. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки. Київ: Академія, 2012.
7. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ: Основи, 2019.

Маріанна Буданова,
завідувач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Валерія Толканець,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра,
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Хронічний стрес є одним із найпоширеніших психологічних факторів, що впливають на поведінку людини. У сучасному суспільстві в умовах тривалої воєнної кризи, люди перебувають у стані постійної напруги. За таких обставин відбувається виснаження психічних та фізіологічних ресурсів, що негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність приймати обґрунтовані рішення. Хронічний стрес може суттєво змінювати функціонування когнітивних процесів.

Кризові ситуації це обставини, у яких людина стикається з перешкодою на шляху до досягнення важливих життєвих цілей і не може подолати її за допомогою звичних способів поведінки або наявних ресурсів. У таких умовах виникає стан високого психологічного напруження, що супроводжується стресом, тривожністю та необхідністю прийняття важливих рішень. [5, с.109].

Кризові ситуації вимагають від суб'єкта високої мобілізації інтелектуальних ресурсів, проте тривалий дистрес блокує здатність до об'єктивного прогнозування наслідків власних дій. Дезорганізація вольової сфери стає наслідком перманентного напруження, перетворюючи процес вибору на джерело додаткової фрустрації.

Фундаментальні зміни в когнітивній сфері під дією тривалого стресу проявляються через суттєве звуження обсягу уваги та погіршення її переключення. Оперативна пам'ять втрачає здатність утримувати складні змістовні зв'язки, що унеможливорює багатофакторний аналіз кризових обставин. Суб'єкт часто ігнорує стратегічні пріоритети, фокусуючись на другорядних деталях, які суб'єктивно сприймаються як критичні. Як наголошує О. А. Виходцева, наявність стресової ситуації виступає детермінантою адекватності оцінки обставин та швидкості прийняття виважених або імпульсивних рішень [2, с. 19].

Біологічний базис стресової реакції охоплює складну взаємодію нервової та ендокринної систем, де ключову роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь. Гіперсекреція кортизолу при хронічному перебігу стресу спричиняє нейротоксичний ефект, зокрема в зоні гіпокампу, відповідального за пам'ять та навчання. Стійкі порушення нейрональної пластичності знижують когнітивну гнучкість, необхідну для адаптації у непередбачуваних умовах. Організм залишається в режимі «боротьби або втечі», навіть коли пряма загроза відсутня, що викривляє сприйняття реальності.

Емоційна палітра дистресу характеризується переважанням тривоги, страху та агресивних тенденцій, які домінують над логічними побудовами. Стан фрустрації, що виникає внаслідок неможливості досягнення актуальних цілей, стимулює спрямування агресії на навколишніх або на власне «Я». Кожна нова задача розцінюється як потенційне джерело шкоди, що паралізує ініціативність та схиляє до пасивної поведінки. Відсутність емоційної розрядки перетворює процес прийняття рішень на механізм захисту еґо, а не на інструмент подолання кризи.

Специфіка когнітивних спотворень у кризових обставинах на тлі хронічного стресу включає наступні детальні аспекти:

1. Тунельне мислення, що виражається в екстремальній концентрації на одному об'єкті загрози при повному ігноруванні альтернативних варіантів порятунку чи розвитку подій.

2. Катастрофізація, яка проявляється як схильність до гіперболізації ризиків, коли будь-яка невизначеність інтерпретується як неминучий крах.

3. Дихотомічне сприйняття, що передбачає оцінку ситуації виключно в полярних категоріях («все або нічого»), що унеможливорює пошук компромісних чи гнучких стратегій.

4. Селективне сприйняття, тобто вихоплення з інформаційного потоку лише тих фактів, що підтверджують попередні страхи, з ігноруванням позитивних сигналів [6, с. 395].

Невротизація особистості суттєво обтяжує процес прийняття рішень, оскільки соціальна активність індивіда спрямовується на репутаційний захист. Боязнь втрати авторитету або ілюзорного контролю змушує суб'єкта обирати тактику блокування чужих ініціатив замість конструктивної співпраці. Невротичні конфлікти породжують внутрішню боротьбу мотивів, де бажання помсти або домінування переважає над об'єктивною доцільністю. Прийняті рішення часто мають деструктивний характер для колективу чи сімейної системи через деформацію ціннісних орієнтацій.

Тривале перебування в зоні негативних переживань виснажує психофізіологічний потенціал, провокуючи стан астенії. Фізичне виснаження стає бар'єром для когнітивної обробки стимулів, оскільки мозок переходить у режим енергозбереження. Швидкість реакції суттєво сповільнюється, а кількість помилок при виконанні складних операцій зростає геометрично. Людина втрачає здатність до антиципації, перестаючи прогнозувати віддалені наслідки своїх дій у кризовий момент.

Явище еустресу, на відміну від дистресу, може виступати каталізатором розумової діяльності, мобілізуючи вольові зусилля без руйнівного впливу на психіку. Короткочасне напруження, супроводжуване стеничними емоціями, сприяє швидкому розв'язанню задач за рахунок підвищеної концентрації. Межа між конструктивною мобілізацією та деструктивним виснаженням залишається надзвичайно тонкою. Для збереження працездатності необхідно забезпечити адекватну адаптацію до нових умов середовища, що дозволяє уникнути фіксації на травматичних досвідах [1, с. 42].

Феномен «соціальної ізоляції» посилює негативну дію стресу, оскільки суб'єкт позбавляється зовнішньої верифікації своїх рішень. Відсутність емоційної підтримки та можливості розділити відповідальність поглиблює відчуття безпорадності. В кризових умовах колективна взаємодія виступає буфером, що нівелює індивідуальні когнітивні викривлення. Коли зв'язки розірвані, індивід замикається в колі власних тривожних інтерпретацій, що знижує якість вибору.

Високий рівень особистісної тривожності корелює зі схильністю до імпульсивних вчинків як способу швидкої емоційної розрядки. В ситуаціях невизначеності такі особи часто приймають рішення, що базуються на миттєвому бажанні знизити напругу, а не на раціональному розрахунку. Насамперед це може проявлятися в нелогічних діях, передчасних заявах або деструктивних кадрових змінах. Імпульсивність стає механізмом компенсації внутрішнього дискомфорту, проте зазвичай лише погіршує об'єктивне становище [3, с. 1739].

Для мінімізації негативного впливу хронічного стресу на прийняття рішень важливо застосовувати різні психологічні та організаційні стратегії.

Процес прийняття рішень вимагає складного синтезу вольових зусиль та аналітичної діяльності, що стає майже неможливим при хронічній втомі. Мотиваційна сфера зазнає трансформації: замість орієнтації на досягнення успіху домінує прагнення уникнути невдачі. Зміна вектора активності призводить до вибору найбільш безпечних, але найменш ефективних стратегій. Суб'єкт часто відмовляється від відповідальності, делегуючи її іншим або покладаючись на фатальні обставини.

Вагомим фактором протидії стресу є систематичне моделювання кризових сценаріїв, що дозволяє виробити автоматизми реагування. Наявність чітко сформованих навичок забезпечує стійкість поведінки навіть за умов значного психологічного тиску. Тренування в контрольованому середовищі допомагають знизити рівень невизначеності, яка є основним тригером тривоги. Завдяки превентивній підготовці мозок зберігає здатність до логічного структурування інформації під час реальної загрози.

Ефективне управління стресовими станами передбачає використання технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ та когнітивної реструктуризації. Зниження фізіологічної активності симпатичної нервової системи дозволяє відновити доступ до префронтальної кори головного мозку. Усвідомлення власних актуальних потреб допомагає замінити імператив зовнішнього тиску на свідому цілепокладання, що знижує внутрішню конфліктність. Це сприяє

переходу від реактивного виживання до проактивного управління кризою [4, с. 337].

Отже, хронічний стрес має значний вплив на когнітивні процеси людини, зокрема на здатність приймати рішення у кризових ситуаціях. Він може знижувати концентрацію уваги, погіршувати пам'ять, підвищувати імпульсивність та спотворювати оцінку ризиків. У результаті якість рішень у критичних умовах може суттєво погіршуватися. Водночас, розвиток навичок управління стресом, психологічна підготовка та підтримка можуть допомогти зменшити негативний вплив хронічного стресу та підвищити ефективність прийняття рішень у складних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В., Застело А. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць. Сєверодонецьк. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. 2021. Вип. 1(54). С. 37–50.

2. Виходцева О. А. Вплив стресової ситуації на прийняття рішень людиною. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів (14-18 березня 2016 року). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 18-20.

3. Гоман Ю. О., Редько С. І., Лютко О. М. Вплив емоцій та стресових ситуацій на прийняття рішень під час криз. *Наукові перспективи*. 2025. Вип. 1 (55). С. 1737–1746. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/320> (дата звернення: 05.03.2026)

4. Кударенко Є., Ташматов В. Психологія виживання: як стрес впливає на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. *Universum*. Вінниця. Вид-во: ТОВ «УКРЛОГОС Груп». 2025. Вип. 15. С. 334–342.

5. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 108–115.

6. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of science*. 2024. Вип. 38 С. 394–397. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/12.04.2024> (дата звернення: 05.03.2026)

Кіра Буц

здобувач ступеня вищої освіти бакалавр
Національна академія внутрішніх справ

Науковий керівник:

Маріанна Буданова

завідувач кафедри кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З БОЙОВОЮ ТРАВМОЮ

Сьогодні українське суспільство проходить через випробовування, які докорінно змінюють ландшафт вітчизняної психології. Повномасштабна війна перетворила роботу з бойовою травмою з вузькоспеціалізованого напрямку на щоденну реальність для тисячі фахівців. Проте готовність психолога до такої роботи – це не лише наявність диплома чи сертифіката про проходження курсів. Це комплексний стан, що поєднує в собі професійну майстерність, глибоку особистісну стійкість та етичну відповідальність перед тим, хто пройшов крізь пекло бойових дій.

Актуальність цієї теми зумовлена специфікою самої бойової травми. Вона не схожа на цивільні психотравми: вона часто супроводжується «кризою сенсу», екзистенційного порожнечю, почуттям провини вцілілого та специфічною агресією, яка є механізмом виживання на фронті, але стає перешкодою в мирному житті. Працюючи з ветеранами, психолог стикається з досвідом межових станів – життя і смерті, що вимагає від нього не просто емпатії, а здатності витримувати цей досвід, не руйнуючись самому. Проблема полягає в тому, що багато фахівців маючи добру теоретичну базу, виявляються психологічно вразливими перед обличчям реальної бойової травми. Питання професійної готовності сьогодні стоїть надзвичайно гостро. Це не просто вміння слухати, а здатність зберігати професійну позицію, коли клієнт транслює надважкий емоційний біль. Непідготовленість веде до фатальних наслідків: з одного боку – до вторинної травматизації самого психолога, його швидкого вигорання та зневіри у власних силах; з іншого – до ретравматизації ветерана через некомпетентні дії чи емоційну відстороненість терапевта.

Отже, професійна готовність включає три фундаментальні пласти. По-перше, інструментальний, тобто володіння доказовими методами роботи. По-друге, особистісний: високий рівень стресостійкості та опрацьованість власних травм. По-третє, супервізійний: розуміння власних меж та необхідність постійної підтримки з боку колег.

Професійна готовність є багатокомпонентною структурою. Згідно з дослідженням О.А. Блінова, ключовим є розуміння механізмів руйнування саморегуляції особистості під впливом стрес – факторів бою. Психолог має бути готовим до роботи з такими проявами, як депресивні стани, «провина вцілілого» та порушення смислової сфери особистості [1, с.22].

Важливим аспектом є емоційна стійкість. Професійна готовність включає здатність фахівця зберігати стабільність у ситуаціях високої невизначеності та емоційної напруги. Без належної психогієни психолог стає вразливим до «втоми співчуття» [3, с.130].

Окрему увагу слід приділити «тіньовій стороні» готовності. Робота з травмою війни неминуче веде до явища вторинної травматизації. Фахівець, емпатійно занурюючись у розповіді про бойові дії, може почати відчувати симптоми, схожі на ПТСР (порушення сну, тривожність, нав'язливі образи). Професійна готовність обов'язково має включати навичку «емоційного відсторонення» без втрати людського тепла. Це так звана «співчутлива присутність», яка захищає психіку терапевта.

У практичних посібниках підкреслюється, що психологічна допомога військовослужбовцям на етапі відновлення має бути спрямована на стабілізацію психоемоційного стану та профілактику деструктивних форм поведінки. Психолог має бути готовим до того, що клієнт може демонструвати високий рівень недовіри, агресії або навпаки – емоційного заціпеніння. Це вимагає від фахівця не лише технічних навичок, а й здатності витримувати інтенсивні негативні емоції клієнта, не втрачаючи при цьому професійної стійкості. Більше того, готовність передбачає знання протоколів надання допомоги при гострих станах, таких як панічні атаки, флешбеки чи суїцидальні наміри, що є критично важливим для забезпечення безпеки терапевтичного процесу [2, с.45].

Окрім технічної підготовки, фундаментальне значення має особистісна готовність психолога, яка включає розвинену рефлексію та емоційний інтелект. Робота з бойовою травмою неминуче пов'язана з ризиком вторинної травматизації самого фахівця, коли через глибоку емпатію психолог починає проживати досвід клієнта як власний. У наукових статтях, що аналізують досвід роботи з ветеранами, акцентується увага на необхідності формування професійної резильєнтності та навичок психогієни. Без належної супервізійної підтримки психолог стає вразливим до явища втоми від співчуття, що проявляється у формі емоційного вигорання, втрати інтересу до роботи та навіть психоматичних розладів. Таким чином, готовність – це не лише знання про травму, а й здатність фахівця підтримувати власну психічну цілісність у надважких умовах праці.

Додатковим фактором готовності є розуміння екзистенційних аспектів бойової травми, таких як втрата сенсу життя, почуття провини вцілілого та криза моральних цінностей. Сучасні дослідження вказують на те, що психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану залежить від здатності фахівця допомогти ветерану інтегрувати травматичний досвід у загальну історію свого життя. Це передбачає перехід від моделі лікування до моделі посттравматичного зростання. Психолог повинен мати високу етичну відповідальність та усвідомлювати межі власної компетенції, вчасно звертаючись по допомогу до колег чи суміжних спеціалістів. Тільки за умови комплексного поєднання теоретичних знань, практичного досвіду та особистісної пропрацьованості можна говорити про справжню професійну готовність до роботи з тими хто пройшов крізь бойові дії [4, с.102].

Заключним аспектом формування готовності є постійне навчання та адаптація до нових форм психологічної допомоги, що виникають у відповідь на виклики сучасної війни. Це включає не лише опанування методів когнітивно – поведінкової терапії чи десенсибілізації рухом очей, а й розуміння специфіки військової етики та культури. Психолог, який працює в цьому полі, має бути готовим до тривалої та системної роботи, де результат не завжди є швидким, а процес вимагає максимальної емоційної віддачі. [4, с.117]

Узагальнюючи результати всіх досліджень професійної психологічної готовності до роботи з бойовою травмою, можна констатувати, що цей феномен є критично важливим складником системи національної психологічної стійкості. Готовність фахівця не є статичним станом, набутим під час університетського навчання, а являє собою безперервний процес особистісного та професійного становлення, що відбувається в умовах реальної взаємодії з травматичним досвідом війни. Ключовим висновком є те, що ефективна робота з бойовою психічною травмою вимагає від психолога виходу за межі стандартних терапевтичних протоколів і глибокого розуміння специфіки руйнування механізмів психічної саморегуляції, які відбуваються під впливом екстремальних факторів бою. Психолог має бути готовим до ролі активного провідника у процесі реінтеграції особистості ветерана, що передбачає високий рівень не лише когнітивної, а й операційної готовності до екстрених втручань у кризових ситуаціях. Перспективи подальшого розвитку цієї теми лежать у площині впровадження спеціалізованих програм підготовки, які б інтегрували досвід українських військових психологів та новітні світові доказові методики. Психологічна допомога ветеранам має трансформуватись від моделі лікування симптомів до моделі підтримки посттравматичного зростання, де травматичний досвід стає фундаментом для нових життєвих сенсів. Тільки за умови системного підходу до формування професійної готовності, який охоплює теоретичну базу, практичні навички та психологічну гігієну, ми зможемо забезпечити високу якість психосоціальної реабілітації захисників України та зберегти кадровий потенціал фахівців допоміжних професій. Таким чином, готовність психолога є не лише інструментом допомоги, а й запорукою безпечного та ефективного відновлення ментального здоров'я суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2019. 216 с.
2. Кокун О. В., Агаєв Н. А., Пішко О. О., Лозінська Н. С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 162 с.
3. Оніщенко Н. В. Психологічна допомога постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій: метод. посіб. Київ: КНТ, 2014. 130 с.
4. Психологічна допомога військовослужбовцям з ПТСР: практ. посіб. / О. В. Кокун, Н. А. Агаєв, О. О. Пішко та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 160 с.

Ольга Воробйова,
старший викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Дарія Тужанська,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК ЧИННИК ПРОДУКТИВНОСТІ КОЛЕКТИВУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Сучасні умови розвитку українського суспільства визначаються тривалим воєнним станом, високим рівнем соціальної напруженості, психологічною травматизацією населення та необхідністю функціонування організацій в умовах постійної небезпеки й невизначеності. Війна суттєво впливає на емоційний стан працівників, їхню мотивацію, міжособистісні взаємини та здатність ефективно виконувати професійні обов'язки. За таких обставин особливої актуальності набуває проблема формування та підтримання сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі.

Проблеми соціально-психологічного клімату активно розглядалися у працях Л. Карамушки, О. Креденцер та інших. Проте динамічність «умов сьогодення» потребує переосмислення впливу клімату на продуктивність через призму воєнного стану та масового переходу на гібридні форми роботи.

Соціально-психологічний клімат визначається як стійка система внутрішніх зв'язків, що проявляється через ставлення працівників до керівництва, один до одного та до виконуваної роботи. В умовах сьогодення структура клімату доповнюється таким критичним компонентом, як психологічна безпека. Як зазначає В. Панченко, саме здатність лідера створити атмосферу довіри дозволяє мінімізувати деструктивний вплив зовнішнього стресу на робочий процес [2, с. 51-63].

Соціально-психологічний клімат – це загальний емоційний і психологічний стан колективу, який відображає характер взаємин між його членами, їхнє ставлення до умов праці, змісту спільної діяльності, колег та керівника [1, с. 292-295]. Сприятливий соціально-психологічний клімат має певні ознаки, які умовно поділяють на три групи: загальні, об'єктивні та суб'єктивні. Загальні ознаки характеризують атмосферу в колективі в цілому – рівень згуртованості, взаємопідтримки, довіри. Об'єктивні ознаки пов'язані з реальними умовами праці, організацією діяльності, стилем управління. Суб'єктивні ознаки відображають індивідуальне сприйняття працівниками психологічної ситуації в колективі, їхню задоволеність роботою та взаєминами.

Для ефективного формування позитивного психологічного клімату необхідно враховувати чинники, які на нього впливають. Ці чинники діють на рівні макросередовища та мікросередовища. Макросередовище – це широкий соціальний простір, у межах якого функціонує організація, яке включає суспільні, економічні, політичні та культурні умови, що опосередковано

впливають на внутрішні процеси в колективі. До факторів макросередовища належать загальні соціально-психологічні тенденції розвитку суспільства, зокрема вплив науково-технічного прогресу, який змінює характер праці та комунікації. Важливе значення має соціально-економічна ситуація в країні на певному етапі розвитку, оскільки економічна стабільність або криза безпосередньо впливають на впевненість працівників у майбутньому[1, с. 292-295]. Фактори мікросередовища — це матеріальне та духовне оточення людини в трудовому колективі, яке впливає на її поведінку, діяльність і взаємини з іншими працівниками. Вони поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних належать технічні, санітарно-гігієнічні та організаційні умови праці. Суб'єктивні фактори пов'язані з особливостями взаємодії між членами колективу і включають формальну структуру — офіційні зв'язки, ролі та статуси працівників, а також неформальну структуру, яка проявляється у дружніх контактах, співпраці, взаємодопомозі, обговореннях, стилі керівництва та психологічній сумісності працівників[1, с. 292-295].

Соціально-психологічний клімат проявляється насамперед у таких групових ефектах як :

- *згуртованість*: відображає ступінь єдності дій членів групи та їхню готовність діяти узгоджено навіть за наявності кількох можливих варіантів поведінки;

- *взаємна сумісність*: означає здатність учасників колективу ефективно та безконфліктно взаємодіяти у процесі спільної діяльності;

- *ідентифікація*: полягає у свідомому прийнятті працівником цілей, цінностей і норм колективу, що свідчить про його внутрішню включеність у групове життя, а не лише формальну адаптацію [4, с. 28].

Психологічною основою формування соціально-психологічного клімату є міжособистісні відносини в колективі, насамперед по горизонталі. Важливе значення мають як ділові, так і дружні контакти між його членами: недостатній розвиток будь-якого з цих компонентів негативно позначається на загальній атмосфері. Соціально-психологічний клімат може бути сприятливим або несприятливим. Він проявляється передусім у ставленні людей один до одного та до спільної діяльності, однак його вплив цим не обмежується. Клімат відображається на загальному світовідчутті особистості, її системі цінностей і навіть ставленні до себе. Самопочуття працівника значною мірою залежить від його статусу в колективі, рівня задоволеності міжособистісними взаєминами та власною позицією в групі. Важливим, також, є відчуття приналежності до колективу, яке виявляється у ступені включеності в комунікаційні зв'язки та внутрішньогрупову взаємодію[4, с. 28].

Індикаторами сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі є:

- *оптимальний рівень вимогливості та довіри між працівниками*: баланс між очікуваннями від роботи та довірою до колег. Працівники дотримуються професійних стандартів, але при цьому можуть покладатися один на одного.

Такий рівень взаємної вимогливості та довіри створює атмосферу безпеки, підтримки та відповідальності.

–*ділова та доброзичлива критика*: обговорення помилок та недоліків проходить конструктивно, тобто критика спрямована на покращення роботи, а не на приниження особистості. Це дозволяє працівникам розвиватися, отримувати зворотний зв'язок та підтримує позитивні взаємини між членами групи.

–*можливість вільно висловлювати власну думку*: працівники можуть відкрито обговорювати будь-які питання, що стосуються взаємин і робочого процесу. Відсутність страху перед осудом чи негативними наслідками стимулює ефективну комунікацію, розвиток ініціативи та спільне вирішення проблем.

–*задоволеність працею*: високий рівень задоволеності працівників своєю роботою. Коли люди відчують сенс і цінність завдань, бачать результати своєї діяльності та отримують підтримку і винагороду, це зміцнює мотивацію та лояльність до колективу.

–*взаємодопомога на всіх етапах роботи*: члени колективу активно підтримують один одного у виконанні завдань та при вирішенні складних ситуацій. Взаємодопомога зміцнює згуртованість, підвищує ефективність спільної роботи та зменшує рівень конфліктності.

–*рівномірна інформованість працівників*: сприятливий клімат передбачає, що всі співробітники мають доступ до важливої інформації про процеси, події та рішення в організації. Це сприяє прозорості управління, зміцнює довіру до керівництва та колег і запобігає непорозумінням [2, с. 62-67].

Отже, сприятливий соціально-психологічний клімат у трудовому колективі є важливим фактором ефективної діяльності організації, особливо в умовах воєнного стану. Він формується під впливом міжособистісних відносин, рівня довіри та взаємопідтримки серед працівників, можливості вільно висловлювати думки, задоволеності працею та рівномірної інформованості. Позитивний клімат сприяє згуртованості колективу, зменшенню конфліктності, підвищенню мотивації та ефективності роботи, тоді як його відсутність негативно впливає на психологічний стан працівників і результати діяльності організації. Оптимізація соціально-психологічного клімату через впровадження програм психологічної підтримки, розвиток емоційного інтелекту керівників та прозору комунікацію є стратегічним завданням для підвищення продуктивності в умовах сьогодення.

Список використаних джерел

1. Вертель В.В., Комашня А.О., Федорчук І.В. Соціально-психологічний клімат колективу. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. Вид-во: Українська державна академія ЖД транспорту. 2012. Вип. 40. С. 292-295.
2. Іванов Є. В. Соціально-психологічний клімат як фактор ефективності колективу. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янука. Серія «Педагогіка та психологія»*. ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, Рівне. 2025. Вип. 2. С. 62-67.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Особливості психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 51–63.

4. Марков І. В., Рудик Я. М. *Вплив соціально-психологічного клімату на взаємини в колективі*. MODERN PROBLEMS AND WAYS OF THEIR SOLUTION IN SCIENCE, TRANSPORT, PRODUCTION AND EDUCATION: тези доп., (17-28 червня. 2014 р.), Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ, 2014. С. 28. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Yaroslav-Rudyk/publication/316459229> (дата звернення: 04.03.2026)

Вікторія Гуменюк,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Наталія Ребенок,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Екстремальні умови воєнного конфлікту являють собою критичне випробування не лише для державних інституцій, але й для психологічної стійкості індивіда та сімейної системи. Деструкція звичного соціального контексту, втрата відчуття безпеки та зростання рівня невизначеності провокують інтенсивні психоемоційні реакції, такі як тривога і страх [1, с. 3–20]. У цьому контексті інститут сім'ї набуває першочергового значення як ключовий осередок психологічної підтримки та адаптації. Ментальне здоров'я особистості в умовах війни детермінується не тільки екзогенними травматичними чинниками, але й внутрішньосімейною резильєнтністю, згуртованістю та здатністю до взаємної емоційної підтримки [2, с. 7; 3, с. 41–57]. Сімейна психологічна підтримка є важливим ресурсом, що сприяє подоланню наслідків травматичних подій, зниженню тривожності та профілактиці емоційного вигорання [6, с. 45–60].

Для сучасної України, де мільйони громадян зіткнулися з експозицією до високого рівня стресу (втрати, евакуація, окупація), тема сімейної підтримки ментального здоров'я під час воєнних дій набуває виняткової наукової та прикладної актуальності [1, с. 3–20; 5, с. 1–14]. Сімейна підтримка виступає внутрішнім протективним механізмом, що забезпечує збереження психологічних ресурсів, гуманності та емоційного зв'язку [3, с. 41–57].

За даними Слюсар Л. І., повномасштабна війна різко збільшила потребу в наданні психологічної допомоги в Україні: очікується, що до завершення війни

приблизно 15 млн людей потребуватимуть психологічної підтримки, зокрема 1,8 млн військових, 7 млн людей літнього віку та 4 млн дітей [2, с. 7].

За оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина в зоні бойових дій має психічний розлад. Поширеність ПТСР різко зросла, у 2023 р. кількість випадків збільшилася вчетверо проти 2021 р., причому на початку 2024 р. майже зрівнялася з показником за весь 2021 р. Імовірно, що негативний вплив війни на психічне здоров'я спричинить додаткове навантаження на систему охорони здоров'я, призводячи до зростання кількості випадків серцево-судинних захворювань, діабету, раку та респіраторних захворювань серед людей із психічними розладами [8].

Сім'я в умовах війни виступає потужним захисним фактором. Її головна психологічна функція — створення емоційного простору безпеки, де людина може відчувати, що її приймають, розуміють і підтримують [3, с. 41–57; 6, с. 45–60]. Обговорення тривожних подій є особливо важливим для дітей. Після перебування в укритті чи під час сигналів тривоги проводьте невеликі сімейні бесіди, акцентуючи, що загроза минула та підкреслюючи успіхи дітей у подоланні страху [2, с. 7; 5, с. 1–14].

Психологічна підтримка в родині проявляється через найпростіші, але важливі речі: обійми, слова турботи, спільне проведення часу, щирі розмови [6, с. 45–60]. Важливо, щоб усередині родини існувала відкрита комунікація та здатність говорити про почуття, страхи, сум, не уникаючи теми війни, але й не нагнітаючи тривогу [1, с. 3–20; 5, с. 1–14]. Сімейна рутинна стає психологічним якорем, який стабілізує емоційний стан усіх членів родини [3, с. 41–57].

Ще однією психологічною особливістю сімейної підтримки є взаємозалежність емоційних станів. Якщо хтось із членів сім'ї переживає сильний стрес або травму, це неминуче впливає на інших [2, с. 7; 4, с. 12–18]. Тому важливо дотримуватись емоційних кордонів і поваги до особистого простору кожного. Не менш важливою є надія на майбутнє. Психологи вважають, що саме вона є одним із ключових факторів ментальної стійкості. Обговорення з дітьми майбутніх планів, навіть найпростіших, як-от «що будемо робити після перемоги», формує віру, що життя триває [1, с. 3–20; 7, с. 5–12].

Підсумовуючи, сім'я є ключовою опорою для збереження ментального здоров'я людини під час воєнних дій. Родина створює простір, де відновлюється відчуття безпеки, довіри й любові, без яких психіка не може нормально функціонувати. Сімейна підтримка допомагає людині знайти внутрішні ресурси, щоб жити далі. Емоційна близькість, щирі розмови, спільні дії, взаємна повага й підтримка формують психологічну стійкість, яку неможливо замінити жодними зовнішніми заходами [1–7].

Підсумовуючи, можна сказати, що сім'я є ключовою опорою для збереження ментального здоров'я людини під час воєнних дій. Саме родина створює простір, де відновлюється відчуття безпеки, довіри й любові тих основ, без яких психіка не може нормально функціонувати. В умовах страху, втрат і невизначеності сімейна підтримка допомагає людині не зламатися, а навпаки знайти внутрішні ресурси, щоб жити далі. Емоційна близькість, щирі розмови, спільні дії, взаємна повага й підтримка формують психологічну стійкість, яку

неможливо замінити жодними зовнішніми заходами. Особливо важливо, щоб дорослі самі піклувалися про свій емоційний стан, адже саме вони є прикладом для дітей. Сімейна підтримка – це не лише допомога у складний момент, а й потужний інструмент відновлення, який сприяє емоційному зростанню, зміцненню відносин та формуванню віри у перемогу і нове життя після війни.

Список використаних джерел

1. Бойко С. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни : аналітична доповідь. Київ : Національний інститут стратегічних досліджень, 2023. С. 3–20. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh>

2. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. Вип. 2(52). С. 3–20.

3. Психологічна роль сім'ї як захисного фактора в умовах війни : методичні матеріали. Київ, 2023. С. 41–57. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf>

4. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. Київ : Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» , 2023. С. 12–18.

5. World Health Organization. Mental health support in emergency and conflict settings: Ukraine case study. Geneva : WHO, 2022. P. 1–14. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050762>

6. Психологічна підтримка дітей та підлітків під час війни : методичні рекомендації. Київ, 2023. С. 45–60. URL: https://psymed.com.ua/article/psychology_support_children_war

7. Литвиненко І., Гавриленко О. Психологічна стійкість сім'ї та внутрішньосімейна підтримка у кризових ситуаціях. *Журнал психології та освіти*. 2023. № 2. С. 5–12.

8. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva : WHO, 2023. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-emergencies>

Антоніна Дяченко
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Повномасштабна війна в Україні значно вплинула на психологічне здоров'я підлітків. Багато з них переживає постійний стрес через обстріли, повітряні тривоги, вимушене переселення, втрату близьких або розлуку з близькими. Такі події можуть призводити до травматичного досвіду, який негативно впливає на емоційний стан, поведінку та здатності до навчання.

Підлітки особливо вразливі до впливу стресових ситуацій, оскільки в цей час відбувається активне формування їхньої особистості, системи цінностей та навчальної мотивації. За результатами досліджень, підлітки належать до найбільш вразливих груп щодо негативного впливу війни на психологічне здоров'я, що може відобразитися на їхній концентрації уваги, емоційному стані та успішності у навчанні [1, с. 2-4].

Перед тим, як аналізувати вплив війни на навчальну діяльність підлітків, необхідно визначити поняття травматичного досвіду. Психологія розглядає психологічну травму як наслідок переживання подій, які становлять серйозну загрозу життю, безпеці або душевному спокою людини. Ці події викликають сильні негативні емоції, з якими психіка не може швидко впоратися. Такі події можуть призводити до тривалих змін у психічному стані та поведінці [2, с. 184-185].

Дослідники підкреслюють, що травматичний досвід виникає внаслідок впливу екстремальних або кризових ситуацій, які супроводжуються сильним стресом та відчуттям загрози. У подібних умовах у людини можуть виникати порушення емоційної рівноваги, підвищена тривожність, страх та інші психологічні реакції, що впливають на її подальше функціонування [3, с. 108].

У контексті війни джерелами травматичного досвіду для підлітків можуть бути різні події: переживання обстрілів, перебування в укритті, втрата близьких, переселення, а також постійне відчуття небезпеки. Особливістю підліткового віку є активний розвиток самосвідомості та емоційної сфери, тому травматичні події можуть мати більш глибокий вплив на психічний стан і подальший розвиток підлітка [4, с. 159-160].

Переживання травматичних подій, пов'язаних із війною, може спричинити різні зміни в психічному стані підлітків. Дослідження показують, що хронічний стрес може знижувати здатність до навчання та призводити до погіршення академічної успішності [5, с.155]. У таких умовах підлітки втрачають мотивацію

до навчання, що пов'язано з емоційним виснаженням та відчуттям невизначеності майбутнього.

Дослідники відзначають, що стресові події можуть призводити до тривалих емоційних реакцій, серед яких підвищена тривожність, відчуття напруженості, страху та пригнічений настрій, які є одними з найпоширеніших реакцій. Подібні стани також можуть впливати на загальне самопочуття підлітків і заважати їхній повсякденній діяльності [3, с. 108-109].

Травматичні переживання можуть суттєво впливати на когнітивні процеси, які є основою навчальної діяльності. Після переживання стресових або небезпечних подій у підлітків може спостерігатися зниження здатності зосереджуватися на завданнях та можливість запам'ятовувати інформацію, складність у сприйнятті нової інформації та швидка психічна втомлюваність. Такі особливості пов'язані з тим, що тривалий стрес впливає на роботу психічних процесів, зокрема уваги та пам'яті [2, с. 186-188].

Також зміни спостерігаються і в поведінці підлітків. Травматичні події, які були пережиті, за даними досліджень, можуть бути пов'язані з підвищеною дратівливістю, замкненістю або, навпаки, з імпульсивними реакціями. Також може зменшуватися інтерес до раніше знайомих видів діяльності, включаючи навчання, що ускладнює участь підлітків у освітньому процесі [4, с. 159-160].

Важливу роль у подоланні наслідків травматичного досвіду війни у підлітків відіграє освітнє середовище. Заклад освіти є не лише місцем отримання знань, але й важливим соціальним простором, який може забезпечувати стабільність, підтримку та відчуття безпеки для учнів. Зміни освітнього середовища, а саме перехід на дистанційну форму навчання або зміна навчального закладу через евакуацію чи переміщення можуть спричинити труднощі соціальної адаптації та впливати на ефективність навчального процесу [6, с.31-32].

Наукові дослідження відзначають, що створення психологічно безпечного освітнього середовища є важливою складовою збереження психічного здоров'я підлітків у кризових ситуаціях. Підтримка педагогів, скоординована діяльність психологічної служби та застосування психолого-педагогічних підходів у роботі з дітьми, які пережили травматичні події, сприяють зниженню рівня їхньої тривожності та покращують адаптацію дитини до освітнього процесу. [7, с. 27-32]

Водночас створення безпечного освітнього простору супроводжується формуванням сприятливої атмосфери, підтримкою з боку вчителів, а також врахуванням психічного стану під час проведення навчальної роботи. Такі умови дають можливість підліткам поступово відновлювати емоційну рівновагу, покращують самооцінку та допомагають знову мотивуватися до навчання. Дослідження українських психологів показують, що організація безпечного освітнього середовища, підтримка з боку педагогів та робота шкільних психологів сприяють зниженню рівня тривожності, відновленню емоційної рівноваги та навчальної мотивації підлітків [7, с. 27-32].

Отже, травматичний досвід війни має значний вплив на психоемоційний стан та навчальну діяльність підлітків. Основними наслідками є підвищений

рівень тривожності, порушення концентрації уваги, зниження навчальної мотивації та труднощі соціальної адаптації. Ефективна підтримка підлітків у період війни потребує комплексного підходу, який включає психологічну допомогу, адаптацію освітнього процесу та створення безпечного навчального середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення та впровадження ефективних психолого-педагогічних програм підтримки дітей і підлітків у кризових умовах. Таким чином, врахування психологічних потреб дітей і підлітків та впровадження системної психолого-педагогічної підтримки є ключовою умовою забезпечення їхнього успішного навчання під час та після воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Сохор, Н., Ясній, О., Сماشна, О. та ін. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). Психосоматична медицина та загальна практика. Том 9. Вип.1. 2024, URL: <http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/17712/1/> (дата звернення:09.03.2026)
2. Христюк О.Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». Вип.2, 2017, С. 183-191.
3. Таран Т. Психологічна травма як чинник виникнення психічних розладів. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». Том 1. Вип.3. 2015. С.108-110. URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/article/view/7610> (дата звернення: 09.03.2026)
4. Кім О.В. Соціально-психологічна характеристика травмуючих подій у школярів. Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні науки». Том. 1. Вип.4. 2017. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/930> (дата звернення: 09.03.2026)
5. Solonenko O. Manifestations of continuous traumatic stress among adolescents in war conditions. Psychological Prospects. 2025. №45. С. 152–160.
6. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан підлітків в умовах війни в Україні. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Т. 3, Вип.1. С. 30–38.
7. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю. та ін. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 137 с

Юлія Загоруйко,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Марія Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД

Сучасний етап розвитку людства характеризується масштабною швидкістю соціальних, технологічних та культурних змін, що суттєво трансформують психологічний стан особистості та суспільства загалом. Глобалізаційні процеси, інтенсивна цифровізація, пандемічні загрози, воєнні конфлікти, економічна нестабільність і зміна соціальних ролей формують нові умови існування людини, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеності та психологічної напруженості.

Психологічні виклики сьогодення вже не можуть розглядатися виключно в межах психології як окремої науки. Їх аналіз потребує інтеграції знань соціології, медицини, нейронаук, педагогіки, права, інформаційних технологій, економіки та безпекових наук. Саме тому міждисциплінарний діалог виступає ключовим інструментом дослідження та подолання сучасних кризових явищ.

Сучасне суспільство функціонує в умовах постійної турбулентності. Соціальні зміни відбуваються швидше, ніж психіка людини встигає адаптуватися до нових реалій. Це породжує феномен хронічної психологічної напруженості.

До основних чинників психологічних викликів належать:

- воєнні конфлікти та колективні травми;
- інформаційні війни;
- соціальна невизначеність;
- економічні ризики;
- трансформація сімейних моделей;
- зміна професійної структури зайнятості.

Воєнний стан в Україні став потужним фактором колективного психологічного стресу. У суспільстві спостерігається зростання рівня тривожності, депресивних реакцій, посттравматичних проявів, порушень сну та емоційного виснаження [1; 2, с. 4].

Разом із негативними наслідками відбувається розвиток психологічної стійкості, посилення громадянської солідарності та формування нових смислів існування, що свідчить про адаптаційний потенціал людської психіки.

У сучасній науці психічне здоров'я розглядається як комплексне явище, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Біопсихосоціальна модель пояснює психічний стан людини через взаємодію:

- нейрофізіологічних процесів;
- особистісних характеристик;
- соціального середовища;
- економічних умов життя [3].

Медицина досліджує нейробіологічні механізми стресу, психологія - когнітивні та емоційні процеси, соціологія - вплив соціальних структур, а право визначає нормативні механізми захисту психічного здоров'я.

Особливого значення набуває профілактичний підхід. Сучасна психологія поступово переходить від лікування наслідків до попередження психологічних криз через розвиток емоційної грамотності, психологічної освіти населення та формування культури звернення по допомогу.

Цифрова революція створила принципово новий тип соціального середовища - інформаційне суспільство. Інтернет, соціальні мережі та цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя.

Психологічні наслідки цифровізації проявляються у:

- зміні механізмів уваги;
- скороченні тривалості концентрації;
- залежності від соціального схвалення;
- зростанні соціального порівняння;
- формуванні цифрової ідентичності.

Інформаційне перевантаження спричиняє емоційне виснаження та так звану «цифрову тривожність». Водночас цифрові технології відкривають нові можливості психологічної підтримки: онлайн-терапію, мобільні додатки самопомоги та використання штучного інтелекту у сфері ментального здоров'я [4].

Співпраця психологів, програмістів і лікарів дозволяє створювати інноваційні інструменти психодіагностики та консультування.

Одним із ключових викликів сучасної України є масова травматизація населення. Воєнні події впливають на всі вікові групи - дітей, дорослих, військових і цивільних.

Найпоширенішими наслідками є:

- посттравматичні стресові реакції;
- підвищена тривожність;
- емоційне оніміння;
- почуття втрати контролю над майбутнім.

Разом із цим формується феномен резильєнтності, тобто здатності людини відновлюватися після стресу. Резильєнтність базується на:

- соціальній підтримці;
- сенсоутворенні;
- адаптивних копінг-стратегіях;
- психологічній гнучкості.

Міждисциплінарний підхід дозволяє поєднувати психологічну допомогу, соціальну політику, медичну реабілітацію та правовий захист постраждалих.

Сучасні професії характеризуються високим рівнем емоційного навантаження. Особливо це стосується психологів, медиків, військових, правоохоронців, педагогів і соціальних працівників.

Емоційне вигорання проявляється через:

- хронічну втому;
- зниження емпатії;
- професійну демотивацію;
- цинізм;
- психосоматичні розлади.

Дослідження свідчать, що профілактика вигорання потребує системного підходу: організаційної підтримки, супервізії, психологічної освіти та формування здорового професійного середовища [5].

Міждисциплінарна співпраця дозволяє інтегрувати психологічні, управлінські та медичні методи підтримки фахівців.

Одним із ключових напрямів подолання сучасних викликів є розвиток психологічної культури населення. Освіта повинна формувати:

- емоційну компетентність;
- критичне мислення;
- навички саморегуляції;
- стресостійкість;
- відповідальне ставлення до психічного здоров'я.

Інтеграція психологічних знань у систему освіти сприяє ранній профілактиці психічних розладів та розвитку соціально зрілої особистості.

Сучасна освіта дедалі більше орієнтується на міждисциплінарність, поєднуючи психологію з педагогікою, нейронауками та цифровими технологіями.

Міждисциплінарний підхід стає основою розвитку сучасної психологічної науки. Жодна окрема дисципліна не здатна повністю пояснити складність людської поведінки в умовах глобальних змін.

Ефективний діалог передбачає співпрацю:

- психології;
- медицини;
- соціології;
- права;
- економіки;
- інформаційних технологій;
- безпекових наук.

Такий підхід дозволяє створювати комплексні програми психосоціальної підтримки, державні стратегії ментального здоров'я та інноваційні технології психологічної допомоги.

Психологічні виклики сучасності є результатом глибоких соціальних трансформацій, воєнних подій та цифрових змін. Людина XXI століття перебуває в умовах постійної невизначеності, що потребує нових підходів до розуміння психіки та організації психологічної допомоги.

Міждисциплінарний діалог виступає ключовим механізмом подолання цих викликів, оскільки забезпечує інтеграцію різних наукових підходів і практичних рішень.

Перспективи розвитку психологічної науки пов'язані з формуванням резильєнтного суспільства, розвитком цифрових сервісів підтримки, підвищенням психологічної культури населення та посиленням ролі психології у державній політиці.

Список використаних джерел

1. Мітенко О. В. Виклики сьогодення для науки та суспільства. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях глобальних викликів XXI століття: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса: Гельветика, 2022. С. 112–115.

2. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2022. № 1. С. 1–12.

3. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science.* 1977. Vol. 196. P. 129–136.

4. Lai T., Moore J., Gurung D. Psy-LLM: Scaling up global mental health psychological services with AI-based large language models. arXiv preprint. 2023.

5. Coyle D., Matthews M., Doherty G., Sharry J. Engaging with mental health: a global challenge. arXiv preprint. 2013.

Сергій Заїка,

доцент кафедри кримінального процесу,
кандидат юридичних наук, доцент
Національної академії внутрішніх справ

ПРАВОВІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ СЛІДЧОГО НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Сучасний етап державотворення детермінований впливом економічних, політичних, соціальних та інших чинників, які суттєво відображаються на готовності працівників поліції виконувати на високому рівні професійні функції.

Діяльність слідчого Національної поліції України є важливим компонентом кримінального судочинства, який забезпечує належне розслідування кримінальних правопорушень і захист прав громадян. У сучасному суспільстві, де рівень злочинності, а також вимоги до юридичних стандартів постійно зростають, ефективність роботи слідчого стає критично важливою. Слідчі виступають не лише як фахівці, які збирають, перевіряють, оцінюють докази й викривають правопорушників, а й як представники кримінального судочинства, які мають дотримуватися етичних і правових норм.

Правові засади діяльності слідчого включають численні законодавчі акти й підзаконні нормативні документи, які визначають права та обов'язки слідчих,

процедуру розслідування, гарантії для учасників процесу. Цей правовий контекст формує основи, на яких базуються рішення та дії слідчого. Однак, крім своїх юридичних знань, слідчий також має спиратися на психологічні навички, щоб ефективно взаємодіяти з усіма учасниками розслідування - потерпілими, свідками, підозрюваними тощо. Розуміння психологічних аспектів, таких як комунікація, емоційний інтелект, спостережливість, стресостійкість є необхідними для досягнення успіху в переважно складних і часто напружених ситуаціях.

Слідчий у своїй діяльності зобов'язаний здійснювати професійні обов'язки на високому компетентному рівні відповідно до регламентації законодавства. Професійна складова діяльності слідчих підрозділів Національної поліції України забезпечується як національним, так міжнародним законодавством.

Так, Конституція України (ст. 17) визначає, що забезпечення державної безпеки і захист державного кордону України покладаються на відповідні військові формування та правоохоронні органи держави [1]. Саме вони у першу чергу «покликані реалізовувати захист прав та законних інтересів громадян. І, відповідно, поліція є центральним органом виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини» [2].

Виконання слідчим функціональних обов'язків здійснюється не тільки на національному рівні, але й міжнародному. Так, у 2011 р. Україна ратифікувала Другий додатковий протокол до Європейської конвенції про взаємну допомогу у кримінальних справах [3].

Ще одним із міжнародних документів, який був ратифікований Верховною Радою України, є Європейська конвенція про передачу провадження у кримінальних справах [4].

Відповідно до ст. 38 КПК України органами досудового розслідування (органами, що здійснюють дізнання і досудове слідство) є слідчі підрозділи: 1) слідчі підрозділи: а) органів Національної поліції; б) органів безпеки; в) органів Державного бюро розслідувань; 2) підрозділ детективів, підрозділ внутрішнього контролю Національного антикорупційного бюро України; 3) підрозділи детективів органів Бюро економічної безпеки України» [5].

Відповідно до п. 1 наказу МВС України від 06.07.2017 № 570 «Про організацію діяльності слідчих підрозділів Національної поліції України», слідчі підрозділи Національної поліції України (далі - слідчі підрозділи) є структурними підрозділами апарату центрального органу управління поліції, її територіальних органів - головних управлінь Національної поліції в Автономній Республіці Крим та місті Севастополі, областях та місті Києві, територіальних (відокремлених) підрозділів головних управлінь Національної поліції в Автономній Республіці Крим та місті Севастополі, областях та місті Києві, які згідно з кримінальним процесуальним законодавством є органами досудового розслідування, які забезпечують досудове розслідування кримінальних правопорушень, віднесених до підслідності слідчих органів Національної поліції» [6].

Діяльність слідчих підрозділів здійснюється на основі засад, які визначені у Законах України від 10.12.2015 № 889-VIII «Про державну службу» [7], від

02.07.2015 № 580-VIII «Про Національну поліцію» [2], наказі МВС України від 06.07.2017 № 570 «Про організацію діяльності слідчих підрозділів Національної поліції України» [6].

Вагомі вимоги щодо до слідчої діяльності та всіх поліцейських, які проходять службу в Національній поліції України, передбачені у Правилах етичної поведінки поліцейських, затверджених наказом МВС України від 09.11.2016 № 1179 [8].

Процес підготовки фахівців для підрозділів слідства регламентується такими нормативно-правовими актами України: Законами України від 01.07.2014 № 1556-VII «Про вищу освіту» [9]; від 02.07.2015 № 580 «Про Національну поліцію України» [2]; наказом Національної поліції України від 21.06.2024 № 724 «Про затвердження професійного стандарту «Слідчий (поліція)» [10]; наказом МВС України від 17.01.2023 № 21 «Про затвердження нормативів чисельності курсантів, слухачів, ад'юнктів (аспірантів), які навчаються за державним замовленням у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, що належать до сфери управління МВС, на одну посаду науково-педагогічного працівника» [11]; наказами МВС України: від 14.11.2013 № 1095 «Про порядок замовлення та виготовлення документів про освіту державного зразка для навчальних закладів системи МВС України, обліку і видачі їх карток» [12], від 18.09.2024 № 634 «Про затвердження Порядку проведення практичної підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, що належать до сфери управління Міністерства внутрішніх справ України» [13], від 15.04.2016 № 315 «Про затвердження Порядку добору, направлення та зарахування кандидатів на навчання до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів для Міністерства внутрішніх справ України і Національної поліції України, та вищого військового навчального закладу Національної гвардії України» [14], від 18.05.2022 № 305 «Про затвердження Порядку добору (відбору) на навчання до закладів освіти на період дії воєнного стану» [15], від 14.02.2008 № 62 «Про затвердження Положення про вищі навчальні заклади МВС» [16] та ін.

Психологічні засади діяльності слідчого визначаються специфікою розслідування як процесу пізнання в умовах дефіцитів інформації й часу та активної протидії з боку зацікавлених осіб.

Розглядаючи психологічну структуру слідчої діяльності виділяють декілька взаємопов'язаних аспектів:

- пізнавальний: виявлення, фіксація та дослідження інформації (слідів) про подію злочину.

- комунікативний: встановлення психологічного контакту з учасниками процесу (підозрюваними, свідками, потерпілими).

- конструктивний: побудова версій, планування розслідування та прийняття стратегічних рішень;

- виховний: здійснення психологічного та морального впливу на правопорушників з метою їх перевиховання.

Актуальним питанням наразі є побудова якісної системи підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України відповідно до вимог національного законодавства.

Зміни сьогодення суттєво впливають на всі сфери держави і особливо відображаються на правоохоронній та правозастосовній системах. Деякі питання є дискусійними, потребують подальшого дослідження і вдосконалення як в загальнотеоретичному, так і у практичному аспектах.

Список використаних джерел

1. Конституція України прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

2. Про Національну поліцію : Закон України від 02 липня 2015 р. № 580-VIII. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19/sp:max100#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

3. Другий додатковий протокол до Європейської конвенції про взаємну допомогу у кримінальних справах. Страсбург, 8 листопада 2001 року. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_518#Text. (дата звернення: 10.03.2026).

4. Європейська конвенція про передачу провадження у кримінальних справах (ETS № 73). *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_008#Text. (дата звернення: 10.03.2026).

5. Кримінальний процесуальний кодекс України від 13 квітня 2012 р. № 4651-VI. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/4651-17#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

6. Про організацію діяльності органів досудового розслідування Національної поліції України : наказ МВС України від 06 липня 2017 р. № 570. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0918-17#n9>. (дата звернення: 10.03.2026).

7. Про державну службу : Закон України від 10 грудня 2015 р. № 889-VIII. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

8. Про затвердження Правил етичної поведінки поліцейських : наказ МВС 09 листопада 2016 р. № 1179. *Офіційний вісник України*. 2017. № 2. Ст. 55.

9. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р. № 1556-VII. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 10.03.2026).

10. «Про затвердження професійного стандарту «Слідчий (поліція)» : наказ Національної поліції України від 21.06.2024 № 724. Національна поліція України: офіц. веб-сайт. URL: <https://npu.gov.ua/static-objects/npu/uploads/public/668/403/215/66840321599a7332470747.pdf>

11. Про затвердження нормативів чисельності курсантів, слухачів, ад'юнктів (аспірантів), які навчаються за державним замовленням у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, що належать до сфери упр веб-

сайтавління МВС, на одну посаду науково-педагогічного працівника : наказ МВС України від 17 січня 2023 р. № 21. *Офіційний вісник України*. 2023. № 15. Ст. 964.

12. Про порядок замовлення та виготовлення документів про освіту державного зразка для навчальних закладів системи МВС України, обліку і видачі їх карток : наказами МВС України: від 14 листопада 2013 р. № 1095. *Офіційний вісник України*. 2013. № 98. Ст. 3616.

13. Про затвердження Порядку проведення практичної підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, що належать до сфери управління Міністерства внутрішніх справ України : наказ МВС України від 18 вересня 2024 р. № 634. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1487-24?lang=uk#Text>

14. Про затвердження Порядку добору, направлення та зарахування кандидатів на навчання до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку кадрів для Міністерства внутрішніх справ України і Національної поліції України, та вищого військового навчального закладу Національної гвардії України : наказ МВС України від 15 квітня 2016 р. № 315. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0668-16/sp:max100#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

15. Про затвердження Порядку добору (відбору) на навчання до закладів освіти на період дії воєнного стану : наказ МВС України від 18 травня 2022 р. № 305. *Офіційний вісник України*. 2022. № 39. Ст. 2140.

16. Про затвердження Положення про вищі навчальні заклади МВС : наказ МВС України від 14 лютого 2008 р. № 62. *Верховна Рада України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0193-08/sp:max100#Text>. (дата звернення: 10.03.2026).

Ольга Захаренко-Мившук,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник
Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життєдіяльності суспільства та значно вплинула на психологічний стан населення. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, економічні труднощі, вимушене переміщення населення та втрати близьких формують складний психоемоційний фон. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психологічної стійкості людини та її здатності адаптуватися до нових життєвих обставин. Одним із ключових чинників такої адаптації виступає ресурсний потенціал особистості, який забезпечує можливість ефективно протидіяти стресовим впливам та підтримувати психологічне благополуччя. Метою нашого дослідження є аналіз структурних компонентів ресурсного потенціалу особистості та визначення діагностичних підходів до його оцінювання в умовах воєнного стану.

У сучасній психологічній науці дедалі більше уваги приділяється ресурсному підходу до аналізу психічного функціонування. Дослідники доводять, що здатність особистості долати труднощі залежить не лише від зовнішніх умов, а й від наявності внутрішніх психологічних ресурсів. Саме вони забезпечують можливість підтримувати емоційну стабільність, зберігати активну життєву позицію та знаходити конструктивні способи подолання криз [2, с. 85–87]. Важливо враховувати концепцію С. Гобфолла про збереження ресурсів згідно з якою люди прагнуть отримувати та примножувати свої ресурси а їхня втрата стає головним джерелом стресу під час війни [10].

Суттєвий внесок у дослідження цієї проблематики зробили українські вчені. Зокрема С. Максименко вказує, що внутрішні ресурси людини формуються у процесі її розвитку та діяльності, а також залежать від рівня самосвідомості, відповідальності та здатності до саморегуляції. Науковець стверджує, що розвиток внутрішнього потенціалу дозволяє людині підтримувати психологічну рівновагу навіть у критичних ситуаціях [4, с. 90–92].

Важливу роль у формуванні стійкості відіграють смисложиттєві орієнтації. Т. Титаренко акцентує на тому, що наявність життєвих смислів допомагає людині осмислювати власний досвід і зберігати цілісність у моменти криз. Смисложиттєві орієнтації виступають фундаментом, який сприяє

подоланню складних обставин [8, с. 154–158]. Смисложиттєві орієнтації виступають фундаментом який сприяє подоланню складних обставин. Це перегукується з ідеями В. Франкла про те що віднайдення сенсу є базовою потребою яка дозволяє вижити за найбільш екстремальних обставин [9].

О. Коқун та співавтори зауважують, що здатність адаптуватися до екстремальних умов залежить від емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та сформованих копінг-стратегій. Дослідники розглядають поєднання особистісних та соціальних ресурсів як основу для ефективного подолання кризових станів [1, с. 45–48]. У працях Г. Костюка також висвітлено, що розвиток особистості нерозривно пов'язаний із формуванням внутрішніх можливостей, які дозволяють діяти у складних умовах. Вчений виокремлює активну позицію, відповідальність та самостійність як базові ресурси [2, с. 210–214].

Структура ресурсного потенціалу є багатовимірною та включає емоційний і когнітивний а також поведінковий та особистісний компоненти. Емоційний складник за визначенням О. Саннікової пов'язаний зі здатністю регулювати стани та підтримувати рівновагу і стійкість до емоційних навантажень [7]. Оскільки воєнний час підвищує рівень тривожності то ефективна саморегуляція набуває критичного значення. Когнітивний компонент проявляється у здатності адекватно оцінювати ситуації та виявляти гнучкість мислення. Л. Орбан-Лембрик зазначає що розвиток когнітивних механізмів сприяє прийняттю дієвих рішень у складних соціальних умовах [5, с. 132–135].

Поведінковий компонент передбачає використання копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Гнучке поєднання активних дій та звернення за соціальною підтримкою дозволяє людині ефективніше адаптуватися. Особистісний рівень включає життєстійкість, самоефективність та внутрішній локус контролю. С. Кузікова наголошує на важливості саморегуляційного потенціалу як центральної ланки особистісного компонента що забезпечує свідому зміну поведінки [3]. М. Савчин підкреслює, що ці якості забезпечують здатність зрілої особистості долати життєві випробування [6, с. 98–102].

Враховуючи що під впливом воєнних подій внутрішні ресурси можуть вичерпуватися або трансформуватися особливого значення набуває їхній постійний моніторинг. Психодіагностика ресурсного потенціалу в сучасних реаліях дозволяє визначити рівень розвитку психологічних можливостей і виявити сильні сторони та окреслити напрями професійної підтримки.. Результати діагностики стають підґрунтям для розроблення програм допомоги населенню. Таким чином, ресурсний потенціал є визначальним чинником адаптації до умов воєнного часу, а його подальше вивчення необхідне для формування психологічної стійкості суспільства.

Список використаних джерел

1. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
2. Костюк Г. С. Психологія. Київ : Радянська школа, 1968. 568 с.

3. Кузікова С.Б, Щербак Т.І Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2023. № 2. С. 25-31.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ. 2021. 272с.
5. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2010. 560 с.
6. Савчин М. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2018. 280 с.
7. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. К.: НАПНУ, 2020. С. 98 - 123.
8. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2021. 312 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі перекладач Олена Замойська. Київ: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» 2025. 160с.
10. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, №. 3. P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>

Аліна Зеленська,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОДІАГНОСТИЦІ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Тривале воєнне протистояння, розпочате з повномасштабним вторгненням в Україну у лютому 2022 року, поставило перед українцями багато викликів в усіх сферах життя, зокрема і в системі освіти. Здобувачі освіти щодня стикаються із психотравматизацією, хронічним стресом, втратою звичного середовища та відчуттям невизначеності майбутнього. У цих умовах особливої актуальності набуває своєчасна та точна психодіагностика ресурсного потенціалу особистості, адже саме психологічні ресурси визначають здатність людини протистояти стресу, адаптуватися й продовжувати навчальну діяльність. Однак традиційні

методи психодіагностики часто потребують багато часу, є суб'єктивними та важкодоступними в умовах дистанційного навчання і вимушених переїздів. У зв'язку з цим з'являється потреба впроваджувати нові, більш зручні та ефективні інструменти, зокрема засоби штучного інтелекту.

Проблематику використання ШІ в освіті та психологічній практиці активно досліджують як західні, так і вітчизняні науковці. Наприклад, Г. Яворська розглядає ШІ як інструмент персоналізації навчання та оптимізації освітнього процесу, наголошуючи на важливості відповідального й етичного впровадження технологій [1, с. 149]. М. Мельник, А. Малиношевська та К. Андросович систематизували сучасні дослідження щодо застосування штучного інтелекту в психодіагностиці, зазначаючи, що він «може використовуватись для автоматизованого створення діагностичних інструментів та інтерпретації результатів тестів, аналізу великих обсягів даних» [2, с. 188]. Ю. Типтюк та Т. Іванова проаналізували можливості ШІ-систем для психологічної підтримки в умовах воєнного стану, встановивши, що в умовах війни «ШІ-консультування набуває критичного значення як інструмент забезпечення цілодобової доступності психологічної підтримки для вразливих груп населення» [3, с. 171]. В. Снісаренко обґрунтував психологічні особливості застосування ШІ в освіті, зазначивши його суттєвий вплив на мотивацію, когнітивні процеси та емоційний стан здобувачів [4, с. 139]. Д. Зінченко окреслив можливості та перспективи ШІ у психодіагностиці, зокрема підвищення точності діагностичних оцінок і зменшення навантаження на фахівців [5, с. 58]. Л. Гуназа дослідила трансформацію ролі вчителя і можливості індивідуалізації навчання в контексті впровадження ШІ [6, с. 46]. Є. Гриценко розглядає феномен ШІ в педагогічній діяльності та наголошує на його стрімкому розвитку в умовах COVID-19 та повномасштабного вторгнення [7, с. 5-6].

У науковому середовищі ведеться багато дискусій щодо меж і форм застосування штучного інтелекту в психодіагностиці. По-перше, дискутується питання валідності та надійності ШІ-діагностики: критики вказують на проблему «чорного ящика» глибокого навчання, тобто відсутність прозорості у механізмах прийняття рішень системою [5, с. 58], тоді як прихильники доводять, що «результати, що надаються роботою штучного інтелекту разом з людиною, виявляються більш точними та однозначними, ніж суто людська робота» [5, с. 58]. По-друге, проблемним є питання конфіденційності персональних даних та можливих алгоритмічних упереджень (зокрема, гендерних і соціальних) [2, с. 189; 3, с. 172]. По-третє, дискутується питання заміщення або доповнення людини-фахівця: дослідники наголошують на необхідності «гібридної моделі, де ШІ є доповнювальним інструментом у роботі психолога, а не заміною традиційного консультування» [3, с. 172]. По-четверте, окремою темою є ризик надмірної залежності здобувачів від ШІ-систем, що може знижувати саморегуляцію та критичне мислення [4, с. 139-140].

На наш погляд, ефективне використання інноваційних технологій в психодіагностиці ресурсного потенціалу здобувачів освіти в умовах воєнного стресу можливе за умови комбінованого підходу: ШІ-інструменти виступають першим рівнем діагностики й спостереження, а кваліфікований психолог

здійснює інтерпретацію, верифікацію результатів та надання подальшої допомоги. Перспективним є запровадження адаптивних платформ, які на основі аналізу поведінкових патернів, мовлення та результатів стандартизованих тестів формуватимуть індивідуальний «психологічний профіль ресурсності» здобувача. Використання технологій обробки мови дозволяє аналізувати письмові відповіді, рефлексивні щоденники та навчальну активність для виявлення ранніх ознак психологічного виснаження. Окремим перспективним напрямом є розробка україномовних чат-ботів психологічної підтримки, адаптованих до специфіки воєнної травми, які можуть надавати цілодобову допомогу та здійснювати первинну психодіагностику.

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел можна запропонувати наступні рекомендації: по-перше, запровадити в закладах освіти автоматизовані ШІ-платформи регулярного психологічного скринінгу (щомісячно) з обов'язковою участю психолога закладу освіти для обробки результатів; по-друге, розробити україномовні ШІ-чат-боти первинної психологічної підтримки, адаптовані до специфіки воєнної психотравми та потреб молоді; по-третє, впровадити навчання педагогічного персоналу основам інтерпретації ШІ-звітів і алгоритмів реагування на виявлені ризики [1 с. 151-152]; по-четверте, розробити чіткі етичні стандарти збору, зберігання та використання психологічних даних здобувачів у цифровому середовищі [2, с. 189].

Отже, інтеграція штучного інтелекту в психодіагностику ресурсного потенціалу здобувачів освіти є перспективним, але складним і відповідальним завданням, особливо в контексті тривалого воєнного стресу. ШІ здатний суттєво розширити доступність психологічної діагностики та підтримки, автоматизувати первинну діагностику і сприяти своєчасному виявленню групи ризику. Водночас технологія не може замінити живого фахівця – вона лишається допоміжним інструментом у руках психолога.

Список використаних джерел

1. Яворська Г. Штучний інтелект в освіті: партнерство, виклики та перспективи. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2025. Вип. 42. С. 149–161. DOI: 10.30970/vpe.2025.42.149-161
2. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Т. 103, № 5. С. 188–206. DOI: 10.33407/itlt.v103i5.5782
3. Типтюк Ю., Іванова Т. Використання систем штучного інтелекту для психологічної підтримки в умовах воєнного стану в Україні. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 171–177. DOI: 10.32782/psy-2025-6-24.
4. Снісаренко В. Д. Психологічні особливості використання штучного інтелекту в освіті. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2(8). С. 139–144. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-2-8-139-144
5. Зінченко Д. Д. Використання штучного інтелекту в психодіагностиці: можливості та перспективи. *Актуальні питання прикладної психології: матеріали наук. конф.* Харків: НАУ «ХАІ», 2024. С. 58.

6. Гуназа Л. М. Штучний інтелект у сучасній освіті: трансформація ролі вчителя, підвищення якості навчання та нові можливості для учнів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 90. С. 46–53. DOI: 10.32840/1992-5786.2023.90.8

7. Гриценко Є. М. Феномен використання штучного інтелекту в педагогічній діяльності. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 3(222). С. 5–11. DOI: 10.33272/2522-9729-2025-3(222)-5-11

Каміла Зієдуллаєва

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Ребенок

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Мотивація навчальної діяльності є фундаментальним психологічним чинником професійного становлення особистості, що визначає спрямованість, інтенсивність і стійкість пізнавальної активності студента. У сучасній психологічній науці мотивація розглядається як багаторівнева система внутрішніх і зовнішніх спонукань, які детермінують вибір поведінки та її цілеспрямованість.

Класичні теорії мотивації заклали методологічне підґрунтя для розуміння структури спонукальної сфери особистості. У двофакторній теорії Ф. Герцберга розмежовано гігієнічні чинники та мотиватори професійної діяльності [1]. А. Маслоу у концепції ієрархії потреб підкреслював роль базових і вищих потреб у формуванні поведінки [2]. Теорія набутих потреб Д. Макклелланда акцентує увагу на мотивації досягнення, влади та причетності [3]. У теорії Х. Хекхаузена та Д. Аткинсона провідну роль відіграють очікування успіху та суб'єктивна значущість результату [4]. У межах теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі мотивація трактується як континуум від зовнішньої до внутрішньої регуляції, де внутрішня мотивація є показником психологічного благополуччя та професійного розвитку [5].

Особливої актуальності проблема навчально-професійної мотивації набуває в умовах соціальної нестабільності та повномасштабної війни в Україні. Воєнний стан спричинив глибокі трансформації освітнього простору: зміни форматів навчання, вимушені переміщення студентів, порушення соціальних зв'язків, обмеження ресурсів, інформаційне перевантаження та постійне відчуття

небезпеки. Тривалий воєнний стрес виступає хронічним психотравмувальним фактором, що впливає на емоційний стан, когнітивну продуктивність та мотиваційну сферу молоді. Сучасні емпіричні дослідження свідчать, що воєнний стрес може знижувати рівень академічної залученості, водночас актуалізуючи смислові та ціннісні аспекти професійної діяльності [7]. Дослідження, проведені у 2022–2024 рр., демонструють, що збереження внутрішньої мотивації є ключовим чинником академічної стійкості в кризових умовах [8]. У стані підвищеної тривожності та невизначеності майбутнього відбувається зміщення ціннісних орієнтацій: посилюється потреба в сенсі діяльності, соціальній значущості професії, самореалізації та причетності до суспільно важливих процесів.

Для студентів-психологів війна має амбівалентний вплив. З одного боку, вона створює додаткові ризики демотивації, емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та прокрастинації. Хронічне напруження може активізувати зовнішні негативні мотиви, пов'язані з уникненням невдач або страхом оцінювання. З іншого боку, воєнні умови актуалізують внутрішні професійні мотиви, оскільки професія психолога набуває особливої суспільної значущості. Усвідомлення необхідності психологічної допомоги в кризових ситуаціях підсилює прагнення до опанування знань, розвитку компетентностей та формування професійної ідентичності. Таким чином, вплив війни на мотивацію має амбівалентний характер: поряд із ризиками демотивації спостерігається мобілізація внутрішніх ресурсів та зростання ціннісної значущості професійного розвитку.

З метою емпіричного вивчення особливостей мотивації в умовах соціальної нестабільності було проведено дослідження. У ньому взяли участь 30 студентів 2–4 курсів спеціальності «Психологія» віком 18–23 роки (19 дівчат, 11 юнаків), всі студенти перебували в однакових умовах. Навчання здійснювалося у змішаному форматі в умовах воєнного стану.

Було використано такі методики:

- «Мотивація навчання у вищому навчальному закладі» Т. І. Ільїної;
- «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А. А. Реана та В. А.

Якуніна;

- «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики (обчислення середніх значень та стандартних відхилень). Порівняльний аналіз дозволив визначити домінування окремих шкал мотивації.

За результатами методики Т. І. Ільїної встановлено домінування мотиву здобуття знань ($M = 6,12$), на другому місці — оволодіння професією ($M = 5,74$), тоді як мотивація отримання диплома має нижчі показники ($M = 4,70$). Отримані дані свідчать про переважання внутрішньо орієнтованих мотивів навчання.

Методика А. А. Реана та В. А. Якуніна виявила високі показники мотивів творчої самореалізації та професійного розвитку. Це підтверджує орієнтацію студентів на зміст діяльності та професійну компетентність.

За методикою К. Замфір (у модифікації А. Реана) встановлено таке співвідношення: внутрішня мотивація (М = 6,03), зовнішня позитивна (М = 4,57), зовнішня негативна (М = 3,01). Переважання внутрішньої мотивації узгоджується з положеннями теорії самодетермінації про її зв'язок із психологічною стійкістю [5]. Отримані результати узгоджуються із сучасними дослідженнями, які підтверджують ресурсний характер внутрішньої мотивації в умовах воєнного стресу [6].

Водночас було встановлено, що ненормовані стресові ситуації, недостатній рівень саморегуляції та відсутність культури звернення за психологічною допомогою можуть знижувати значущість окремих мотивів і впливати на стійкість навчальної активності. Це підтверджує необхідність створення психолого-педагогічних умов, спрямованих на підтримку мотиваційної сфери студентів у період тривалого воєнного стресу.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що в умовах соціальної нестабільності внутрішня мотивація студентів-психологів зберігає провідну роль та виступає ресурсним чинником професійного становлення. Війна не лише створює ризики демотивації, але й актуалізує глибинні цінності, сприяє формуванню професійної ідентичності та посиленню прагнення до самореалізації. Підтримка позитивної мотивації потребує комплексного підходу, що включає формування безпечного освітнього середовища, розвиток навичок саморегуляції, підвищення значущості практичної підготовки та інтеграцію кризових тем у зміст навчальних дисциплін. Такий підхід дозволяє перетворити складні соціально-історичні обставини на чинник професійного зростання та особистісного розвитку майбутніх психологів.

Список використаних джерел:

1. Herzberg F. *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World Publishing Company, 1966. 203 p.
2. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.
3. McClelland D. C. *Human Motivation*. Cambridge: Cambridge University Press, 1987. 663 p.
4. Heckhausen H., Heckhausen J. *Motivation and Action*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. 557 p.
5. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
6. Антонюк О. Використання освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та посилення академічної мотивації студентів під час війни. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 3. С. 44–54.
7. Ременюк Я. Мотивація учіння студентів як предмет психологічного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1(83). С. 137–147.

8. Яворська Ю. Вплив сучасних викликів на мотивацію здобувачів вищої освіти в Україні. *Інформаційні технології і системи в документознавчій сфері*. 2025. № 1. С. 1–4.

Поліна Зінченко,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ТА ПОШИРЕННЯ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах інформаційного протистояння дезінформація стала одним із ключових інструментів впливу на суспільну свідомість. Поширення неправдивих або маніпулятивних повідомлень здатне формувати викривлене сприйняття подій, впливати на емоційний стан населення та підривати довіру до державних інституцій [4, с. 47].

Психологічні механізми сприйняття та поширення дезінформації в умовах воєнного стану є складним міждисциплінарним явищем, яке поєднує соціально-психологічні, комунікативні та інформаційні аспекти функціонування сучасного суспільства. В умовах повномасштабних військових дій інформаційний простір набуває особливого значення, оскільки поряд із традиційними формами протистояння формується інформаційний фронт, на якому активно використовуються маніпулятивні технології, пропаганда та дезінформація.

Поширення неправдивих або перекручених повідомлень спрямоване на вплив на громадську думку, формування панічних настроїв, підриг довіри до державних інституцій та дестабілізацію соціально-психологічного стану населення. Дослідники зазначають, що інформаційні операції спрямовані не лише на поширення неправдивих повідомлень, але й на формування певних психологічних установок у суспільстві [5, с. 232]. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів, які визначають сприйняття інформації людиною, її інтерпретацію та подальше поширення в суспільстві. Значну увагу проблемі інформаційного впливу в умовах воєнного стану приділяють українські науковці, зокрема О. Карпенко та К. Животова, які досліджують функціонування медійного простору та особливості державної політики протидії дезінформації [1, с.14].

Одним із ключових факторів сприйняття дезінформації є когнітивні викривлення — систематичні помилки мислення, що впливають на оцінювання інформації. Люди часто надають перевагу повідомленням, які підтверджують

їхні попередні переконання, що у психології визначається як ефект підтвердження [6, с. 165].

Науково доведеним є факт впливу емоцій на поширення інформації. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців показують, що повідомлення, які викликають сильні емоційні реакції - страх, гнів або тривогу - мають значно більшу ймовірність швидкого поширення у цифровому середовищі [7, с. 475]. Підвищений рівень тривожності населення у воєнних умовах створює сприятливі умови для маніпуляцій громадською думкою через поширення емоційно забарвленої інформації. Емоційно забарвлені повідомлення будуть сприйматися як більш правдиві, навіть якщо вони не мають достатнього фактичного підтвердження. Це пояснюється тим, що в стані психологічного напруження критичне мислення може знижуватися, а емоційна реакція на інформацію стає домінуючим фактором її оцінки [3, с.3].

Саме в таких умовах дезінформація поширюється найшвидше, оскільки вона часто апелює до емоцій, страхів та очікувань аудиторії. Крім того, психологічний ефект групового впливу сприяє тому, що люди схильні довіряти інформації, яку поширюють знайомі або члени їхньої соціальної спільноти. Таким чином, дезінформаційні повідомлення можуть швидко набувати популярності та поширюватися серед широкої аудиторії, формуючи викривлене сприйняття реальності [2, с. 477].

Сучасні соціальні мережі є одним із основних каналів поширення інформації. Алгоритми цифрових платформ формують інформаційне середовище, у якому користувачі отримують переважно контент, що відповідає їхнім переконанням. Такий механізм сприяє формуванню так званих «інформаційних бульбашок», які посилюють розкол суспільства та ускладнюють критичне оцінювання інформації. Саме в таких умовах дезінформація поширюється найшвидше, оскільки вона часто апелює до емоцій, страхів та очікувань аудиторії. Крім того, психологічний ефект групового впливу сприяє тому, що люди схильні довіряти інформації, яку поширюють знайомі або члени їхньої соціальної спільноти. Таким чином, дезінформаційні повідомлення можуть швидко набувати популярності та поширюватися серед широкої аудиторії, формуючи викривлене сприйняття реальності [2, с. 477].

Важливим фактором поширення інформації є рівень довіри до джерел. Люди частіше сприймають інформацію як достовірну, якщо вона поширюється особами або медіа, яким вони довіряють [8, с. 38]. Недостатній, або низький рівень медіаграмотності може призводити до некритичного сприйняття інформації та її подальшого поширення серед інших користувачів.

Чинником, що впливає на сприйняття дезінформації, є особливості соціальної взаємодії між державою, медіа та громадянами. Ефективність комунікації між владою та суспільством відіграє ключову роль у формуванні довіри до офіційних повідомлень. Коли громадяни не отримують достатньо чіткої та зрозумілої інформації від державних інституцій, вони починають звертатися до альтернативних джерел, серед яких можуть бути соціальні мережі, неофіційні канали або анонімні інформаційні ресурси.

Одним із ключових напрямів протидії дезінформації є розвиток медіаграмотності та критичного мислення населення. Формування навичок перевірки інформації дозволяє значно зменшити вплив маніпулятивних повідомлень, оскільки знижує відчуття невизначеності та формує відчуття контролю над ситуацією.

Крім того, державна політика у сфері інформаційної безпеки передбачає створення системи стратегічних комунікацій, спрямованої на протидію інформаційним атакам та поширенню дезінформації:

- формування стійкості до дезінформації через соціальні та інституційні механізми захисту прав громадян в умовах воєнного стану;
- формування інформаційної культури суспільства, яка передбачає розвиток навичок критичного мислення, медіаграмотності та відповідального ставлення до поширення інформації;
- поєднання правових механізмів регулювання інформаційного простору з освітніми та просвітницькими ініціативами, спрямованими на підвищення рівня медіаграмотності населення є основними шляхами протидії дезінформації [2, с 474].

Отже, психологічні механізми сприйняття та поширення дезінформації включають когнітивні викривлення, емоційний вплив та соціально-психологічні фактори. В умовах воєнного стану ці механізми проявляються особливо інтенсивно через підвищений рівень емоційної напруженості та значний обсяг інформаційних потоків. Підвищення інформаційної стійкості суспільства потребує розвитку медіаграмотності, критичного мислення та ефективної державної політики у сфері інформаційної безпеки.

Список використаних джерел

1. Карпенко О., Животова К. Медійний простір та особливості реалізації державної політики протидії дезінформації в умовах військового стану. *Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne*. 2024. Т. 45. С. 9–21. URL: <http://dx.doi.org/10.19195/1733-5779.45.1>
2. Кухарчук П., Поважук О. Механізми соціальної взаємодії влади і суспільства в умовах воєнного стану. *Успіхи і досягнення в науці*. 2025. № 3(13). С. 1–9. URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2025-3\(13\)-473-481](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2025-3(13)-473-481)
3. Литвинчук Н., Римарчук А. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій студентами в умовах військового стану. *Збірник наукових праць Національного авіаційного університету. Series: Pedagogy, Psychology*. 2024. Т. 2. № 25. С. 53–61. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.25.19357>
4. Дубов Д. В. Інформаційна безпека в умовах гібридної війни: сучасні виклики для України. *Стратегічна панорама*. 2020. № 1. С. 45–52.
5. Азаров В. та ін. Рекомендації та кращі кейси реалізації стратегічних комунікацій в умовах війни: практичний довідник / за заг. ред. Л. Компанцевої. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 232 с
6. Lewandowsky S., Ecker U. K. H., Cook J. The science of fake news. *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 159–182.

7. Гесс А., Найхан Б., Райфлер Дж. Вплив дезінформації під час пандемії COVID-19. *Nature Human Behaviour*. 2020. Том 4. С. 472–480.

8. Гончарук Н. Т., Кравченко О. В. Психологічні особливості сприйняття інформації в умовах інформаційної війни. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 2. С. 34–42.

Марія Іванова,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та
соціального менеджменту Донецького
державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Цумарева,

доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

МІЖСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ

Міжособистісні конфлікти є невід’ємною частиною соціальної взаємодії, що виникає через зіткнення різних поглядів, інтересів, потреб або цінностей індивідів. У сучасному суспільстві, де комунікація стала важливим компонентом як у повсякденному, так і професійному житті, вивчення причин виникнення та способів подолання таких конфліктів набуває особливої актуальності. Це питання знаходиться в центрі уваги соціальної психології та наук про комунікацію.

Конфлікти можуть мати як негативний, так і позитивний вплив. З одного боку, вони здатні спричинити емоційну напругу, поглибити непорозуміння та зруйнувати стосунки між людьми. З іншого боку, за умов ефективного управління, конфлікти сприяють особистісному розвитку, поліпшенню взаєморозуміння та формуванню гармонійнішого спілкування. Саме тому дослідження шляхів конструктивного врегулювання конфліктів є ключовим для створення здорового психологічного клімату в різних аспектах життя.

Основна мета нашого дослідження полягає в аналізі причин виникнення міжособистісних конфліктів, визначенні їх характерних рис у процесі комунікації та виявленні найефективніших стратегій і методів їх розв’язання. Особлива увага приділена ролі емоційного інтелекту, умінню активно слухати, розвитку емпатії та врахуванню культурних особливостей у процесі подолання конфліктів.

Виникнення міжособистісних конфліктів обумовлене протиріччями між різними інтересами, позиціями або поглядами. Це явище відображає об’єктивний закон єдності й боротьби протилежностей. У швидкоплинному ритмі сучасного життя конфлікти стають звичайним явищем, яке часто супроводжується стресом

і підвищеною психологічною напругою. Водночас, хоча багато хто сприймає конфлікти переважно негативно, вони можуть сприяти розвитку нових ідей і рішень поряд із руйнівним потенціалом для стосунків і організаційних процесів.

Причини виникнення конфліктів можуть бути як об'єктивними, що спираються на реальні суперечності ситуації, так і суб'єктивними, пов'язаними з емоційним станом, особистими рисами чи темпераментом сторін. Класифікація цих причин варіюється залежно від підходу. Наприклад, американський дослідник Мортон Дойч виокремив кілька основних джерел конфліктів: суперечки щодо ресурсів, розбіжності у вподобаннях і цінностях, різні уявлення про реальність та особливості міжособистісних відносин. У свою чергу, Вільям Лінкольн додав до цього переліку факторів інформаційні, поведінкові, структурні та ціннісні чинники [1].

Для ефективного аналізу та вирішення конфліктів важливим є їх класифікація за різними критеріями. Так, конфлікти можна розділити за наслідками (конструктивні, деструктивні, стабілізаційні, безрезультатні), змістом (внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові тощо), а також за тривалістю, сферою виникнення, джерелом проблеми та формою прояву. Такий поділ допомагає визначити найбільш підходящу стратегію управління конфліктною ситуацією [3].

Щодо психологічного аналізу конфліктів, слід особливу увагу варто приділяти тому, як темперамент людини впливає на її поведінку в конфліктних ситуаціях. Наприклад, холерики здебільшого схильні до суперництва, тоді як флегматики зазвичай вибирають стратегії ухилення або співпраці. Темперамент зумовлює не тільки перевагу певного стилю поведінки, а й здатність людини генерувати ідеї, витримувати невизначеність та долати перешкоди, що є ключовими факторами під час врегулювання конфліктів [2].

Міжособистісні конфлікти слід сприймати як природне явище взаємодії людей, яке може мати позитивні або негативні наслідки. Для їх ефективного врегулювання необхідно глибоко розуміти причини конфлікту, його тип і особистісні характеристики учасників. Конструктивний підхід із врахуванням психологічних особливостей і темпераменту може перетворити конфлікт на інструмент розвитку, стимулювання творчості та покращення комунікації у колективі.

Ю. Вітомський, Л. Паращенко, Н. Наконечна зазначають: «Перед вирішенням будь-якого конфлікту важливо пройти стадію діагностики, яка включає виявлення причин, аналіз інтересів і прагнень сторін, а також загального контексту взаємодії. Конфлікт слід розглядати не лише як деструктивне явище — при правильному підході він може стати ресурсом для розвитку, покращення комунікації та особистісної рефлексії. Ефективне врегулювання конфлікту залежить від бажання сторін вступати у діалог, бути відкритими до змін і співпрацювати задля спільного рішення» [1, с. 63].

Хоча існує думка, що конфлікти виникають стихійно та не піддаються контролю, сучасні гуманістичні концепції наполягають на тому, що ними не лише можна, а й потрібно управляти. За умови об'єктивного аналізу ситуації, розвинених комунікаційних навичок, вміння домовлятися та керувати емоціями

конфлікти перетворюються на джерело зростання як для особистості, так і для колективу. Успішне вирішення конфліктів залежить від кількох ключових факторів: усвідомленості сторін про суперечності, зацікавленості у вирішенні ситуації, готовності шукати спільні рішення та ліквідувати першопричини розбіжностей. Важливу роль відіграє вміння підтримувати доброзичливе ставлення у спілкуванні, дотримуватися норм етики, демонструвати повагу до опонента та управляти власними емоціями

У контексті практичного вирішення конфліктів раціонально дотримуватися низки принципів, які забезпечують ефективність цього процесу. Зокрема, важливо на початковому етапі визнати факт існування конфлікту, окреслити процедуру його врегулювання, визначити сутність проблеми, а також здійснити аналіз поведінкових мотивів учасників. Колективне обговорення слугує інструментом для дослідження потенційних шляхів розв'язання, дозволяючи сформулювати спільне рішення та організувати контроль за його реалізацією. Водночас необхідною умовою є дотримання норм комунікативної етики, зокрема уникнення перебивань, відмови від критики осіб, які відсутні, збереження помірного тону діалогу та обмеження висловлювань у темах, де бракує компетенції.

Слід окремо наголосити на важливості здатності до конструктивного урегулювання конфліктів як значущої соціальної компетенції. Вона сприяє підтриманню психологічного комфорту, розвитку міжособистісних відносин і поглибленню взаєморозуміння серед людей. Конфлікти являють собою природний аспект міжособистісної взаємодії, що виникає через зіткнення різних інтересів, позицій або потреб. Хоча вони часто сприймаються як негативне явище, за наявності відповідного підходу конфлікти можуть відігравати конструктивну роль, стимулюючи особистісний розвиток, покращення комунікації та встановлення нових форматів співпраці.

Отже, ефективне врегулювання конфліктних ситуацій передбачає проведення їх ретельної діагностики, усвідомлення сторонами сутності суперечностей, готовність до спільного діалогу, демонстрацію взаємної поваги і дотримання етичних норм у процесі спілкування. Ключовими складовими конструктивного вирішення конфліктів є володіння навичками саморегуляції, здатність відкрито виражати власну позицію, проводити аналіз мотивів поведінки та шукати компромісні підходи. У кінцевому результаті вміння ефективно управляти конфліктами стає важливим критерієм рівня зрілості особистості та впливає на якість соціальних взаємин.

Список використаних джерел

1. Вітомський Ю. Л., Паращенко Л. І., Наконечна Н. В. Організаційні конфлікти та особливості їх розв'язання. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2019. Том. ІХ. Вип. 12. С. 58-68. https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/nakonechna_0004.pdf (дата звернення: 03.03.2026).

2. Киричук О. В. Сучасні психологічні методи вивчення особистості: опорний конспект лекцій. К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 78 с.

3. Коробанова О. Л. Особистісно-рольова гра як психологічна технологія формування мотивації політичної участі. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*: зб. наук. праць Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПНУ. К.: Золоті ворота, 2012. С. 298-310.

Олена Ічанська,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний світ в цілому характеризується динамічними соціальними, політичними та економічними змінами, які створюють нові виклики для фахівців у сфері психології та правоохоронної діяльності. В умовах війни в Україні ці виклики посилюються через зростання психологічних травм, зміни структури професійних завдань і підвищену потребу в міждисциплінарній взаємодії [2].

Спробуємо виявити ключові психологічні викликів для здобувачів вищої освіти спеціальностей «Психологія» та «Правоохоронна діяльність», а також провести аналіз сучасних тенденцій у підготовці даних фахівців та інтеграції психологічних і коучингових практик у професійну діяльність, орієнтуючись на досвід викладання навчальних дисциплін для даної категорії здобувачів.

Майбутні психологи стикаються з необхідністю розвитку компетенцій у сфері психологічної адаптації населення та психічного здоров'я, адже сучасні умови спричиняють зростання тривожності, депресивних станів та хронічного стресу. Особливо актуальним стає надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, дітям і сім'ям, які пережили травму, а також людям, що втратили житло чи роботу. Тренінги з кризової психології, робота з ПТСР, дистанційні консультації дозволяють психологам формувати практичні навички роботи в умовах обмеженого доступу до центрів допомоги. Дистанційне надання психологічних послуг стає важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я населення, а міждисциплінарна взаємодія з юристами, медиками та соціальними службами дозволяє надавати комплексну допомогу у кризових ситуаціях.

Дисципліни прикладного спрямування, зокрм, «Психологічна служба в організаціях», формують у майбутніх психологів уміння працювати в професійному середовищі, підтримувати психологічне благополуччя працівників, проводити оцінювання психологічного клімату та профілактику професійного вигорання. Проблематика профорієнтації актуальна не лише для молоді, яка знаходиться в ситуації професійного вибору молоді, але й для

внутрішньо переміщених осіб, для ветеранів, для тих, хто втратив роботу через війну. Тому оволодіння здобувачами навичками психологічної діагностики, оцінки професійної придатності, технології супроводу професійного самовизначення, професійної реадаптації має важливе значення в умовах високої мобільності ринку праці.

Здобувачі спеціальності «Правоохоронна діяльність» стикаються з іншими, але не менш важливими психологічними викликами. Робота правоохоронців відзначається високим рівнем стресу, необхідністю швидкого прийняття рішень, саморегуляції, ефективного врегулювання конфліктів, взаємодією з психологами, медиками та соціальними службами [1]. Важливим напрямом є інтеграція психологічних методів у навчальні програми правоохоронців: тренінги з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту, моделювання конфліктних ситуацій та психологічна профілактика вигорання.

Тому в даних умовах значно зростає важливість особистісного та кар'єрного коучингу, який дозволяє формувати професійні та особистісні цілі, розвивати лідерські та управлінські навички, підвищувати стресостійкість та підтримувати командну ефективність. Коучингові практики допомагають молодим офіцерам планувати кар'єрний розвиток, адаптуватися до екстремальних умов та отримувати підтримку у процесі роботи з колегами, які зазнали психологічної травми або втратили життєві опори.

Крім того, взаємодія психологів і правоохоронців спрямована на комплексне забезпечення психосоціальної безпеки населення, підтримку професійного благополуччя персоналу та підвищення ефективності психологічних та правоохоронних процедур, формує основу для сучасної системи безпеки, де психологічна грамотність і стресостійкість стають ключовими складовими професійного успіху.

Психологи можуть надавати правоохоронцям інструменти для стабілізації емоцій, зниження стресу та тривожності, які можуть бути інтегровані у тренінги, моделювання кризових сценаріїв. Також можуть якісно оцінити психологічний стан населення та фахівців, виявити ознаки вигорання, конфліктності, надавати експрес-консультації, підтримку постраждалим та свідкам. Правоохоронці, у свою чергу, можуть надавати психологам доступ до практичного досвіду у кризових та екстремальних умовах, інформацію про поведінку людей під стресом, здатні забезпечити безпечний доступ до постраждалих і свідків.

Взаємодія психологів і правоохоронців формує синергію знань і досвіду: психологи підвищують ефективність, безпеку та стресостійкість правоохоронців, а правоохоронці забезпечують практичну основу для вдосконалення методик психологічної допомоги та коучингових програм.

Актуальне на даний момент поняття «резиліентність» розглядається як статична якість, а як процес адаптації до стресових подій, здатність до відновлення ресурсів, інтеграції травматичного досвіду та підтримки соціальної адаптації. Тобто, даний феномен може бути в рамках навчальної підготовки предметом посиленої уваги, що вимагає активізації психолого-педагогічних інструментів підтримки студентів, через навчальні стратегії, практичні вправи,

кризові кейси, практикорієнтовані навчальні дисципліни, міждисциплінарне навчання. Міждисциплінарний підхід забезпечує ефективне реагування на сучасні виклики та створює основу для розвитку конкурентоспроможних фахівців.

Список використаних джерел

1. Богуславська В. Психологічні особливості правоохоронної діяльності під час російської воєнної інтервенції / В. Богуславська // Юридична психологія. — 2024. — Т. 2, № 1. — С. 45–58.
2. Кічула М. Я., Заворотна В. М., Трущенко Л. В., Вишньовський А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма / М. Я. Кічула, В. М. Заворотна, Л. В. Трущенко, А. В. Вишньовський. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. № 4. С. 23–28.

Анастасія Калашник,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Ефективність професійної діяльності працівників правоохоронних органів багато в чому детермінована як викликами сучасності (економічна криза, політична нестабільність, повномасштабна війна в Україні, міждержавні конфлікти, значні суспільні трансформації тощо), так і особливостями допрофесійної підготовки, яка реалізується у закладах вищої освіти і своєю чергою потребує підбору надійного та валідного діагностичного інструментарію, покликаного ефективно визначати стан психологічної готовності курсантів до діяльності. Існуюча методологічна база, спрямована на діагностику готовності особистості до виконання службових завдань, потребує концептуального перегляду та адаптації до викликів сучасності. Останнє обумовлено динамічною зміною безпекової ситуації в державі, а також підвищеними загрозами життю та здоров'ю громадян України загалом та працівників системи МВС зокрема у процесі професійної реалізації. Формування цілісної методики дослідження дозволить забезпечити всебічний аналіз структури професійно важливих якостей особистості, що закладає необхідну базу для подальшого психолого-педагогічного супроводу навчання у ЗВО зі специфічними умовами.

Питання психологічної готовності правоохоронців до професійної діяльності ґрунтовно висвітлюють у своєму науковому доробку В. Андросюк, В. Бабенко, В. Барко, Ю. Бойко-Бузиль, В. Бондаренко, Л. Ваврик, С. Власенко, О. Волуйко, Л. Кирієнко, Ю. Мартенко, У. Михайлишин, О. Мойсєєва, В. Остапович, І. Пампура, Л. П'янківська, В. Розов, О. Романенко, Р. Сімко, А. Танько, О. Тімченко, Г. Яворська, Н. Ярема та ін. Разом із тим, попри значний

обсяг напрацювань, стрімка зміна безпекового середовища в умовах війни актуалізує потребу в узагальненні цих знань та об'єднанні у єдиний діагностичний комплекс, адаптований до сучасних кризових умов діяльності.

На основі аналізу робіт провідних дослідників були виділені такі компоненти психологічної готовності особистості: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-орієнтаційний, регуляційний, рефлексивно-оціночний, які поєднуються в особистісно-ціннісну підсистему [1, 2, 3]. В подальшому при розробці методичного комплексу діагностики феномену готовності до професійної діяльності ми спиралися на зазначену структуру.

До складу мотиваційно-ціннісного компонента готовності включають систему мотивів, у структурі якої виділяють пізнавальні, професійні, соціальні мотиви та мотиви досягнення; ціннісні орієнтації, що охоплюють професійні цінності, етичні норми та життєві пріоритети; інтереси й ставлення, а також потребу сферу.

Задля комплексної психологічної діагностики мотиваційно-ціннісного складника готовності курсантів до майбутньої професійної діяльності доцільно використовувати методику «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі, П. Мартін). За своєю суттю це тест-опитувальник, який містить 33 твердження. При оцінці кожного твердження респондентам пропонують розділити 11 балів між чотирма варіантами відповідей. Результати діагностики дозволяють отримати розгорнуту інформацію щодо 12 професійних факторів, таких як: висока заробітна плата та матеріальна винагорода; сприятливі умови праці; чітке структурування роботи; соціальні контакти; тривалі стабільні стосунки; визнання; постановка складних цілей та їх досягнення; впливовість та влада; різноманітність та зміни; креативність; самовдосконалення та розвиток; а також суспільно корисна праця [4 с. 172-182]. Водночас для цілісного аналізу внутрішньої структури особистості майбутнього офіцера варто залучити і інший діагностичний інструментарій. Зокрема, для дослідження ціннісних орієнтацій, що складають фундамент світоглядної позиції курсанта, доцільно застосувати методику «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). З метою визначення провідної спрямованості особистості (на себе, на взаємодію чи на конкретне завдання) ефективним буде використання методики «Орієнтаційна анкета» (Б. Басс). Остання дозволить спрогнозувати продуктивність курсантів у майбутній службовій діяльності.

Когнітивно-орієнтаційний компонент готовності містить у собі систему фахових знань як загальнопрофесійних, так і спеціальних, інтелектуальні уміння та навички (де пріоритетне місце відводиться мисленневим характеристикам), образ професійної діяльності та орієнтацію у професійному середовищі. Найбільш доцільним інструментарієм діагностики особливостей даного компонента слід вважати «Короткий орієнтувальний тест» (КОТ) (Е. Вандерлік). Методика КОТ спрямована на виявлення осіб із високим когнітивним потенціалом, що забезпечує інтенсивне опанування професійних компетенцій, а також динамічне формування прикладних навичок і вмінь, які необхідні для майбутньої професійної діяльності. Тест дозволяє оцінити специфіку сприймання, уваги, уяви, мислення та мовлення. Опитувальник містить 50

завдань, які надають змогу визначити інтегральний показник загальних розумових здібностей реципієнта [5 с. 61].

В основу регуляційного компонента покладено показники психофізіологічної стійкості, яка зумовлює розвиток вольових якостей особистості, а також такі феномени як професійна саморегуляція, планування та програмування дій. Важливу роль у структурі даного компонента відіграє здатність до свідомого самоконтролю та самоуправління, що критично необхідно для курсантів в умовах жорсткої регламентації робочого часу. Найбільш доцільним інструментарієм для діагностики особливостей цього складника вважаємо «Методику самоконтролю та самоуправління» (SCMS) в адаптації О. Савченко та Д. Лавриненка. Тест складається із 16 тверджень, кожне із яких оцінюють за заданою шкалою. Результати групуються за такими шкалами: самомоніторинг, самооцінювання, самопосилення, самоконтроль та самоуправління [4 с. 69-72]. Задля дотримання більш комплексного підходу можна використати також об'єктивні психофізіологічні методи діагностики. Зокрема, «Тепінг-тест» дозволяє визначити силу нервової системи та здатність до вольового зусилля в умовах монотонної діяльності.

Рефлексивно-оціночний компонент відповідає за здатність курсанта аналізувати власні дії, усвідомлювати свій професійний рівень та адекватно оцінювати результати діяльності. В структурі компонента виділяють професійну рефлексію, самооцінку професійної діяльності, прогностичну рефлексію. Найбільш доцільним діагностичним інструментом вважаємо «Коротку шкалу саморефлексії та інсайту» (SRIS) в адаптації М. Тиченко. Методика складається із 12 тверджень, кожне із яких потребує оцінки за 7-бальною шкалою [6 с. 38-39]. Попри те, що зазначена методика не спрямована виключно на діагностику професійного аспекту рефлексії, її застосування є критично важливим для курсантів, оскільки вона дозволяє оцінити фундаментальну здатність до самоаналізу та інсайту, що слугує базисом для подальшого формування професійної майстерності та запобігання помилкам службової діяльності. Водночас, з метою отримання більш повної та специфікованої інформації щодо рефлексивних процесів у контексті майбутнього фаху, результати тестування доцільно доповнити авторськими анкетами, а також методиками на визначення особливостей самооцінки, адаптованими до реальних умов професійної діяльності майбутніх правоохоронців.

Особистісно-ціннісна підсистема готовності – це інтегральний компонент, який вміщує ціннісні орієнтації, мотиваційну сферу, професійно-особистісну позицію та професійно значущі якості особистості. Вважаємо за доцільне діагностику особистісно-ціннісної підсистеми здійснювати шляхом комплексного застосування вищезазначених методик, що дозволяє об'єктивно оцінити рівень професійної зрілості та ціннісної спрямованості суб'єкта.

Поруч із тим, виклики воєнного часу вимагають розширення діагностичного комплексу для оцінки адаптаційного потенціалу особистості. З огляду на це інструментарій дослідження структури готовності варто доповнювати методиками, спрямованими на визначення ресурсності, життєстійкості та копінг-поведінки.

Так, «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) дає змогу виявити рівень прояву ознак за такими шкалами: упевненість у собі, допомога іншим, прагнення до мудрості, самореалізація у професії, знання власних ресурсів та ін. [4 с. 31-36]. «Опитувальник професійної життєстійкості», розроблений та апробований О. Кокуном, дозволяє діагностувати ключові її показники, серед яких включеність, контроль, виклик, компоненти професійної життєстійкості, а також загальний рівень сформованості якості [4 с. 37-40]. «Опитувальник для вимірювання копінг-поведінки особистості» (адаптація Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського) спрямований на виявлення таких стратегій як: активне подолання, гумор, прийняття, релігія, поведінкове розмежування та інші [4 с. 86-89].

Зауважимо, що наведений перелік не є вичерпним, адже діагностика структури готовності передбачає використання і інших стандартизованих методик, адаптованих до конкретних умов професійної діяльності.

Таким чином, відсутність єдиної універсальної методики діагностики зумовлює необхідність індивідуального підбору інструментарію, а розробка цілісних методологічних засад формування діагностичного комплексу, спрямованого на визначення психологічних особливостей готовності майбутніх правоохоронців до професійної діяльності, залишається актуальним напрямом для подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Михайлишин У. Мотиваційний компонент психологічної готовності правоохоронців до екстремальної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 51 (1). С. 93–100.

2. Розов В. Психологічна готовність правоохоронців до виконання оперативно-бойових завдань в екстремальних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 10. С. 46–53.

3. Тімченко О. В., Барко В. В. Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності персоналу Національної поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 3 (56). С. 112–119.

4. Психодіагностика особистості (збірник методик): практичний посібник / укл.: Бойко-Бузиль Ю., Пампура І., П'янківська Л. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2025. 214 с.

5. Радько О. В., Ушакова І. М., Перелигіна Л. А. Психологічні особливості ефективності професійної діяльності фахівців спеціального підрозділу служби інкасації Державної служби охорони при МВС: монографія. Харків. 2014. 184 с.

6. Карамушка Л., Тиченко М. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри: психологічний практикум. Київ. 2023. 46 с.

Олена Калінюк,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ;
Оксана Христюк,

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СТРАХУ ТА ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО «ПРОСТОРУ БЕЗПЕКИ»

Воєнні події супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, страху та відчуття небезпеки. Тривале перебування у ситуації невизначеності та потенційної загрози спричиняє порушення базового відчуття безпеки, що є важливою умовою психологічної стабільності особистості. У таких умовах особливого значення набуває пошук ефективних психологічних методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів людини. Одним із перспективних підходів у цьому контексті є арт-терапія, яка дозволяє трансформувати складні емоційні переживання через символічну та образотворчу діяльність.

Арт-терапія ґрунтується на ідеї того, що творчість є природним механізмом саморегуляції психіки. Американська дослідниця арт-терапії К. Малкіоді підкреслює, що візуальна творчість створює безпечний простір для вираження внутрішніх переживань, які часто складно або неможливо вербалізувати словами. У процесі малювання або створення художніх образів людина отримує можливість перенести свої емоції та внутрішні конфлікти у символічну форму, що сприяє їх усвідомленню та поступовому опрацюванню [1].

Одним із важливих механізмів арт-терапевтичного впливу є концепція контейнування емоційного досвіду. Цей підхід передбачає, що внутрішні переживання — страх, тривога, безсилля — можуть бути «винесені» назовні через художній образ. Переносячи емоційний досвід на папір, людина створює своєрідний психологічний контейнер для власних почуттів. У результаті страх перестає бути всеохопним емоційним станом і набуває конкретної форми, з якою можна взаємодіяти, змінювати її або трансформувати. Як зазначає Дж. Рубін [2], символічне відображення переживань у мистецькій діяльності дозволяє дистанціюватися від травматичного досвіду та розглядати його з позиції спостерігача.

Важливу роль у цьому процесі відіграють також метафоричні образи захисту. У творчій діяльності люди часто використовують символічні образи — фортеці, будинки, дерева, світло або коло — які асоціюються з безпекою, стабільністю та підтримкою. Використання кольору і форми у таких композиціях допомагає створити внутрішній «простір безпеки», що виконує функцію психологічної опори у кризових умовах.

Однією з характерних особливостей психотравматичного досвіду є труднощі його вербалізації. Дослідник травматичного стресу Б. ван дер Колк [3] наголошує, що у стані сильного стресу активність мовних центрів мозку може знижуватися, що ускладнює словесне описання пережитих подій. Саме тому

травматичний досвід часто залишається «непроговореним» і зберігається у формі фрагментованих емоційних спогадів.

У таких випадках візуальна експресія стає альтернативним каналом комунікації. Малювання, робота з кольором, створення символічних образів дозволяють людині виразити емоції без необхідності їх словесного формулювання. Через лінії, плями, композиції та колірні поєднання відбувається поступове вивільнення емоційної напруги.

Однією з поширених арт-терапевтичних технік є метод «безпечного місця», що використовується у роботі з травматичним досвідом. Суть цієї техніки полягає у створенні образу простору, де людина відчуває повну захищеність і спокій. Це може бути реальне місце з минулого досвіду або уявний простір, сформований на основі символічних образів. Процес візуалізації такого середовища допомагає активізувати позитивні емоційні спогади та сприяє зниженню рівня психофізіологічного напруження.

Формування відчуття безпеки пов'язане не лише з внутрішніми психологічними процесами, а й із характеристиками зовнішнього середовища. У межах концепції візуальної екології дослідники наголошують, що кольорові рішення, композиція та художні елементи простору здатні впливати на емоційний стан людини. Нейроестетик А. Чаттерджі [4] зазначає, що гармонійні кольорові поєднання та природні форми сприяють зниженню рівня психічного напруження, тоді як хаотичні або надмірно контрастні візуальні стимули можуть підсилювати тривожність.

Особливе значення у сучасних умовах набувають арт-інтервенції у міському просторі. Мурали, графіті та інші форми публічного мистецтва здатні змінювати сприйняття урбаністичного середовища. Дослідники міської психології зазначають, що художні образи у публічному просторі формують відчуття «обжитості» території, що знижує рівень соціальної напруженості та сприяє формуванню позитивної ідентифікації мешканців із власним містом.

З позицій сучасної нейропсихології позитивний ефект творчої діяльності пояснюється взаємодією між різними структурами головного мозку. Зокрема, у процесі художньої діяльності активується зорова кора, яка пов'язана з лімбічною системою — емоційним центром мозку. Мигдалеподібне тіло (амігдала), що відповідає за обробку сигналів небезпеки, реагує на візуальні стимули та може змінювати рівень емоційної реактивності.

За даними досліджень нейроестетики, гармонійна візуальна діяльність активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за процеси відновлення та релаксації. У результаті відбувається поступовий перехід організму зі стану «бий або біжи», характерного для стресових реакцій, до стану фізіологічного спокою.

Саме тому навіть короткі творчі практики — наприклад, швидкі замальовки або скетчинг — можуть виконувати функцію емоційної деескалації. Такі вправи дозволяють знизити інтенсивність емоційних реакцій та стабілізувати психічний стан у стресових або конфліктних ситуаціях.

Арт-терапевтичні практики сприяють формуванню так званого внутрішнього простору безпеки, який виступає психологічним ресурсом у

кризових умовах. Через творчість людина може створити образи, що символізують силу, підтримку та захист. Наприклад, техніка «образу сили» передбачає малювання символічного персонажа або образу, який уособлює внутрішні ресурси особистості.

Такі образи виконують не лише символічну, а й регулятивну функцію. Вони допомагають людині усвідомити власні внутрішні можливості та формують відчуття суб'єктності — здатності впливати на власне життя та емоційний стан.

Таким чином, арт-терапевтичні методи є ефективним інструментом трансформації страху та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки. Через символічне вираження емоцій, створення образів захисту та формування візуального простору стабільності мистецтво сприяє психологічній саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів особистості. У контексті воєнних викликів арт-терапія може розглядатися як важливий міждисциплінарний підхід до психологічної підтримки населення, поєднуючи елементи психотерапії, нейропсихології та соціокультурних практик. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з цивільним населенням може сприяти зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню внутрішнього відчуття безпеки навіть у складних кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2007.
2. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. New York: Routledge, 2016.
3. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2014.
4. Chatterjee A., Vartanian O. Neuroaesthetics. Trends in Cognitive Sciences. 2014. Vol. 18(7). P. 370–375.

Дар'я Климончук,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

Науковий керівник:

Лілія Сіроха,

асистент кафедри психології розвитку
факультету психології

Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, доктор філософії

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ

Професійна діяльність учителя передбачає високу відповідальність, широкий спектр обов'язків і постійну взаємодію з великою кількістю людей, що робить її однією з найбільш стресонебезпечних. Учитель щоденно стикається з

необхідністю організувати навчальний процес, підтримувати дисципліну, враховувати індивідуальні особливості учнів, взаємодіяти з батьками та адміністрацією закладу освіти. Таке багатозадачне середовище потребує значних емоційних, когнітивних і часових ресурсів. Постійне перебування в стані напруги може призвести до емоційного виснаження, зниження професійної мотивації та ефективності роботи, що, своєю чергою, негативно впливає на якість освітнього процесу. Тривалий вплив стресових факторів також може сприяти формуванню синдрому професійного вигорання, що проявляється у зниженні емоційної залученості до роботи, відчутті хронічної втоми та зменшенні задоволеності професійною діяльністю. Саме тому важливим є використання копінг-стратегій – ефективних механізмів адаптації та саморегуляції, які допомагають справлятися зі стресом, зберігати психоемоційний баланс та підтримувати професійну стійкість.

У психологічній науці копінг розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання складних або стресових ситуацій. Використання ефективних копінг-стратегій дозволяє людині адаптуватися до вимог середовища, знижувати інтенсивність негативних переживань та знаходити оптимальні способи вирішення проблем. Для представників педагогічної професії розвиток таких стратегій є особливо важливим, оскільки від психологічного стану вчителя значною мірою залежить емоційний клімат у класі, рівень мотивації учнів та загальна результативність навчального процесу.

Дослідники виділяють кілька основних підходів до аналізу долаючої поведінки. Диспозиційний підхід акцентує увагу на особистісних якостях, що сприяють збереженню психологічного благополуччя. У межах цього підходу підкреслюється значення таких характеристик, як емоційна стабільність, оптимізм, внутрішній локус контролю, здатність до саморефлексії та саморегуляції [6]. Люди з розвиненими особистісними ресурсами частіше використовують активні та конструктивні способи подолання труднощів, що сприяє більш ефективній адаптації до стресових умов професійної діяльності.

Ситуативний або динамічний підхід, своєю чергою, розглядає вплив мінливих зовнішніх факторів, які визначають вибір стратегії залежно від конкретних обставин. Відповідно до цього підходу, поведінка людини в стресовій ситуації не є фіксованою, а змінюється залежно від особливостей ситуації, доступних ресурсів і суб'єктивної оцінки подій [7]. Наприклад, у складній педагогічній ситуації вчитель може обирати різні способи реагування: активний пошук вирішення проблеми, звернення по допомогу до колег або тимчасове дистанціювання від ситуації з метою відновлення емоційної рівноваги.

Інтегративний підхід поєднує положення попередніх підходів і враховує як особистісні характеристики, так і ситуаційні аспекти, що впливають на реакцію людини на стрес. У межах цього підходу копінг розглядається як складний процес взаємодії індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов. Важливу роль відіграють не лише психологічні особливості особистості, але й професійний

досвід, соціальне середовище, рівень підтримки з боку колег та адміністрації навчального закладу.

Окремо розглядається ресурсний підхід, який визначає, що ефективність подолання стресу залежить не лише від внутрішніх здібностей і навичок особистості, а й від зовнішніх ресурсів. До таких ресурсів належать соціальна підтримка, сприятливий психологічний клімат у колективі, можливості професійного розвитку, організаційна культура закладу освіти та доступ до психологічної допомоги [2]. Наявність підтримки з боку колег, адміністрації та професійної спільноти сприяє зниженню рівня професійного стресу та підвищує відчуття впевненості у власних можливостях.

Дослідження також вказують на те, що вибір копінг-стратегії значною мірою залежить від індивідуальних характеристик людини. До них відносять когнітивні особливості, рівень емоційної стабільності, здатність до самоконтролю, мотиваційну спрямованість, рівень розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності [3]. Наприклад, люди з високим рівнем рефлексивності та саморегуляції частіше застосовують конструктивні стратегії подолання труднощів, такі як планування дій, аналіз ситуації та пошук альтернативних способів вирішення проблеми.

Цікаво, що подібні закономірності спостерігаються і в інших професіях із підвищеним рівнем стресу. Наприклад, у діяльності рятувальників або працівників екстрених служб адаптивність до стресу залежить від досвіду роботи, рівня інтелекту, швидкості прийняття рішень і розвитку комунікативних здібностей, що дозволяє ефективно взаємодіяти в кризових ситуаціях [4]. Аналогічно і в педагогічній діяльності важливу роль відіграє здатність учителя швидко реагувати на непередбачувані ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати конструктивну взаємодію з учнями.

У контексті педагогічної діяльності значущими є не лише особистісні ресурси вчителя, а й соціальні та організаційні фактори. Психологічний клімат у педагогічному колективі, стиль управління адміністрації, рівень взаємної підтримки та співпраці між колегами можуть суттєво впливати на рівень стресу та ефективність подолання професійних труднощів. Сприятливе робоче середовище сприяє формуванню відчуття безпеки, довіри та професійної підтримки, що, у свою чергу, знижує ризик емоційного виснаження.

Процес вибору копінг-стратегій включає кілька етапів. Першим є первинне оцінювання, під час якого людина визначає, наскільки ситуація є для неї загрозливою або значущою. Якщо подія сприймається як потенційно стресова, відбувається вторинне оцінювання, коли аналізуються наявні ресурси, можливості та варіанти подолання труднощів. На основі цього людина обирає певну стратегію реагування [5].

Зазвичай виокремлюють кілька основних типів копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну або вирішення проблемної ситуації. У педагогічній діяльності це може проявлятися у пошуку нових методів організації навчального процесу, зверненні за консультацією до колег або підвищенні професійної кваліфікації. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану та зниження

рівня напруження, наприклад через використання технік релаксації, саморефлексії або підтримку з боку близьких людей. Копінг-уникнення передбачає дистанціювання від проблемної ситуації або тимчасове відкладання її вирішення. Хоча така стратегія інколи допомагає знизити рівень емоційної напруги, її тривале використання може бути менш ефективним у професійній діяльності.

У професійній діяльності вчителя вибір ефективних копінг-стратегій є необхідною умовою підтримки психоемоційного здоров'я та успішного виконання професійних обов'язків. Найбільш результативним вважається поєднання різних стратегій, залежно від особливостей ситуації та індивідуальних ресурсів особистості. Практика показує, що поєднання інтегративного та ресурсного підходів дозволяє розглядати копінг як важливий компонент професійної стійкості педагогів. Таким чином, впровадження адаптивних стратегій подолання стресу, що базуються на розвитку саморегуляції, усвідомленості, емоційної компетентності та соціальної підтримки, сприяє збереженню психологічного благополуччя вчителів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню професійну ефективність, якість взаємодії з учнями та загальну результативність освітнього процесу. Формування навичок конструктивного подолання стресу має стати важливим напрямом професійної підготовки та психологічної підтримки педагогів, адже психологічно стійкий учитель є одним із ключових чинників успішного функціонування сучасної системи освіти [1].

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та професійної ефективності вчителя. Їх розвиток і цілеспрямоване використання сприяють підвищенню стресостійкості педагогів, формуванню здатності конструктивно реагувати на складні професійні ситуації та підтримувати позитивний емоційний клімат у навчальному середовищі. Таким чином, системна психологічна підтримка та розвиток навичок подолання стресу є важливою умовою професійного благополуччя педагогів і підвищення якості освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 23–30.
2. Носенко Д. В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 7(1). С. 459–472.
3. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія : зб. наук. праць*. 2007. Вип. 22. С.159-169.
4. Склень І. О. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах". Харків, 2008. 220 с.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141–169.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 444 p.

7. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. 1986. P. 3–28.

Олександра Коваль,
старший лаборант кафедри
криміналістики та судової медицини
Національна академія внутрішніх справ

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Тривала воєнна агресія та глибокі соціальні зміни суттєво трансформували психологічний простір українського суспільства. Постійна небезпека, інформаційне перевантаження, втрати близьких та соціальна нестабільність формують хронічне емоційне напруження, що значно впливає на психічне здоров'я населення. У таких умовах традиційна психодіагностика, яка орієнтується лише на виявлення патологічних проявів, стає недостатньою. Актуальним стає ресурсний підхід, який передбачає оцінку як внутрішніх, так і зовнішніх опор особистості, що підтримують її здатність адаптуватися до стресових і кризових ситуацій [1, с. 4].

Ресурси особистості розглядаються як сукупність характеристик та умов, що забезпечують психічну рівновагу та функціональну активність. До внутрішніх ресурсів належать саморегуляція, життєстійкість, здатність до осмислення подій та прийняття відповідальних рішень. Зовнішні ресурси включають систему соціальних зв'язків, професійне середовище та відчуття підтримки з боку значущих осіб. Згідно з концепцією збереження ресурсів, стрес виникає як реакція на втрату важливих ресурсів або загрозу їхньої втрати, тому психодіагностична діяльність має спрямовуватися на виявлення зон виснаження та потенційних джерел відновлення ресурсів [2, с. 45].

Особистісна стійкість, або резильєнтність, визначає здатність людини ефективно функціонувати та відновлювати психічну рівновагу після травматичних подій. Вивчення цього компоненту дозволяє прогнозувати ефективність адаптації до тривалого стресу та оцінювати готовність фахівців і громадян до кризових ситуацій. Аналіз копінг-поведінки є важливим для розуміння того, як люди справляються з труднощами: конструктивні стратегії, такі як планування, активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, сприяють збереженню ресурсів, тоді як деструктивні стратегії, наприклад уникання або емоційне відсторонення, посилюють їх втрату. В умовах професійного ризику та воєнного стану ефективно управління стресом стає критично важливим [3, с. 17].

Діагностика емоційного виснаження дозволяє вчасно виявити початкові прояви зниження працездатності, втрати мотивації та зростання внутрішньої напруги, що дає змогу організувати психологічний супровід та профілактику вигорання. Соціальна підтримка, включаючи відчуття залученості до значущих взаємин, значно підвищує адаптаційний потенціал та компенсує втрати внутрішніх ресурсів. Натомість ізоляція або обмежені соціальні контакти виступають додатковими факторами ризику, особливо під час воєнного стану [4, с. 90].

Особливу увагу слід приділяти організації психодіагностичного процесу. Підвищена тривожність і швидка стомлюваність респондентів зумовлюють необхідність застосування лаконічних, валідних та емоційно безпечних методик. Надмірно об'ємні тестові батареї можуть посилювати виснаження, тому пріоритет слід надавати компактним інструментам, які дозволяють отримати багатовимірну інформацію без перевантаження [5, с. 4].

Практична значущість ресурсної психодіагностики полягає у створенні індивідуальної програми психологічної підтримки. Виявлення дефіцитів у структурі ресурсів визначає напрям корекційної роботи: розвиток навичок саморегуляції, посилення соціальних контактів, формування ефективних стратегій подолання труднощів. Такий підхід сприяє не лише стабілізації психоемоційного стану, а й формуванню передумов для особистісного зростання після пережитих кризових подій [6, с. 20].

Міждисциплінарний підхід у психолого-правовій площині дозволяє інтегрувати психологічну оцінку ресурсів та ризиків із правовими механізмами, забезпечуючи безпечне функціонування людей у кризових умовах та підвищуючи професійну надійність фахівців у сферах з підвищеним ризиком. Ресурсна орієнтація психодіагностики трансформує її з інструменту фіксації порушень у засіб активізації психологічних ресурсів, що сприяє збереженню психічного здоров'я населення та формуванню передумов для особистісного розвитку після кризових подій [7, с. 4].

Список використаних джерел:

1. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2022.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ТОВ «КММ», 2023.
3. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах війни. Київ: Слово, 2023.
4. Чекер П. О. Особливості копінг-стратегій особистості в екстремальних умовах. *Вісник психології*. 2024. №12. С. 45–52.
5. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2020. Вип. 12. С. 45–53.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, №3. P. 513–524.
7. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, №3. P. 227–238.

8. Melnychuk T., Koval I. Psychological resilience and legal protection of citizens under martial law. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*. 2023. Vol. 26(2). DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4392154>

9. Shyshkina O., Blynova O. Interdisciplinary approach to psychological and legal support in crisis conditions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(4). DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/379>

Євген Корж,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії з проблем управління
правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження ННПО
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник
Олександр Волянюк,
старший викладач кафедри тактичної підготовки
ННПД Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Поряд із системними економічними та соціально-політичними детермінантами, збройні конфлікти зумовлюють глибоку психологічну трансформацію соціуму. Сучасна російсько-українська війна ставить безпрецедентні виклики для ментального здоров'я через асиметричний характер бойових дій та застосування новітнього озброєння (БпЛА, засоби РЕБ). Традиційні західні протоколи контролю бойового стресу (COSC), потребують перегляду та адаптації до умов тривалої війни [1].

Відчувати страх під час та після травматичної ситуації цілком природно. Страх є частиною реакції організму «бий або біжи», що допомагає нам уникати або реагувати на потенційну загрозу, спричиняючи психологічні травми. У науковому дискурсі справді існує термінологічна дифузія між «психічною» та «психологічною» травмами, хоча часто їх вживають як синоніми [2]. Люди можуть відчувати низку реакцій після отриманої травми, і більшість з них з часом одужують. Тим, хто продовжує відчувати симптоми, може бути поставлений діагноз посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад – це психічний стан, спричинений переживанням або свідком жахливих подій, що характеризується нав'язливими спогадами, уникненням, негативними змінами настрою та високою реактивністю. Симптоми часто включають флешбеки, нічні кошмари, тривогу та сильний емоційний стрес. У контексті інвалідності для ветеранів ПТСР часто оцінюється на основі функціональних порушень [3].

У клінічній практиці ПТСР класифікується як окрема нозологічна одиниця (код F43.1 за МКХ-10) та (НК 025:2021)[4], що визначається як відстрочена або

затяжна реакція на подію екстремального характеру, здатну викликати глибокий дистрес у будь-якої людини. Національний класифікатор України НК 025:2021 гармонізований з Міжнародним статистичним класифікатором хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я Десятого перегляду. Проте досвід війни в Україні свідчить про необхідність розширення цього підходу через феномен безперервного травматичного стресу (CTS), де межа між минулою травмою та теперішньою загрозою є розмитою [5].

ПТСР може розвинутися у будь-кого в будь-якому віці. Люди з ПТСР можуть відчувати стрес або страх, навіть коли їм більше нічого не загрожує. ПТСР часто супроводжується коморбідними станами: депресією, тривожними розладами та розладами, пов'язаними із вживанням психоактивних речовин [6].

Не всі люди з ПТСР пережили небезпечну подію. Іноді дізнання про те, що родич або близький друг пережив травму, може спричинити ПТСР. Згідно зі статистикою, близько 6% населення світу стикаються з ПТСР протягом життя, причому жінки мають вищу схильність до розвитку цього розладу. У жінок частіше, за чоловіків, розвивається ПТСР. Певні аспекти травматичної події та біологічні фактори (такі як гени) можуть зробити деяких людей більш схильними до розвитку ПТСР [7].

ПТСР включає значні порушення когнітивного контролю, зокрема гальмівного контролю, робочої пам'яті та уваги, що зумовлені гіперзбудженням та обробкою інформації, орієнтованою на загрозу. Психофізіологічно це проявляється як знижена варіабельність серцевого ритму (ВСР), що відображає знижену здатність до саморегуляції. Ці дефіцити погіршують здатність регулювати емоції та пригнічувати нав'язливі думки [8].

Психофізіологічними механізмами впливу ПТСР вважають гіперреактивність, специфічність реакцій та когнітивне навантаження.

Гіперреактивність та базова лінія: особи з ПТСР демонструють підвищену симпатичну активацію навіть у стані спокою. Це може призводити до атипових базових показників частоти серцевих скорочень та провідності шкіри, що ускладнює диференціацію між стресом від процедури та реакцією на значущий стимул (запитання) [9].

Специфічність реакцій: гіперпильність (hypervigilance), притаманна ПТСР, викликає надмірні реакції на нейтральні стимули. Це підвищує ймовірність отримання «хибнопозитивних» результатів, де фізіологічний сплеск інтерпретується як децепція (обман), хоча насправді він є проявом тривожного розладу [10].

Когнітивне навантаження: ПТСР часто супроводжується дефіцитом виконавчих функцій та робочої пам'яті. Оскільки децепція вимагає високих когнітивних зусиль, вплив симптомів ПТСР на процес тестування створює «шум» у даних, що збільшує ймовірну кількість непереконливих (inconclusive) висновків [8, 11].

Симптоми ПТСР зазвичай починаються протягом 3 місяців після травматичної події, але іноді вони виникають пізніше. Щоб відповідати критеріям ПТСР, людина повинна мати симптоми довше 1 місяця, і симптоми повинні бути достатньо серйозними, щоб заважати аспектам повсякденного

життя, таким як стосунки чи робота. Симптоми також повинні бути не пов'язані з ліками, вживанням психоактивних речовин чи іншими захворюваннями.

Після небезпечної події природно мати деякі симптоми. Наприклад, деякі люди можуть відчувати себе відчуженими від пережитого, ніби вони спостерігають за речами як сторонні, а не переживають їх.

Не у всіх, хто переживає небезпечну подію, розвивається ПТСР – багато факторів відіграють певну роль. Деякі з цих факторів належать до травми; інші відіграють певну роль під час та після травматичної події. ПТСР має складний вплив на психічний і фізіологічний стан людини, викликаючи значні зміни в когнітивних процесах, таких як пам'ять, увага та прийняття рішень. Психологічні наслідки стресу, включаючи тривожність і депресію, пов'язані зі змінами в регуляції емоцій. Фізіологічно стрес призводить до дисбалансу гормонів, зокрема кортизолу, що може спричинити різноманітні симптоми, зокрема знеболення та проблеми зі сном. Хронічний стрес також ослаблює імунну систему, підвищуючи вразливість до захворювань. Крім того, стрес впливає на функціонування мозку, порушуючи синаптичну передачу та активність зон, відповідальних за контроль агресії і регуляцію циклів сну. Це підкреслює важливість вивчення наслідків стресу для психічного та фізичного здоров'я, особливо в умовах травматичних переживань.

Отже, збройні конфлікти викликають глибокі психологічні трансформації в суспільстві. Війна провокує безпрецедентні виклики для ментального здоров'я, зокрема через асиметричність бойових дій та використання новітніх технологій. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): – ПТСР може виникнути у будь-кого після переживання або свідчення жахливих подій, характеризуючи себе нав'язливими спогадами, уникненням і підвищеною реактивністю. Ризики розвитку ПТСР залежить від багатьох факторів, включаючи попередній досвід травми, соціальну підтримку та індивідуальні особливості. Фактори ризику для розвитку ПТСР включають попередні травми, відсутність соціальної підтримки та особистий або сімейний анамнез. З клінічної точки зору посттравматичний стресовий розлад слід відносити до особистісно-реактивних станів, що розвиваються внаслідок перенесеної надзвичайної ситуації, яка носить патогенно-психогенний характер для конкретної людини (наприклад, ситуації представляють безпосередню загрозу для біологічно або соціально повноцінного існування людини, причетність її або рідних, близьких, друзів до катастрофічних ситуацій глобального або окремого характеру, - таких, як стихійні лиха, війни або техногенні катастрофи тощо).

Список використаних джерел

1. Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers / I. Frankova, V. Klochkov, M. Pyvovarenko, O. Hukovskyy, J. Zohar, E. Vermetten. *Neuroscience Applied*. 2025. Vol. 4. Art. 105528. DOI: doi.org /10.1016/j.nsa.2025.105528.

2. Коморбідність психічних розладів та неврологічної патології / В.М. Пашковський, О.С. Юрценюк, І.І. Кричун, Н.В. Васильєва, О.О. Жуковський, І.А. Зорій, Н.С. Карвацька, І.І. Кривецька, Р.І. Рудницький, С.М.

Русіна, С.Д. Савка, О.О. Філіпець, О.Б. Яремчук, І.Ю. Блажінa, Н.М. Іванова, Б.М. Сумарюк / За ред. проф. В. М. Пашковського. – Чернівці, 2025. – 413 с.

3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA.

4. НК 025:2021 «Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я» URL: dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/naczionalnyj-klasyfikator-nk-025.pdf.

5. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: Посттравматичний стресовий розлад. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121. URL: dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ukpmd_ptsr.pdf.

6. World Health Organization (WHO). (2023). *Post-traumatic stress disorder: Clinical management and guidelines*.

7. Kessler, R. C., et al. (2017). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*.

8. *National Research Council (2003). The Polygraph and Lie Detection*. National Academies Press.

9. *Blechert, J., et al. (2007). Psychophysiological responses to emotional and classic Stroop tasks in PTSD*. Journal of Traumatic Stress.

10. *Iacono, W. G. (2008). Forensic Lie Detection: Procedures and Validity*. The Journal of Forensic Psychology Practice.

11. *Eigsti, H., et al. (2011). Cognitive Control and Psychophysiology in PTSD*. Frontiers in Psychology.

Тетяна Король,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Світлана Горбенко,

доцент кафедри педагогіки та психології
факультету наук про здоров'я
Національного університету «Київський авіаційний інститут»,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Сучасний світ, а особливо Україна, переживає період глобальних трансформацій та екзистенційних випробувань. Повномасштабна військова агресія росії створила безпрецедентні за своєю інтенсивністю та масштабом виклики для психологічної стійкості українського народу. Мільйони людей зіткнулися з травматичним досвідом втрат, насилля, руйнування, вимушеного переміщення та постійної загрози життю. Ці події чинять колосальний тиск на

ментальне здоров'я, спричиняючи підвищення рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психоемоційних порушень.

У таких умовах, коли зовнішнє середовище стає джерелом постійної небезпеки та невизначеності, надзвичайно актуальним стає дослідження внутрішніх механізмів, які дозволяють особистості не лише виживати, але й зберігати цілісність, адаптуватися до нових реалій і навіть знаходити нові сенси та можливості для зростання.

Вивченню цієї багатопланової проблеми присвячені дослідження таких вітчизняних вчених, як О. Ю. Зливкової, Л. М. Карамушкіної, В. О. Климчука, О. М. Кокуна, Л. В. Литвиненко, С. Д. Максименка, Л. А. Найдьонової, Т. С. Петренко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої і багатьох ін. [1-10]. Дослідники поділяють психологічні ресурси особистості на смислові, особистісні, соціальні та динамічні, що активуються саме у кризових ситуаціях. Саме психологічні ресурси особистості виступають тим захисним бар'єром і рушійною силою, яка допомагає долати кризові ситуації. Вони є сукупністю внутрішніх та зовнішніх можливостей, які людина може задіяти для ефективної взаємодії зі складним середовищем, зниження впливу стресу та підтримки свого ментального благополуччя.

Розуміння природи, структури та механізмів активації цих ресурсів є життєво важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги, підтримки та відновлення як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Адже ментальне здоров'я громадян є запорукою стійкості нації та її спроможності долати виклики сьогодення та будувати майбутнє.

Концепція психологічних ресурсів набула значного розвитку в сучасній психології, зокрема у межах ресурсного підходу до стресу та копінгу. Ресурси розглядаються як засоби, характеристики особистості, умови або енергії, які цінуються індивідом або допомагають йому досягти особистих цілей. В умовах воєнних дій, коли життєві ресурси різко виснажуються, а особистість перебуває в постійному стані загрози, здатність мобілізувати та поповнювати свої психологічні резерви стає критично важливою.

Розглянемо особливості складових психологічних ресурсів особистості.

1. Класифікація та структура психологічних ресурсів [1-10]:

Внутрішні особистісні ресурси: ці ресурси є глибинними характеристиками особистості, що формуються протягом життя і проявляються у здатності ефективно функціонувати в умовах стресу.

Резилієнтність (життєстійкість): це фундаментальна здатність особистості протистояти стресу, відновлюватися після травматичних подій та використовувати кризовий досвід для подальшого розвитку. Резилієнтність включає компоненти залученості (віра у власну цінність), контролю (переконання у здатності впливати на події) та прийняття ризику (відкритість до нового досвіду). В умовах війни резилієнтність українців виявляється у здатності зберігати функціональність, знаходити нові стратегії подолання та підтримувати віру в перемогу, попри всі труднощі.

Самоефективність та самооцінка: віра у власну здатність успішно виконувати завдання та досягати цілей, а також позитивне ставлення до себе. Висока самоефективність дозволяє людині активно діяти, не впадаючи у відчай навіть після невдач, що є життєво важливим при зіткненні з непереборними, здавалося б, обставинами.

Оптимізм та надія: стійка позитивна орієнтація щодо майбутнього, очікування сприятливих результатів. Оптимізм допомагає переосмислювати негативні події, бачити можливості для змін та зберігати мотивацію до боротьби. Надія є джерелом сили, що підтримує людину в стані невизначеності та втрат.

Ціннісно-сміслові орієнтації: наявність чіткої системи цінностей, життєвих цілей та розуміння власного сенсу життя. Усвідомлення, заради чого варто жити і боротися, допомагає протистояти екзистенційному вакууму, який часто виникає в умовах війни та травми. Це може бути служіння Батьківщині, турбота про родину, збереження культурної спадщини.

Когнітивні ресурси: це розумові здібності та стратегії, що використовуються для обробки інформації та прийняття рішень.

Когнітивна гнучкість: здатність адаптувати свої думки, переконання та плани відповідно до мінливих обставин. В умовах війни, коли ситуація може кардинально змінюватися за лічені години, гнучкість мислення дозволяє швидко перебудовуватися, шукати нові шляхи вирішення проблем і уникати когнітивних пасток, таких як катастрофізація.

Навички проблемно-орієнтованого копіngu: здатність аналізувати ситуацію, ідентифікувати проблеми та розробляти ефективні стратегії їх вирішення. Це включає планування, пошук інформації, використання наявних знань та досвіду.

Емоційні ресурси: здатність керувати своїми емоціями та використовувати їх конструктивно.

Емоційна регуляція: вміння розпізнавати, розуміти та адекватно виражати свої емоції. Це дозволяє запобігати емоційному перевантаженню, підтримувати психологічну рівновагу та уникати деструктивних реакцій.

Самозаспокоєння та самопідтримка: наявність внутрішніх механізмів, які дозволяють заспокоїти себе, підтримати у важкі моменти, проявити співчуття до себе.

Соціальні ресурси: взаємодія з оточенням є одним з найпотужніших джерел підтримки.

Соціальна підтримка: наявність мережі підтримки (родина, друзі, колеги, громада), яка надає емоційну (емпатія, слухання), інструментальну (практична допомога), інформаційну (поради) та оцінювальну (зворотний зв'язок) допомогу. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним з ключових факторів резиліентності та профілактики ПТСР. В Україні волонтерський рух, взаємодопомога та надзвичайна згуртованість суспільства стали потужним соціальним ресурсом.

Відчуття приналежності: ідентифікація себе з національною, місцевою або професійною спільнотою дає відчуття безпеки, спільної мети та знижує почуття ізоляції.

Поведінкові та фізичні ресурси: практичні аспекти, що впливають на загальне самопочуття.

Навички копінг-стратегій, орієнтованих на емоції: крім проблемно-орієнтованого копіngu, важливими є також стратегії, спрямовані на управління емоціями: релаксація, медитація, гумор, пошук позитивних емоцій.

Фізичне здоров'я та самообслуговування: регулярний сон, збалансоване харчування, помірна фізична активність, дотримання гігієни є базовими умовами для підтримки ментального здоров'я. Нехтування ними призводить до швидкого виснаження і фізичного, і психологічного.

2. Мобілізація та поповнення ресурсів в умовах воєнного стану. В умовах війни, коли ресурси швидко вичерпуються, особливого значення набуває їхня цілеспрямована мобілізація та поповнення. Це не пасивний процес, а активна діяльність, що вимагає самоусвідомлення та самодисципліни.

Активне звернення за підтримкою: на відміну від мирного часу, коли люди можуть ігнорувати необхідність у допомозі, в умовах кризи усвідомлення та прийняття допомоги від близьких, волонтерів, психологів стає проявом сили, а не слабкості.

Створення особистих «острівців безпеки»: це можуть бути ритуали, хобі, місця, які дають відчуття спокою та контролю, навіть якщо це просто чашка кави зранку або вечірнє читання.

Інформаційна гігієна: свідоме обмеження споживання травмуючої інформації, фільтрація джерел, уникнення надмірних дискусій, що провокують гнів та роздратування.

Волонтерська діяльність та допомога іншим: надання допомоги іншим є потужним ресурсом, що надає відчуття сенсу, власної цінності та дозволяє трансформувати відчуття безпорадності у продуктивні дії. Це сприяє підвищенню самоєфективності та соціальної інтеграції.

Використання культурних та національних ресурсів: звернення до історії, традицій, мистецтва, символів національної ідентичності надає відчуття приналежності до незламної спільноти, зміцнює дух і дозволяє черпати силу з колективного минулого та сучасного досвіду боротьби.

3. Посттравматичне зростання як результат активації ресурсів. Феномен посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth, PTG)) демонструє, що переживання надзвичайно важких подій може призвести не лише до психологічних порушень, але й до позитивних змін в особистості. Це зростання може проявлятися у зміцненні міжособистісних стосунків, підвищенні оцінки життя, відкритті нових можливостей, зростанні особистісної сили та духовному розвитку. Активація психологічних ресурсів, таких як резилієнтність, оптимізм, пошук сенсу, є рушійною силою для цього зростання. Українське суспільство демонструє численні приклади такого зростання через єднання, формування нових цінностей та незламну віру у власні сили.

Отже, психологічні ресурси особистості є критично важливим чинником забезпечення ментального здоров'я, адаптації та стійкості в умовах безпрецедентних викликів військового стану. Їхня багатовимірна структура, що охоплює внутрішні особистісні характеристики, когнітивні стратегії, емоційну

регуляцію, соціальну підтримку та поведінкові аспекти, формує комплексний механізм протидії стресу та травмі.

Для підтримки ментального здоров'я українців у сьогоденних умовах та у післявоєнний період необхідно:

Посилити психоедукаційну роботу: інформувати населення про природу стресу, способи його подолання та важливість свідомої роботи з власними психологічними ресурсами.

Розробляти та впроваджувати програми розвитку резилієнтності: це має включати навчання навичкам саморегуляції, когнітивної реструктуризації, розвитку оптимізму та пошуку сенсів.

Зміцнювати соціальні мережі підтримки: сприяти розвитку громадських ініціатив, волонтерських рухів, груп взаємодопомоги, оскільки соціальна підтримка є одним з найефективніших буферів проти травми.

Створювати умови для актуалізації ціннісно-сислової сфери: заохочувати рефлексію над цінностями, пошук особистісного та колективного сенсу боротьби та відновлення.

Впроваджувати інтегровані підходи до психологічної допомоги: поєднувати індивідуальну та групову роботу, враховувати культурний контекст та національні особливості.

Ефективна мобілізація та цілеспрямоване поповнення психологічних ресурсів є не лише запорукою збереження індивідуального ментального здоров'я, а й стратегічним вкладом у відновлення та подальший розвиток України як сильної, резилієнтної та психологічно стійкої нації.

Список використаних джерел

1.Зливкова О. Ю. Ідентичність особистості в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 198 с.

2.Карамушка Л. М., & Замрій В. В. Психологічні аспекти соціальної адаптації особистості в умовах воєнного стану: теоретичний огляд. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2023. (55), 32–40.

3.Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.

4.Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах діяльності : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 232 с.

5.Литвиненко Л. В. Психологічні детермінанти посттравматичного зростання особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка», 2021. (2), 118–124.

6.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

7.Найдьонова Л. А. Соціально-психологічні ресурси подолання кризових ситуацій: монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013. 284 с.

8.Петренко Т. С. Резилієнтність особистості як чинник психічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*, 2019. (4), 58–63.

9.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та психологічні ресурси: монографія. Київ: Марич, 2009. 216 с.

10.Чепелева Н. В. Особистість у кризових умовах: проблеми смислотворення: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 312 с.

Вікторія Литвин,

т.в.о завідувача відділення поліграфологів
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

АНАЛІЗ СИМПТОМІВ ПТСР ЗГІДНО З МІЖНАРОДНОЮ СТАТИСТИЧНОЮ КЛАСИФІКАЦІЄЮ ХВОРОБ І СПОРІДНЕНИХ ПРОБЛЕМ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Реформування системи охорони здоров'я України на сучасному етапі передбачає комплексну трансформацію її організаційних, клінічних та управлінських засад з урахуванням міжнародних стандартів та кращих світових практик. Одним із ключових напрямів зазначених змін є адаптація нормативно-правової актів до оновлених підходів у сфері медичної класифікації та діагностики захворювань. У цьому контексті особливого значення набуває гармонізація національного законодавства з переглядами Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (далі-МКХ), що забезпечує уніфікацію медичних критеріїв, підвищення точності діагностики та ефективності медичної та психологічної допомоги.

На сьогодні, в Україні діє Національний класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я України (далі-НК 025:2021) який систематизовано згідно МКХ-10. Відповідний класифікатор створений для уніфікації кодування хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я в первинній медичній документації та даних Електронної системи охорони здоров'я [1]. У 2018 році Всесвітня організація охорони здоров'я представила МКХ одинадцятого перегляду, яка вважається найбільш повною та систематизованою сукупністю відомих та визнаних доказовою медициною хвороб та станів. У зв'язку з цим, актуальним на сьогодні є проведення аналізу змін в частині, що стосується посттравматичного стресового розладу (далі-ПТСР).

Відповідно до МКХ-10, ПТСР кодифікується як *F43.1* та може мати латентний період до 6 місяців. Він є тривалою реакцією на стресову подію або ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного характеру, яка може спричинити поширений дистрес майже у будь-кого.

Основними детермінантами виникнення в людини ПТСР є:

- стихійне лихо або техногенна катастрофа;
- бойовий травма;
- автокатастрофа;
- катування;
- тримання в заручниках;
- терористичний акт;
- згвалтування;
- свідцтво насильницької смерті інших.

У МКХ 11 *поведінковими* ознаками ПТСР описують:

- уникання можливих загроз, або стрес-факторів;
- ігнорування буденної діяльності;
- підозрілість та пильність;
- безсоння;
- алкоголізм, або вживання наркотичних засобів;
- намагання вчинити суїцид;
- невинуватна агресія до оточуючих.

Емоційними ознаками ПТСР є:

- нав'язливі спогади та марення;
- тривожні сновидіння, які нагадують пережиту стресову ситуацію;
- емоційне притуплення;
- депресивні стани;
- гіперзбудження;
- нав'язливі спогади та ін [3].

Оновлення МКХ, зокрема перехід до нових редакцій, відображає сучасні наукові уявлення про етіологію, патогенез та клінічні прояви захворювань, що, своєю чергою, вимагає своєчасного внесення змін до чинних нормативно-правових актів. Така модифікація сприяє не лише підвищенню якості медичних послуг, але й забезпечує узгодженість статистичної звітності, наукових досліджень і практичної діяльності в галузі охорони здоров'я.

Згідно оновленого одинадцятого перегляду МКХ, ПТСР кодифікується як *6B40*. При наявності в особи ПТСР спостерігають 4 кластери симптомів:

1. уникнення ситуацій, які можуть нагадати про отриману травму;
2. гіперзбудження, яке супроводжується проблемами зі сном, агресією, псевдоневразливістю;
3. нав'язливі репрезентації травматичної події;
4. соціальна ізоляція та відстороненість [4].

Відповідно до МКХ 11 в науковому колі також відбулась диференціація симптоматики *ПТСР* від *комплексного ПТСР (6B41)*. Основна відмінність полягає у тому, що *класичний ПТСР* містить три групи симптомів: повторне переживання травматичної події, уникання думок чи спогадів про цю подію та постійне відчуття загрози, яке супроводжується надмірною пильністю та перебільшеною реакцією переляку. Окрім цього, *класичному ПТСР* притаманні й додаткові клінічні ознаки, що свідчать про «порушення в самоорганізації». Серед таких ознак виділяють розлади емоційної регуляції, негативну я-концепцію та проблеми у міжособистісних стосунках. Таке розширене симптомокомплекс

обумовлюється тривалим або повторюваним впливом травматичних подій, що призводить до виснаження емоційних, психологічних та соціальних ресурсів індивіда [2].

Отже, аналіз сучасних підходів до реформування системи охорони здоров'я України свідчить, що ключовим елементом її трансформації є гармонізація національного нормативно-правового забезпечення з оновленими міжнародними стандартами, зокрема МКХ-11. Оновлення підходів до класифікації посттравматичного стресового розладу, включаючи уточнення його симптоматики, кодування та диференціацію з комплексним ПТСР, відображає поглиблення наукового розуміння цього феномену та створює передумови для підвищення точності діагностики і ефективності медико-психологічної допомоги. Водночас імплементація цих змін у національну практику потребує системного перегляду чинних класифікаторів, удосконалення медичної документації та підготовки фахівців, що в сукупності сприятиме підвищенню якості надання послуг і адаптації системи охорони здоров'я України до сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Про внесення змін до Таблиці співставлення медичних послуг з кодами національного класифікатора НК 025:2021 «Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони та/або національного класифікатора НК 026:2021 "Класифікатор медичних інтервенцій» Наказ МОЗ України від 11.12.2023 № 2099
2. Балашов Е.М., Лозюк С.А. Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу: ключові теорії та сучасні концепції. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 22–27.
3. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9241544228>
4. The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 11th revision (ICD-11) URL: <https://www.icd.who.int/browse/latest-release/mms/en>

Вадим Лобасюк,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

РОЛЬ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ У ФОРМУВАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне інформаційне суспільство характеризується високою швидкістю поширення інформації, значною кількістю джерел та доступністю цифрових медіа. Соціальні мережі, онлайн-платформи та інтернет-видання стали основними каналами комунікації, через які формується громадська думка та соціальні установки. Водночас, поряд із достовірною інформацією у медіапросторі активно поширюється дезінформація, яка здатна впливати на сприйняття реальності та поведінку людей [4].

У сучасному інформаційному середовищі дезінформація розглядається як навмисне поширення неправдивої або маніпулятивної інформації з метою введення аудиторії в оману та впливу на її погляди чи поведінку. Вона може набувати різних форм: фальсифікації фактів, перекручування подій, поширення фейкових новин або маніпулятивного трактування інформації [2].

У цифровому середовищі процес поширення дезінформації значно спрощується через відсутність ефективних механізмів перевірки достовірності інформації. Науковці з різних галузей, а саме: В. Ліпкан, Г. Почепцов, О. Баришполець, Є. Магда, С. Wardle, W. Lance Bennett, W. Quattrociochi та інші, досліджуючи феномен дезінформації зазначають, що алгоритми соціальних мереж часто сприяють швидкому розповсюдженню сенсаційного або емоційно забарвленого контенту, що підвищує ризик поширення неправдивих повідомлень.

Дезінформація здатна посилювати негативні психологічні переживання у суспільстві. Поширення суперечливих або неправдивих повідомлень створює атмосферу невизначеності та нестабільності, що сприяє зростанню тривожності серед населення. Люди можуть втрачати довіру до офіційних джерел інформації та соціальних інституцій, що посилює відчуття безпеки та соціальної дезорієнтації [3].

Дезінформація може мати значні психологічні наслідки не лише для окремих осіб, але й для суспільства загалом. У кризових умовах - під час соціально-політичної нестабільності, воєнних конфліктів або глобальних викликів - інформаційні маніпуляції можуть сприяти поширенню страху, панічних настроїв і недовіри, що формує передумови виникнення колективної психологічної травми.

Колективна психологічна травма є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок переживання значною частиною суспільства травматичних подій або тривалого впливу стресових факторів. Вона проявляється у формуванні спільних емоційних реакцій, зміні суспільних цінностей та виникненні колективної пам'яті про травматичні події. Через маніпулятивні інтерпретації подій може змінюватися сприйняття історичних процесів та сучасних соціальних явищ, що впливає на формування суспільної ідентичності та ціннісних орієнтацій [1].

Феномен колективної психологічної травми, який раніше пов'язували переважно з фізичними катастрофами, сьогодні все частіше стає результатом цілеспрямованих інформаційно-психологічних операцій (далі - ІПСО). ІПСО - це сучасна зброя інформаційної війни нового покоління. В ситуації воєнної агресії медіапростір стає джерелом масової психологічної травматизації, тому

медіаосвіта має не лише інформувати, а й виконувати захисну та реабілітаційну функції.

Ефективна протидія дезінформації передбачає комплексний підхід, який включає розвиток медіаграмотності населення, підвищення рівня критичного мислення та формування відповідального інформаційного середовища. Дослідники наголошують, що здатність громадян аналізувати інформацію та перевіряти її достовірність є важливою умовою зменшення впливу інформаційних маніпуляцій.

Державні інституції, ЗМІ та освітні установи, які мають сприяти поширенню достовірної інформації та формуванню інформаційної культури суспільства відіграють важливу роль в протидії дезінформації.

Отже, дезінформація є важливим чинником, що може впливати на психологічний стан суспільства та сприяти формуванню колективної психологічної травми. Систематичний вплив неправдивих або маніпулятивних повідомлень здатний викликати тривожність, недовіру та соціальну напруженість. У сучасному інформаційному суспільстві особливого значення набуває розвиток медіаграмотності, критичного мислення та формування відповідального інформаційного середовища, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості суспільства.

Список використаних джерел

1. Караяни А. Г., Климчук В. О. Психологія травматичного досвіду: теорія і практика: монографія. Київ: Національна академія педагогічних наук України, 2021. 268 с.
2. Ліпкан В. А., Максименко Ю. Є. Інформаційна безпека в умовах гібридної війни: підручник. Київ: КНТ, 2021. 368 с.
3. Панченко Є. І. Інформаційні війни та психологічна безпека суспільства: монографія. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 304 с.
4. Почепцов Г. Г. Дезінформація: інформаційні операції та інформаційні війни: навч. посібник. Київ : ВД «Києво-Могилянська академія», 2021. 392 с.

Леся Овчаренко,

професор кафедри економіко-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат економічних наук,
доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СУЧАСНОГО МАРКЕТИНГУ ТА РЕКЛАМИ В УКРАЇНІ НА ЗМІНУ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Розвиток цифрових технологій, глобалізаційні процеси, зміни в умовах життя трансформують значною мірою маркетингову діяльність, змінюють комунікацію брендів зі своїми споживачами. Стрімкий розвиток інтернету, соціальних мереж та мобільних технологій призводить до того, що людина

щоденно стикається з величезною кількістю інформаційних повідомлень, серед яких значну частину становить реклама.

У сучасному інформаційному середовищі споживач щоденно стикається з надзвичайно великою кількістю рекламних повідомлень, кількість яких може варіюватися від кількох тисяч до десятків тисяч контактів. Така інтенсивність комунікаційного впливу спричиняє формування нових психологічних механізмів сприйняття інформації. Серед них особливого значення набувають явища вибіркової уваги, ігнорування рекламних повідомлень, а також поступове зниження рівня довіри до маркетингових комунікацій.

В умовах таких змін маркетинг дедалі більше інтегрує інструменти психології, поведінкової економіки та нейронауки для більш глибокого розуміння мотивації та поведінки споживачів.

Психологія маркетингу є міждисциплінарною сферою, яка поєднує знання з психології, економіки та соціології для аналізу поведінки споживачів. Основним об'єктом дослідження є процес прийняття рішення про купівлю, що включає когнітивні, емоційні та соціальні фактори.

Сучасні дослідження доводять, що значна частина споживчих рішень приймається на основі емоційних реакцій, а не раціонального аналізу. Емоції грають ключову роль у прийнятті рішень про покупки. Реклама, яка викликає позитивні емоції, може значно підвищити бажання купити продукт. Наприклад, реклама, яка викликає почуття ностальгії або радості, може бути набагато ефективнішою, ніж та, яка просто інформує про продукт. Також важливим є сприйняття бренду: якщо споживачі сприймають бренд як надійний та високоякісний, вони більш схильні до покупки [1].

Важливим напрямом розвитку психології маркетингу став нейромаркетинг, який використовує методи нейронауки для дослідження реакцій мозку на маркетингові стимули. Це дозволяє глибше зрозуміти механізми уваги, пам'яті та емоційного сприйняття реклами [2].

Одним із найсерйозніших викликів сучасного маркетингу є інформаційне перевантаження споживачів. Збільшення кількості рекламних повідомлень призводить до зниження ефективності традиційних рекламних інструментів. Людський мозок не здатний опрацювати всі дані, що виходять з навколишнього світу: звукові хвилі, візуальні зображення, ефекти та інформацію, що вимагає аналітичного втручання. Через величезний обсяг інформації мозок змушений встановлювати пріоритети, що веде до вибіркового сприйняття [3]. У цифровому середовищі сформувалося явище так званої «банерної сліпоти», коли користувачі автоматично ігнорують рекламні елементи на вебсайтах. Аналогічна ситуація спостерігається і в соціальних мережах, де рекламні повідомлення часто сприймаються як нав'язливі.

У зв'язку з цим маркетингологи змушені шукати нові підходи до комунікації, серед яких:

- персоналізація рекламних повідомлень;
- створення корисного та цінного контенту;
- використання інтерактивних форматів;
- інтеграція реклами у контент.

Ще одним важливим психологічним викликом є зниження довіри до традиційної реклами. Споживачі дедалі частіше ставляться скептично до рекламних повідомлень, що пов'язано з поширенням маніпулятивних маркетингових практик. У таких умовах значно зростає роль рекомендацій інших споживачів, відгуків у соціальних мережах та контенту, створеного користувачами.

Формування довіри до бренду стає одним із ключових завдань сучасного маркетингу. Це передбачає:

- прозорість комунікації;
- соціальну відповідальність бізнесу;
- відповідність заявлених цінностей реальній діяльності компанії.

Соціально-економічні кризи значною мірою впливають на психологічний стан споживачів. Пандемія COVID-19, економічні потрясіння та військові конфлікти призвели до зростання рівня тривожності у суспільстві.

У таких умовах змінюється структура споживчого попиту: люди стають більш обережними у витратах, надають перевагу необхідним товарам та послугам, а також більше уваги приділяють соціальній відповідальності брендів.

Маркетинг у таких умовах повинен враховувати емоційний стан аудиторії та формувати комунікацію, яка підтримує споживачів та демонструє соціальну солідарність. Особливо актуальним це є для України, де маркетингові комунікації дедалі частіше інтегрують соціальні та патріотичні меседжі.

Використання великих даних та технологій штучного інтелекту дозволяє компаніям створювати персоналізовані маркетингові повідомлення, що значно підвищує ефективність реклами. Проте надмірна персоналізація може викликати у споживачів психологічний дискомфорт, пов'язаний із відчуттям контролю або втручання у приватне життя, може викликати побоювання щодо конфіденційності, оскільки для такої реклами використовують особисті дані користувачів [4]. У зв'язку з цим важливим завданням маркетингу є пошук балансу між ефективністю персоналізації та захистом приватності користувачів, дедалі більшого значення набувають принципи етичності, відповідальності та прозорості.

Після повномасштабне вторгнення росії в Україну маркетинг опинився в умовах безпрецедентних психологічних, економічних та етичних викликів. Передусім війна сформувала новий емоційний фон споживачів. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, загроза безпеці та економічна нестабільність змінюють систему цінностей людей. У таких умовах споживачі стають більш раціональними у витратах, віддаючи перевагу товарам і послугам першої необхідності. Дослідники виділяють наступні тенденції в купівельному сегменті 1. Люди почали відмовлятися від дорогих покупок: техніки, будинків, предметів розкоші, подорожей – або відкладати їх на невизначений термін. 2. Оптимізація витрат- при здійсненні покупок у супермаркетах покупці почали звертати більше уваги на ціни, обирати дешевші варіанти та робити більш усвідомлені покупки. 3. Моніторинг пропозицій стосовно як товарів тривалого користування, так і одягу, особливо дорогого. 4. Раціональний шопінг. Вибір продуктів став більш рефлексивним: покупці почали аналізувати, чи варто купувати товар, чи можна

обійтися без нього. Відсоток імпульсивних покупок значно знизився, і тепер імпульсивно купують лише дуже дешеві товари. 5. Зміни в поведінці при здійсненні онлайн-покупок. Необхідність вкластися в бюджет означає, що користувачі проводять більше часу онлайн, порівнюючи різні варіанти [5].

Одночасно зростає значення соціальної відповідальності бізнесу, оскільки люди очікують від компаній підтримки суспільства та держави. Важливою особливістю маркетингу в умовах війни є зміна комунікаційних стратегій. Рекламні повідомлення стають більш стриманими, емоційно чутливими та орієнтованими на підтримку суспільства. Компанії прагнуть уникати надмірної комерціалізації та демонструвати свою участь у допомозі армії, волонтерських ініціативах та гуманітарних проєктах.

Значну роль у цьому процесі відіграють українські бренди, які адаптували свої маркетингові стратегії до нових реалій. Наприклад, компанія Нова пошта активно працює над забезпеченням логістики гуманітарної допомоги та підтримці військових та інформує споживачів [6]. Інтернет-ритейлер Rozetka реалізує благодійні проєкти та інформаційні кампанії, спрямовані на підтримку суспільства [7]. Фінтех-компанія Monobank активно використовує емоційний маркетинг і цифрові інструменти для збору коштів на підтримку оборони держави [8].

Окрім цього, воєнні події стимулюють розвиток патріотичного маркетингу, який використовує національні символи, культурні коди та ідеї єдності суспільства, наприклад Укрпошта – марка, що стала символом, тощо.[9]. Такий підхід сприяє формуванню сильного емоційного зв'язку між брендами та споживачами.

Разом із тим маркетинг в умовах війни стикається з важливими етичними обмеженнями. Використання військової тематики у рекламних кампаніях потребує особливої обережності, оскільки невдале або надмірне використання таких образів може викликати негативну реакцію суспільства. Тому компанії повинні дотримуватися принципів соціальної відповідальності, етичності та поваги до суспільних цінностей.

Таким чином, війна суттєво трансформує психологію споживачів та маркетингові практики. У цих умовах ефективний маркетинг повинен поєднувати комерційні цілі з соціальною відповідальністю, враховувати емоційний стан суспільства та сприяти формуванню довіри між брендами і споживачами.

Список використаних джерел

1 Психологія споживача: як вона впливає на рекламні стратегії. URL: <https://cases.media/article/psikhologiya-spozhivacha-yak-vona-vplivaye-na-reklamni-strategiyi?srsId=AfmBOoqYlodGP43XeDpah25sc-CVnR25FrFXo-UxSoZWiwLVgJh-pdqV> (дата звернення: 10.03.2026)

2. Нейромаркетинг: як впливати на рішення споживачів через дослідження мозку. URL: <https://imbacademy.com.ua/blog/ua/neyromarketing-yak-vplyvatu-narishennya-spozhyvachiv-cherez-doslidzhennya-mozku> (дата звернення: 10.03.2026)

3. Банерна або рекламна сліпота – що це означає. URL: <https://leadpanda.media/blog/banerna-abo-reklamna-slipotaoscho-tse-oznachae/> (дата звернення: 10.03.2026)

4. Парфенюк, І. (2024). Персоналізація реклами в соціальних мережах: етичні виклики та загрози. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*, 7(1), 148–158. URL: <https://doi.org/10.31866/2617-796X.7.1.2024.307017>

5. Bulyk O., & Havryliuk I. (2023). INFLUENCE OF WAR ON CONSUMER BUYING BEHAVIOUR . *Bulletin of Lviv National Environmental University. Series "AIC Economics"*, (30), 175–180. URL: <https://doi.org/10.31734/economics2023.30.175>

6. Гуманітарна Нова пошта. URL: <https://humanitarian.novaposhta.ua/> (дата звернення: 10.03.2026)

7. Дива очима дітей. URL: https://rozetka.com.ua/ua/pages/dyva_ochyma_ditei/ (дата звернення: 10.03.2026)

8. Monobank. URL: <https://dobro.ua/company/monobank/projects/> (дата звернення: 10.03.2026)

9. Патріотичний брендинг: рекламні кампанії у 2022-2025 роках URL: <https://giftsua.com/advotary/statti-2/patriotychnyj-brendyng-reklamni-kampaniyi-u-2022-2025-rokah/> (дата звернення: 10.03.2026)

Вікторія Палатна,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Ічанська,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Відчуття стану достатку, емоційної наповненості, задоволеності власним життям свідчить про благополуччя людини. Це комплексне поняття, що також охоплює фізичне здоров'я, міцні соціальні зв'язки, можливість протистояти стресу та можливість якісної реалізації, воно вказує на те, що є цінним і корисним для особистості. Ключовими компонентами загального благополуччя особистості є психологічний, соціальний та фізичний аспекти. Проте розглядаючи гармонійний розвиток людини не менш важливим є сексуальний компонент, який поєднує в собі ці аспекти через призму інтимності та тілесного самовираження.

Згідно з моделлю В. Гупаловської, суб'єктивне сексуальне благополуччя розглядається як інтегральне утворення, що виникає на перетині загального суб'єктивного благополуччя та функціонального стану сексуальної сфери, а саме сексуального здоров'я, реалізуючись безпосередньо через сексуальну активність особистості [1, с.41].

Включаючи в себе емоційну складову, сексуальне благополуччя, ґрунтується на розвиненій емпатії, яка передбачає здатність особистості до ідентифікації почуттів партнера, глибокого розуміння його стану та досягнення афективної близькості [2, с. 546]. До інших компонентів цього виду благополуччя можна віднести когнітивний, тілесно-фізичний та особистісно-мотиваційний аспекти. Якщо дивитись через призму соціальної сфери життя, то слід виділити поведінковий та соціально-рольовий компоненти, які вказують на здатність відкрито висловлювати свої потреби та встановлювати межі, здатність до побудови партнерських стосунків, що базуються на рівності тощо. [3, с. 23]

Розгляд зазначених компонентів вимагає особливої уваги в контексті сучасної соціокультурної ситуації в Україні, де війна виступає потужним деструктивним фактором, що переформатовує всі рівні благополуччя людини. Змін зазнає як психологічне, так і сексуальне благополуччя. Небезпечні ситуації для життя, переживання та втрата близьких людей, тривожність щодо теперішнього та майбутнього несуть в собі великий негативний вплив на особистість.

Згідно з біопсихосоціальним підходом, у ситуації загрози життю фокус уваги зміщується на базове виживання, що часто призводить до тимчасового "вимкнення" або зниження сексуального потягу як вторинної потреби. У піраміді А. Маслоу секс знаходиться на першій сходинці, поруч з безпекою, їжею та сном. Але сексуальне благополуччя включає в себе також інтимність, бажання, що знаходяться на вищих сходинках цієї піраміди, а сам секс тут розглядається як інструмент побудови емоційної близькості, довіри та прийняття. Проявом сексуального благополуччя, де секс вже стає формою творчості, пізнання себе та партнера відноситься до найвищої сходинки. І як стверджував А. Маслоу потреби вищого порядку не можуть бути задоволені, поки не задоволені базові потреби у безпеці та виживанні, тому проблема досягнення достатнього рівня сексуального благополуччя залишається складною.

Постійний стрес активує симпатичну нервову систему, що робить неможливим стан розслаблення, необхідний для тілесно-фізичного компонента благополуччя. В той час тривожність і депресія знижують інтерес до інтимної близькості, оскільки організм знаходиться в такому стані, що негативно впливає на гормональний фон. Високий рівень кортизолу блокує вироблення тестостерону у чоловіків і знижує рівень естрогену у жінок, що в свою чергу має вплив на сексуальне бажання, тобто, лібідо та власне здатність до сексуального контакту.

Підсумовуючи вищевикладене, слід зазначити, що вплив воєнного стану на сексуальне благополуччя людини має амбівалентний характер і визначається індивідуальними стратегіями адаптації особистості. З одного боку, як зазначалося раніше, дистрес та втрата стабільності у базовій потребі в безпеці

можуть призводити до тимчасового зміщення сексуальних потреб на другий план, де статевий потяг пригнічується задля реалізації стратегій фізичного виживання. З іншого боку, інтимність для значної частини людей, виступає як механізм психологічного розвантаження, що через фізичну близькість повертає суб'єктивне відчуття життя та безпеки. У такому контексті сексуальне благополуччя виступає як внутрішній ресурс для подолання страху смерті, як засіб збереження емоційної близькості, що дозволяє особистості підтримувати цілісність власного "Я" у кризових умовах.

Отже, прояв сексуального благополуччя в умовах війни є індивідуальним. Воно може або пригнічуватися задля виживання, або ж ставати життєствердним ресурсом для зняття напруги. Підтримка благополуччя в позитивному руслі є надзвичайно важливим, адже воно безпосередньо впливає на загальне самопочуття, емоційну рівновагу та здатність людей зберігати відчуття повноти життя навіть у кризовий період.

Список використаних джерел

1. Гупаловська В. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Psychological journal*. –2021.– Т. 7– № 9 (53).– С. 36–45.

2.Єрмакова А. Емоційні складові сексуального благополуччя особистості. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*. –2021. –С. 545-547.

3. Ніконова Ю., Пільгук Н. Соціально-психологічний та соціальний компоненти сексуального здоров'я жінок в умовах хронічного дистресу під час війни. –С. 15-37.

Наталія Полішко,
професор кафедри цивільно-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі право, доцент

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ГІДНИХ УМОВ ПРАЦІ В ТРУДОВОМУ ПРАВІ

У сучасних умовах трансформації трудових відносин, зумовлених глобалізаційними процесами, цифровізацією праці, соціально-економічною нестабільністю та військовими викликами, особливого значення набуває забезпечення психологічного благополуччя працівника. Саме цей аспект дедалі частіше розглядається як невід'ємна складова гідних умов праці та важливий елемент системи трудових прав людини. Відтак у межах трудового права актуалізується питання нормативного забезпечення та гарантування психологічного здоров'я працівників як складової права на безпечні та здорові умови праці.

Право людини на працю та належні умови її здійснення закріплене на конституційному рівні. Відповідно до ст. 43 Конституції України кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку особа вільно обирає або на яку вільно погоджується, а також право на належні, безпечні і здорові умови праці [1]. Традиційно категорія «здорові умови праці» асоціювалася переважно з фізичною безпекою працівника. Проте сучасний розвиток науки трудового права та суміжних дисциплін, зокрема психології та медицини праці, свідчить про необхідність більш широкого розуміння цієї категорії, яке включає також психічне та емоційне благополуччя працівника.

Психологічне благополуччя працівника можна визначити як стан психічної рівноваги, емоційної стабільності та соціального комфорту особи у процесі виконання трудових функцій, що забезпечує можливість ефективної професійної діяльності без шкоди для психічного здоров'я [9]. Такий стан формується під впливом низки факторів, серед яких важливе місце займають організація праці, стиль управління, рівень соціальної підтримки в колективі, справедливність оплати праці, баланс між роботою та особистим життям, а також відсутність психологічного насильства, дискримінації чи мобінгу на робочому місці.

Міжнародно-правові стандарти праці дедалі більше приділяють увагу психосоціальним ризикам у трудовій діяльності. У документах Міжнародної організації праці наголошується на необхідності забезпечення безпечного та здорового робочого середовища, яке включає не лише фізичну, а й психологічну безпеку працівників. Зокрема, Конвенція МОП № 155 «Про безпеку та гігієну праці та виробниче середовище» [5], передбачає обов'язок держав формувати політику у сфері безпеки праці, спрямовану на запобігання професійним ризикам, що можуть впливати на здоров'я працівників. У сучасному трактуванні такі ризики включають і психосоціальні фактори, зокрема надмірне навантаження, стрес, психологічний тиск або конфлікти у трудовому колективі.

Особливу увагу проблемі психологічного благополуччя приділяють і європейські стандарти трудового права. Європейська соціальна хартія (переглянута) закріплює право працівників на безпечні та здорові умови праці, а також на гідне ставлення у сфері праці. У цьому контексті дедалі більшого значення набуває концепція «гідної праці», яка охоплює не лише економічні аспекти зайнятості, а й психологічний комфорт працівника, його захист від приниження, переслідування та інших форм психологічного тиску [4].

У національному законодавстві України питання психологічного благополуччя працівників також поступово набуває нормативного закріплення. Так, Кодекс законів про працю України містить положення щодо забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці, обов'язків роботодавця щодо охорони праці та відповідальності за порушення відповідних вимог [2]. Закон України «Про охорону праці» визначає систему правових, соціально-економічних та організаційно-технічних заходів, спрямованих на збереження життя і здоров'я працівників у процесі трудової діяльності [3]. Сучасне тлумачення цих норм дозволяє розглядати психологічне здоров'я як складову загального поняття охорони праці.

Важливим етапом модернізації правового регулювання трудових відносин в Україні є розроблення нового Трудового кодексу України, проєкт якого було схвалено Кабінетом Міністрів України у січні 2026 року та подано на розгляд Верховної Ради України. Метою зазначеного законопроєкту є комплексне оновлення трудового законодавства, яке нині базується на Кодексі законів про працю, а також приведення національних норм у відповідність до міжнародних та європейських стандартів у сфері праці [11].

Серед ключових напрямів реформування, передбачених проєктом Трудового кодексу, особливе місце займає посилення гарантій захисту прав працівників та формування сучасної системи забезпечення безпечних і здорових умов праці. Зокрема, структура проєкту містить окремі положення щодо безпеки та здоров'я працівників, які спрямовані на імплементацію європейських стандартів у сфері охорони праці та управління професійними ризиками [11]. У науковій літературі зазначається, що такі положення орієнтовані на комплексне розуміння безпеки праці, яке охоплює не лише фізичний, а й психосоціальний аспект трудової діяльності.

Крім того, проєкт Трудового кодексу передбачає імплементацію значної кількості директив Європейського Союзу та конвенцій Міжнародної організації праці, що спрямовано на формування європейської моделі регулювання трудових відносин [11]. Такий підхід сприяє зміцненню гарантій прав працівників, запровадженню сучасних стандартів гідної праці, а також підвищенню рівня правового захисту працівників від різних форм порушень їхніх трудових прав, у тому числі психологічного тиску або дискримінації у сфері праці.

У контексті забезпечення психологічного благополуччя працівників важливим є також те, що нове трудове законодавство орієнтується на концепцію гідної праці, яка передбачає створення безпечного та здорового робочого середовища, забезпечення рівності, поваги до гідності працівника та запобігання проявам мобінгу (цькування) у трудових колективах [10]. Формування таких правових механізмів є важливим кроком у напрямі створення сучасної системи гарантій захисту працівника як суб'єкта трудових правовідносин.

Отже, положення проєкту Трудового кодексу України відображають загальноєвропейську тенденцію розширення змісту поняття безпечних та здорових умов праці, включаючи забезпечення психологічного благополуччя працівника. У перспективі прийняття нового кодифікованого акта може стати важливим чинником формування більш ефективної системи правового захисту працівників та створення умов для реалізації принципів гідної праці в Україні.

Водночас важливою проблемою сучасних трудових відносин є поширення психологічного насильства на робочому місці, зокрема мобінгу (цькування) [6]. Законодавець поступово реагує на ці виклики. В українському законодавстві закріплено правове визначення мобінгу та передбачено відповідальність за такі дії. Це є важливим кроком у напрямі формування безпечного психологічного середовища у трудових колективах та забезпечення гідності працівника.

З наукової точки зору проблема психологічного благополуччя працівників активно досліджується представниками науки трудового права. Зокрема, вітчизняні науковці наголошують, що сучасне трудове право має еволюціонувати

від вузького розуміння охорони праці до комплексного підходу, який охоплює фізичні, соціальні та психологічні аспекти трудової діяльності [8]. Дослідники підкреслюють, що психосоціальні ризики праці можуть призводити до зниження продуктивності, професійного вигорання, конфліктів у трудових колективах та інших негативних наслідків, що впливають не лише на окремого працівника, а й на ефективність діяльності організації загалом [10].

Особливої актуальності питання психологічного благополуччя набуває у сучасних умовах підвищеної соціальної напруги, економічної нестабільності та воєнних викликів, коли значна частина працівників перебуває у стані хронічного стресу. У таких умовах роль роботодавця полягає не лише у дотриманні формальних вимог законодавства про працю, а й у формуванні сприятливого психологічного клімату в колективі, запровадженні програм підтримки працівників, розвитку корпоративної культури поваги та взаємної підтримки.

Важливим напрямом удосконалення правового регулювання у цій сфері є інтеграція міждисциплінарного підходу, який поєднує правові, психологічні та соціологічні дослідження. Такий підхід дозволяє більш комплексно оцінювати фактори, що впливають на психологічний стан працівника, та розробляти ефективні механізми правового захисту.

Отже, психологічне благополуччя працівника є важливою складовою гідних умов праці та одним із ключових напрямів розвитку сучасного трудового права. Забезпечення такого благополуччя потребує комплексного правового регулювання, що включає удосконалення законодавства, впровадження ефективних механізмів запобігання психологічному насильству на роботі, а також розвиток культури поваги до гідності працівника у трудових відносинах. У сучасних умовах саме інтеграція правових та психологічних підходів дозволяє створити ефективну систему гарантій, спрямовану на захист не лише фізичного, а й психічного здоров'я людини праці [7].

Список використаних джерел

1. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Кодекс законів про працю України : Закон України від 10.12.1971 № 322-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text>
3. Про охорону праці : Закон України від 14.10.1992 № 2694-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12#Text>
4. Європейська соціальна хартія (переглянута) від 03.05.1996. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_062#Text
5. Конвенція МОП № 155 «Про безпеку та гігієну праці та виробниче середовище» 1981 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993_050#Text
6. Колот, А. Вирішення соціально-трудова конфліктів на засадах партнерства та соціальної відповідальності. *Економіка та суспільство*, 2023, № 49. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-49-14>
7. Колот А. М., Герасименко О. О. Соціально-трудова розвиток у XXI столітті: природа, виклики, траєкторії. Київ : КНЕУ, 2020.

8. Іншин М. І. Трудове право України : підручник. Київ : Юрінком Інтер, 2021.
9. Костюк В. Л. Трудове право України : навчальний посібник. Київ : Алерта, 2023.
10. Спаських Ю.В. Забезпечення приватності працівника на робочому місці: сучасний стан та проблеми. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* 2024. Том 2 № 83 DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.83.2.6>
11. Проект Трудового кодексу № 14386 від 15.01.2026 URL: <https://itd.rada.gov.ua/billinfo/Bills/Card/69516>

Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Тетяна Сисоєнко,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА УКРАЇНСЬКИХ ВЕРСІЙ ШКАЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Проблема збереження психологічної стійкості та ментального здоров'я населення в умовах війни належить до центральних напрямів сучасної прикладної психології. Воєнний контекст істотно трансформує реакції на стрес, знижує доступність ресурсів та ускладнює адаптивні стратегії. У цих умовах особливого значення набуває здоровий спосіб життя (далі — ЗСЖ) як багатокomпонентний ресурс фізичного, психічного й соціального функціонування. Відповідно до визначення ВООЗ, здоров'я розглядається як стан повного благополуччя, що узгоджується з біопсихосоціальною моделлю людини [1, с. 1].

Хронічна непередбачуваність, інформаційні й безпекові загрози, вимушене переміщення та руйнування соціальних зв'язків різко підвищують ризик дистресу, тривоги й депресивності, що підтверджують сучасні українські дослідження [2, с. 16–20; 3, с. 95–105]. У такій ситуації поведінкові й психологічні ресурси стають критично важливими для збереження життєдіяльності. Теорія самодетермінації пропонує пояснення того, як задоволення базових потреб — автономії, компетентності та спорідненості — підтримує благополуччя навіть у несприятливих умовах [4, с. 1–14; 10, с. 353–383]. Метааналітичні дані свідчать, що фізична активність, якісний сон, збалансоване харчування та інші складові ЗСЖ асоціюються зі зниженням тривоги та депресивності [5, с. 881–891]. Доведено також, що регулярна фізична активність зменшує ризик розвитку депресії у дорослих незалежно від демографічних чинників [8, с. 631–648]. Це узгоджується з українськими дослідженнями, що підтверджують ресурсність ЗСЖ у період війни [3, с. 95–100].

Важливою психологічною передумовою адаптивності є внутрішня мотивація. Саме така мотивація сприяє автономній регуляції поведінки. Автономна регуляція поведінки забезпечують стійкість корисних звичок та підвищують загальне благополуччя, зокрема у кризових і навчальних середовищах [6, с. 72–81]. Іншим ключовим чинником є життєстійкість — здатність інтерпретувати стресові події як контрольовані й потенційно зростальні [7, с. 173–185]. Її компоненти — залученість, контроль і прийняття

виклику — знижують ризик дезадаптації та підтримують активні копінг-стратегії [9, с. 1–11]. Українські дані підтверджують, що висока життєстійкість у внутрішньо переміщених осіб пов'язана з нижчим рівнем дистресу та кращою адаптацією [12, с. 112–118], а соціальні зв'язки додатково зменшують емоційні наслідки війни [11, с. 45–52].

Копінг-стратегії, як процесуальні механізми адаптації, також відіграють визначальну роль. Активний та проблемно-орієнтований копінг асоціюється з підвищеним благополуччям, тоді як уникнення — зі зростанням психологічної вразливості [13, с. 21–28; 14, с. 55–63].

Соціальна підтримка (MSPSS) виконує функцію психологічного буфера у воєнний час: наявність підтримувальних зв'язків сприяє стабілізації емоційного стану та зниженню ризику дезадаптації [15, с. 302–310; 16, с. 19]. У контексті тривалого стресу значущим інтегративним ресурсом виступає психологічне благополуччя. За багатовимірною моделлю К. Ріфф воно включає автономію, самоприйняття, цілеспрямованість, позитивні стосунки, особистісний ріст та здатність до управління середовищем [18, с. 601–620]. За даними Н. Савелюк, у студентської молоді в умовах війни найбільш стабільним виявляється компонент особистісного зростання, тоді як автономія залишається вагомим чинником психологічної стійкості [17, с. 322–340].

Синтез теоретичних та емпіричних положень дозволяє сформулювати концептуальну модель, у центрі якої — взаємодія таких змінних:

1. здоровий спосіб життя як поведінковий ресурс;
2. мотиваційні механізми, описані в теорії самодетермінації (SDT) [8, с. 227–268];
3. життєстійкість як особистісний конструкт, що забезпечує адаптацію у стресових умовах [7, с. 173–185];
4. копінг-стратегії як процесуальні механізми подолання стресу [13, с. 21–28];
5. соціальну підтримку, що виконує буферну та стабілізаційну функції [15, с. 302–310];
6. психологічне благополуччя відповідно до багатовимірної моделі К. Ріфф [18, с. 601–620].

У даному дослідженні здійснено емпіричну перевірку інтегративної моделі на основі структурного моделювання (SEM) [19, с. 489–495]. Особливістю роботи є аналіз великої вибірки дорослих українців у воєнних умовах, що дозволило оцінити функціонування ключових психологічних ресурсів у ситуації хронічного стресу. Дослідження реалізовано у форматі поперечного (cross-sectional) кількісного дизайну, оптимального для встановлення структурних зв'язків між конструктами у великих вибірках. Метою було визначити механізми, через які здоровий спосіб життя асоціюється зі зниженням емоційного дистресу та підвищенням психологічної стійкості населення в умовах війни.

У вибірку увійшли 460 дорослих українців віком 18–65 років, включно з внутрішньо переміщеними особами. Опитування проводилося онлайн; участь була добровільною та анонімною, після підтвердження інформованої згоди.

Для вимірювання психологічних конструктів застосовано валідизовані українські та міжнародні інструменти:

- HPLP-II — індикатори здорового способу життя [10, с. 52–56];
- BREQ / SDT — автономна, ідентифікована регуляція та амотивація [8, с. 227–268];
- Hardiness Short Index — контроль, залученість, прийняття виклику [7, с. 173–185];
- Brief COPE — активний, проблемно-орієнтований та емоційно-фокусований копінг [12, с. 21–28];
- MSPSS — соціальна підтримка сім'ї, друзів і значущої особи [15, с. 302–310];
- Ryff PWB — автономія, особистісний ріст, самоприйняття, позитивні стосунки, цілеспрямованість та управління середовищем [18, с. 601–620];

RHQ-4 — тривожність і депресивність як індикатори емоційного дистресу.

Психометричні властивості інструментів оцінювали за допомогою коефіцієнтів внутрішньої узгодженості (α Кронбаха, ω Макдональдса), кореляцій «елемент — шкала» та підтверджувального факторного аналізу (CFA). Усі шкали продемонстрували прийнятні або високі показники надійності та валідності у війсьній вибірці.

Аналіз даних включав:

- кореляційний аналіз Пірсона з FDR-корекцією;
- побудову структурної моделі (SEM) для оцінки прямих, медіаційних і модераційних ефектів;
- бутстреп-оцінювання непрямих ефектів (5000 реплікацій);
- перевірку робастності через альтернативні специфікації моделі та контроль демографічних коваріат.

SEM-моделювання дозволило одночасно оцінити взаємозв'язки між показниками здорового способу життя, мотиваційними механізмами (SDT), життєстійкістю, копінговими стратегіями, соціальною підтримкою, психологічним благополуччям і рівнем дистресу. Отримані результати мають вагомое практичне значення.

По-перше, підтверджена валідність і надійність українських версій шкал (HPLP-II, BREQ, Hardiness, Brief COPE, MSPSS, PWB, RHQ-4) відкриває можливості для їх подальшого застосування у наукових дослідженнях, клінічній практиці та програмах психосоціальної підтримки.

По-друге, встановлено, що вплив здорового способу життя на дистрес є переважно непрямим і здійснюється через мотиваційні, особистісні та соціальні механізми. Це дозволяє розробляти інтервенції, спрямовані не лише на поведінкові зміни, а й на розвиток автономної мотивації, навичок активного подолання стресу, підвищення життєстійкості та зміцнення соціальної підтримки.

По-третє, результати підкреслюють дефіцит валідних українських психодіагностичних інструментів у війсьній час та демонструють можливість використання перевірених опитувальників як надійної основи для скринінгу,

оцінювання ресурсів стійкості та розроблення профілактичних і психокорекційних програм.

По-четверте, емпірично підтверджений зв'язок між ЗСЖ, автономною мотивацією, життестійкістю, адаптивним копінгом та нижчим рівнем дистресу дозволяє формувати практичні рекомендації для громад, закладів освіти, центрів психічного здоров'я та соціальних служб. Модель, отримана в дослідженні, дає змогу виокремити ключові ресурси психологічної стійкості українців під час війни.

Загалом дослідження робить внесок у формування доказової бази для розроблення ефективних психологічних інтервенцій, підтримувальних програм і державних політик у сфері ментального здоров'я в умовах тривалих воєнних впливів. Підтверджена психометрична придатність шкал забезпечує можливість для їх подальшого застосування у наукових, практичних і моніторингових ініціативах, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. 19-25 *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. URL: 10.32782/3041-2005/2024-3-4

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Клименко Н. Г., Ковальчук О. С. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857>

3. Лавринюк О. Б. Бізнес-комунікації як мотивація до професійної діяльності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2023. Вип. 7. С. 72–81.

4. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. Вчені записки Університету «КРОК» , 2025. № 1. с. 45–52. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/952>

5. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М, Прохоренко Л. І., Чепелева Н. В., Куліш Т. І., Чуніхіна С. Л., Губеладзе І. Г., Ткачук І.І., Ярмола Н. А. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія. Київ: НАПН України, 2024. 248с. URL: <https://psyua.com.ua/news/zakhyst-i-pidtrymka-mentalnoho-zdorov-ia-ukraintsiv-v-umovakh-voiennoho-stanu-vyklyky-i-vidpovidy>.

6. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М., 2023. Особливості зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. №56. pp. 193-197. URL: https://eprints.zu.edu.ua/39087/?utm_source

7. Савелюк Н.М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects*. 2022. № 39. С. 322–340. URL: 10.29038/2227-1376-2022-39-SAV

8. Сердюк Л. З. Психологічні фактори самодетермінації. *Цифрова бібліотека НАПН України*. 2018. С. 1–14 URL: https://lib.iitta.gov.ua/720187/1/Сердюк_2018.pdf.

9. Carver C. *You want to measure coping but your protocol's too long?* *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. №4, с. 21–28.
10. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, vol. 11, no. 4, pp. 227–268. URL: 10.1207/S15327965PLI1104_01
11. Kline R. B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press. 2015 .с. 479–494.
12. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, vol. 37, № 1, pp. 1–11. URL: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
13. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer. 1984. с. 55–63.
14. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. №54(3), 173–185. URL: 10.1037/1061-4087.54.3.173
15. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A Meta-meta-analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety. *Sports Medicine*. 2015. vol. 45. № 6, pp. 881–891. URL: 10.1080/17437199.2015.1022901
16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *Annual Review of Psychology*, 2017. vol. 68. pp. 353–383.
17. Ryff, C. *Happiness is everything?* *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57. p. 601–620.
18. Schuch F. B., Vancampfort D., Firth J., Rosenbaum S., Ward P., Silva E. S., Hallgren M., Ponce de León A., Dunn A. L., Deslandes A. C., Fleck M. P., Carvalho A. F., Stubbs B. Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*. 2018; 175(7). p. 631–648. URL: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194
19. World Health Organization. Constitution URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата звернення: 18.10.2025)
20. Zimet, G. D. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. №52(1). p. 302–310.

Марія Роговенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ ПРАВ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Російська агресія проти України створила безпрецедентну за масштабами кризу у сфері захисту прав дітей. Війна не лише призводить до сотень тисяч смертей та каліцтв, руйнувань фізичної інфраструктури, а й завдає непоправної шкоди психологічному здоров'ю молодшого покоління. Діти стають свідками та жертвами воєнних злочинів, зазнають примусової депортації, втрачають батьків та базове відчуття безпеки. У цьому контексті виникає гостра потреба в поєднанні психологічних та правових механізмів для забезпечення ефективного захисту прав та реабілітації постраждалих дітей.

В умовах широкомасштабного збройного конфлікту дитяча психіка зазнає впливу екстремальних стресорів. Згідно з дослідженнями дитячої травми, тривале перебування в зоні бойових дій призводить до формування комплексного посттравматичного стресового розладу (К-ПТСР), тривожних станів та депресії. Втрата звичного середовища, руйнування емоційних зв'язків (внаслідок загибелі батьків або розлуки з ними) та соціальна ізоляція призводять до емоційної депривації, що гальмує когнітивний та психосоціальний розвиток дитини.

Діти, які були свідками насильства, часто переживають феномен «завченої безпорадності», що в майбутньому може трансформуватися у віктимну або, навпаки, делінквентну поведінку. Завчена безпорадність (learned helplessness) – це порушення мотивації в результаті пережитої суб'єктом невідконтрольованої ситуації, тобто незалежності результату від прикладених зусиль [6].

Міжнародне гуманітарне право (зокрема, Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни 1949 р.) та Конвенція ООН про права дитини встановлюють абсолютну заборону на посягання на життя, гідність та свободу дітей [1]. Проте практика свідчить про масові порушення цих норм.

Найбільш кричущим викликом є примусове переміщення українських дітей на територію держави-агресора з подальшою зміною їхнього громадянства та незаконним усиновленням [4]. Згідно статті 6 Римського статуту Міжнародного кримінального суду, насильницька передача дітей однієї національної групи до іншої групи є ознакою злочину геноциду [2].

Серйозною правовою проблемою є документування злочинів проти дітей в умовах бойових дій, втрата документів, що посвідчують особу дитини, та складнощі у встановленні статусу «дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів».

Найскладнішим аспектом сьогодення є проведення слідчих дій за участю дітей-жертв або свідків воєнних злочинів. Традиційні правові процедури допиту

часто є неадаптованими до дитячої психіки і призводять до вторинної травматизації (ретравматизації).

Саме тому критично важливим є впровадження Керівних принципів Комітету Міністрів Ради Європи щодо судочинства, дружнього дитині [3].

Впровадження міждисциплінарної моделі «Барнахус» (Barnahus) в Україні дозволяє проводити опитування дитини в безпечному, дружньому середовищі («зеленій кімнаті») за участі спеціально підготовленого психолога [5]. Суддя та слідчий спостерігають за процесом через скло або відеозв'язок, ставлячи питання через психолога. Це дозволяє отримати докази для слідства та суду, не створюючи при цьому умов для додаткових психологічних травм.

Таким чином, захист прав дітей в умовах збройного конфлікту вимагає не просто механічного застосування норм права, а глибокого психологічного підходу. Державна політика в цій сфері базується на принципах міжвідомчої взаємодії. Юристи, слідчі, прокурори та судді, які працюють з дітьми, повинні проходити обов'язкову спеціалізовану підготовку з вікової психології та травмоінформованого підходу.

Список використаних джерел

1. Конвенція про права дитини: резолюція 44/25 Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1989 р. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021.
2. Римський статут Міжнародного кримінального суду від 17 липня 1998 р. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_588.
3. Керівні принципи Комітету Міністрів Ради Європи щодо судочинства, дружнього дитині від 17 листопада 2010 р. URL:https://rescentre.org.ua/Uploads/Files/docs/Guidelines_cChild_Friendly_Justice_Ukr.pdf
4. Офіційний державний портал розшуку дітей «Діти війни». Інформаційно-аналітична платформа Офісу Генерального прокурора України. URL:<https://childrenofwar.gov.ua/>
5. Впровадження моделі «Барнахус» в Україні: захист дітей, які народилися від насильства / Звіт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/model-barnahus-implementation-ukraine>
6. 1. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. A. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, P. 49-74.

Ангеліна Романова,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
ННІ № 1 Харківського
національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:

Оксана Ляска,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
ННІ № 3 Харківського
національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРЕСИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Проблема психологічних стресів на робочому місці в сучасному суспільстві набула глобального масштабу і становить одну з найважливіших соціально-психологічних і економічних тем, які визначають рівень ефективності трудової діяльності людини, її морального і фізичного стану, а також продуктивність праці в цілому. В умовах інтенсивної економічної конкуренції, швидкої технологічної еволюції та постійного інформаційного тиску робоче середовище стає джерелом численних психоемоційних навантажень. Працівники все частіше стикаються з відчуттям перевтоми, нестачею мотивації, втратою внутрішньої рівноваги, а це призводить до погіршення психологічного клімату в колективі, зниження ефективності праці та виникнення професійного вигорання.

Психологічний стрес у трудовій діяльності є складним і багатофакторним явищем, що формується під впливом поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать умови праці, організаційна культура, стиль керівництва, соціально-економічна нестабільність, а також інтенсивність і характер трудового навантаження. Внутрішні чинники пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості працівника, його рівнем стресостійкості, емоційною врівноваженістю, самооцінкою, мотивацією та ціннісними орієнтаціями. Саме поєднання цих чинників створює передумови для появи стресових станів, які, якщо не контролювати їх, можуть перерости у хронічний психологічний дискомфорт [1, с. 10].

Однією з головних причин стресів на робочому місці є перевантаження завданнями, коли обсяг обов'язків перевищує фізичні чи психічні можливості працівника. Часто така ситуація супроводжується дефіцитом часу, високими вимогами з боку керівництва та відсутністю належної підтримки колег. Особливо небезпечним є поєднання високої відповідальності з низьким рівнем контролю над власною роботою, що призводить до втрати відчуття автономії та формування відчуття безпорадності. Крім того, стресогенними чинниками є недостатня оплата праці, відсутність перспектив кар'єрного зростання,

конфліктні ситуації у колективі, неясність професійних ролей і цілей, дискримінація або психологічний тиск з боку керівництва.

Психологічний стрес має не лише емоційний, а й фізіологічний вимір. Тривале перебування у стані напруження призводить до виснаження нервової системи, зниження імунітету, розвитку серцево-судинних захворювань, порушення сну, проблем із травленням і навіть до психосоматичних розладів. На рівні поведінки це може проявлятися у формі підвищеної дратівливості, конфліктності, зниження уваги, апатії або, навпаки, гіперактивності. У соціальному контексті стреси призводять до погіршення стосунків між колегами, зниження рівня довіри в команді, збільшення кількості помилок у роботі та підвищення плинності кадрів [2, с. 71].

Одним із найпоширеніших наслідків хронічного стресу є синдром емоційного вигорання. Цей стан характеризується відчуттям емоційного спустошення, зниженням емпатії, байдужістю до професійних обов'язків і навіть до власних досягнень. Людина втрачає інтерес до роботи, що раніше приносила задоволення, стає цинічною або відчуженою, а іноді й агресивною. Поступово формується відчуття безсенсовності діяльності, що може призвести до депресивних станів або соціальної ізоляції. Емоційне вигорання частіше спостерігається у професіях, пов'язаних із постійною комунікацією, високою відповідальністю або необхідністю емоційної саморегуляції, таких як педагоги, лікарі, менеджери, працівники соціальної сфери та правоохоронних органів.

Варто відзначити, що стрес не завжди є виключно негативним явищем. У певних межах він може стимулювати активність, мобілізувати ресурси організму, підвищувати мотивацію та сприяти ефективнішому виконанню завдань. Проте такий стан можливий лише тоді, коли рівень стресу не перевищує адаптаційні можливості людини. Якщо ж напруження стає надмірним або триває занадто довго, воно перетворюється на деструктивний фактор, який руйнує психічну рівновагу.

Проблема подолання стресів на робочому місці має міждисциплінарний характер і вимагає системного підходу, що поєднує психологічні, організаційні та соціальні методи. Першочергове значення має формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Керівники мають створювати умови, у яких працівники відчуватимуть повагу, підтримку та справедливе ставлення. Розуміння ролі емоційної культури управління, розвитку емпатії керівника та вміння комунікувати без тиску і приниження є запорукою зниження стресогенності трудових процесів.

Одним із дієвих шляхів запобігання стресам є раціональна організація праці, що передбачає чіткий розподіл обов'язків, реалістичне планування навантаження, надання працівникам автономії у прийнятті рішень і можливості для самореалізації. Особливу роль відіграє система мотивації, що має базуватися не лише на матеріальних заохоченнях, а й на моральному визнанні, розвитку компетентностей і кар'єрних перспективах.

Значну увагу необхідно приділяти психологічній освіті працівників, формуванню навичок стресостійкості, саморегуляції, тайм-менеджменту та

ефективної комунікації. Проведення тренінгів, семінарів, консультацій із психологами або коучами сприяє підвищенню усвідомленості працівників щодо власних емоційних станів і допомагає знайти індивідуальні способи зняття напруги. Психологічна особистісної культури людини має стати частиною корпоративної культури будь-якої сучасної організації [3, с. 115].

Не менш важливим є створення комфортного фізичного середовища праці. Освітлення, температура, рівень шуму, ергономічність робочого місця мають безпосередній вплив на психологічний стан працівника. Дослідження свідчать, що гармонійно організований простір підвищує концентрацію уваги, зменшує втому і позитивно впливає на емоційний фон. Особливу роль у боротьбі зі стресами відіграє соціальна підтримка. Міцні колективні зв'язки, неформальні стосунки, почуття належності до команди формують відчуття психологічної безпеки. Людина, яка відчуває підтримку колег і керівництва, легше долає труднощі, швидше адаптується до змін і рідше переживає кризові стани.

В індивідуальному вимірі важливо розвивати внутрішні механізми самозахисту від стресу. До них належать уміння розпізнавати власні емоції, аналізувати причини тривоги, встановлювати особисті межі, чергувати роботу і відпочинок, підтримувати фізичну активність, практикувати техніки релаксації, медитації чи дихальні вправи. Людина, яка володіє навичками емоційної гігієни, здатна зберігати внутрішній баланс навіть у складних робочих ситуаціях.

Таким чином, психологічні стреси на робочому місці є невід'ємною складовою сучасного трудового процесу, але їхній вплив може бути мінімізований завдяки комплексному підходу, який поєднує індивідуальну психологічну підготовку, організаційні реформи та розвиток культури підтримки. Людина, яка працює в умовах емоційної безпеки та справедливого ставлення, здатна реалізувати свій потенціал повною мірою, а організація, що створює такі умови, формує міцний фундамент для сталого розвитку та процвітання.

Список використаних джерел

1. Теплюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... к.психол.н. Київ, 2021. 26 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117.

Ангеліна Ротт,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ

Проблема впливу тривалого стресу на психіку особистості в умовах невизначеності набула особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. На відміну від класичних стресових ситуацій, сучасні умови характеризуються пролонгованістю, повторюваністю травматичних подій та відсутністю чітких часових меж їх завершення, що формує специфічний феномен «хронічного воєнного стресу».

Емпіричні дослідження українських учених підтверджують масштабність цього явища. Зокрема, у роботі О. Краськова (2024) встановлено значне зростання рівня тривожності, депресивних проявів та симптомів посттравматичного стресу серед студентської молоді [1]. Аналогічні результати отримано у дослідженні І. Данилюка та О. Тохтамиша (2024), де виявлено ознаки ПТСР у значної частини цивільного населення, а також поширення так званої «комплексної травми» [2]. Таким чином, сучасний науковий дискурс фіксує перехід від індивідуальних реакцій до феномену масової психотравматизації.

Теоретичне осмислення проблеми традиційно спирається на концепцію загального адаптаційного синдрому, яка пояснює фізіологічну динаміку стресу через стадії тривоги, резистентності та виснаження. Однак сучасні умови вимагають розширення цього підходу. У цьому контексті важливого значення набуває транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка переносить акцент із зовнішніх факторів на когнітивні процеси інтерпретації [3]. Саме суб'єктивна оцінка ситуації як неконтрольованої та загрозливої виступає ключовим предиктором дистресу.

Розвиваючи цю позицію, сучасні українські дослідники вказують на феномен когнітивного виснаження як наслідок тривалого перебування у стані невизначеності. Зокрема, С. Кузікова та С. Лукомська (2024) підкреслюють, що постійне очікування загрози призводить до зниження когнітивної продуктивності, порушення концентрації уваги та виснаження психічних ресурсів [4]. Таким чином, теоретичні моделі стресу доповнюються сучасними даними про його когнітивні наслідки.

Наступним логічним етапом аналізу є розгляд психофізіологічних наслідків стресу. Дослідження останніх років демонструють чіткий зв'язок між тривалим

стресом і соматичними порушеннями. Так, у роботі М. Шулякової та Н. Рациборинської-Полякової (2024) доведено, що хронічний стрес спричиняє дисфункцію нейроендокринної системи, що проявляється у порушенні роботи серцево-судинної, імунної та травної систем [5]. Водночас дослідження психосоматичних наслідків насильства в умовах війни (2025) показало, що рівень соматичних скарг прямо корелює з інтенсивністю пережитого стресу [6].

Ці результати узгоджуються з висновками міжнародних досліджень і дозволяють говорити про системний характер впливу стресу, який охоплює не лише психічну, а й фізіологічну сферу функціонування особистості. Таким чином, психосоматизація виступає не побічним, а закономірним наслідком тривалого стресового навантаження.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити ключові тенденції у сфері психічного здоров'я. Зокрема, у роботах українських учених наголошується на зростанні поширеності тривожних і депресивних розладів, а також посттравматичних реакцій [7].

Разом із тим, важливим є диференційований підхід до оцінки цих станів. Як зазначає О. Кокун (2024), реакції на травматичні події можуть мати як дезадаптивний, так і адаптивний характер залежно від рівня резильєнтності та доступних ресурсів [8]. Це дозволяє уникнути надмірної патологізації та розглядати частину реакцій як нормативні.

Додатково слід враховувати концепцію навченої безпорадності, яка пояснює механізми втрати контролю та зниження активності в умовах хронічного стресу [9]. У поєднанні з невизначеністю це створює передумови для формування стійких дезадаптивних моделей поведінки.

У сучасній науковій літературі дедалі більше уваги приділяється не лише негативним наслідкам стресу, а й ресурсним аспектам адаптації. У цьому контексті центральним поняттям виступає резильєнтність.

Згідно з результатами дослідження В. Содолевської (2025), рівень резильєнтності прямо пов'язаний із показниками психологічного благополуччя та зниженням рівня тривожності і депресії [10]. Таким чином, резильєнтність виконує функцію буфера між стресовим впливом і його наслідками, що підтверджує доцільність переходу від патогенетичної до ресурсної моделі аналізу.

Узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричних досліджень дозволяє сформулювати практично орієнтовані підходи до психологічної стабілізації.

По-перше, на біологічному рівні ефективними є методи, спрямовані на відновлення фізіологічних ресурсів (сон, фізична активність), що відповідає даним про роль нейроендокринної регуляції у стресі.

По-друге, на психологічному рівні доцільним є використання когнітивно-поведінкових стратегій, які дозволяють змінити інтерпретацію стресових подій і підвищити відчуття контролю.

По-третє, на соціальному рівні особливого значення набуває підтримка міжособистісних зв'язків, що підтверджується дослідженнями резильєнтності.

Як інструменти короткотривалої допомоги можуть застосовуватися техніки заземлення, дихальні вправи та тілесні практики, ефективність яких обґрунтовується сучасними травма-орієнтованими підходами.

Отже, сучасні дослідження переконливо свідчать, що тривалий стрес в умовах невизначеності має комплексний вплив на психіку та фізіологію людини. Його наслідки варіюють від когнітивного виснаження та психосоматичних порушень до розвитку психічних розладів. Водночас наявність ресурсів, зокрема резильєнтності та соціальної підтримки, значно модифікує цей вплив. Таким чином, перспективним напрямом подальших досліджень є інтеграція теоретичних моделей стресу з емпіричними даними та розробка практичних програм психологічної підтримки населення в умовах тривалих кризових впливів.

Список використаних джерел

1. Краськов О. В. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною, на психічне здоров'я молоді. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 1.
2. Данилюк І. В., Тохтамиш О. М. Characteristics of war stress experienced by Ukrainians. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10, № 3.
3. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 2020. 456 p.
4. Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Посттравматичний стрес та резильєнтність особистості. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2024. № 2.
5. Шулякова М. В., Рациборинська-Полякова Н. В. Вплив хронічного стресу на організм людини. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 2.
6. Психосоматичні наслідки насильства в умовах війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 1.
7. Глушук А. В., Паламарчук В. М., Ковальчук О. С. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 4.
8. Кокун О. М. *Психологія життєстійкості особистості в умовах війни: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 210 с.
9. Seligman M. E. P. *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. London : PublicAffairs, 2018. 416 p.
10. Содолевська В. В. Психологічна дезадаптація та резильєнтність особистості в умовах стресу. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 1.

Дар'я Решетченко,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Сучасне суспільство характеризується численними соціальними, економічними та воєнними викликами, які актуалізують проблему психологічної травматизації підлітків, яка набуває особливої гостроти. Особливо чутливими до наслідків травматичних подій є підлітки, адже саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, розвиток емоційної сфери та формування системи цінностей. Підлітковий вік є періодом активної перебудови ідентичності, що робить психіку дитини надзвичайно вразливою до деструктивного впливу зовнішніх чинників [3, с. 245]. Травматична подія у цей період може не лише загальмувати розвиток особистості, а й призвести до глибокої дезорганізації психічної діяльності. Діти підліткового віку повною мірою не можуть самостійно подолати переживання, тому потребують своєчасної та кваліфікованої психологічної підтримки. Така психологічна підтримка спрямована на стабілізацію емоційного стану підлітка, відновлення відчуття безпеки, формування ефективних стратегій подолання стресу та попередження довготривалих негативних наслідків. Результативність допомоги залежить від вікових характеристик підлітків, специфіки та ступеня важкості пережитої травми, а також впливу соціального середовища і зовнішніх факторів.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що підлітки часто демонструють специфічні форми реагування на стрес, які відрізняються від дитячих чи дорослих проявів. Зокрема, С. Д. Максименко наголошує на важливості врахування цілісної структури особистості при аналізі посттравматичних станів [3]. Замість прямого вираження страху, підлітки можуть проявляти агресію, схильність до ризикованої поведінки або повне емоційне заціпеніння.

Короткотривалі ситуації, пов'язані з пережитими травматичними подіями, розглядають як:

1. Одиначну подію, що становить загрозу для людини та вимагає використання механізмів подолання;
2. Окреме травматичне переживання, яке триває рідко і немає тривалого повторення;
3. Раптову та непередбачувану подію.

Особливості впливу травматичної події:

1. Залишає сильний слід у психіці людини (може відтворюватися у снах, спогади зберігаються дуже яскраво та детально);

2. Частіше спричиняють типові прояви посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) (нав'язливі спогади, підвищену фізіологічну напругу і уникання нагадувань про подію);

3. Нерідко призводять до повторного переживання травматичного досвіду, коли людина знову і знову повертається до травматичної події у спогадах або ж емоціях [2, 17-19].

На відміну від дорослих, підлітки часто маскують симптоми ПТСР через:

–ризиковану поведінку (вживання психоактивних речовин, самоушкодження);

–соціальну ізоляцію та відмову від контактів з однолітками;

–різке зниження навчальної успішності та когнітивну дезорганізацію.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що підлітки часто демонструють специфічні форми реагування на стрес, які відрізняються від дитячих чи дорослих проявів. Зокрема, С. Д. Максименко наголошує на важливості врахування цілісної структури особистості при аналізі посттравматичних станів [3]. Замість прямого вираження страху, підлітки можуть проявляти агресію, схильність до ризикованої поведінки або повне емоційне заціпеніння.

Важливим аспектом є також розвиток психологічної стійкості (резильєнтності). Як зазначає Т. М. Титаренко, здатність особистості протистояти життєвим кризам залежить від наявних внутрішніх ресурсів та вчасного надання фахової допомоги [6, с. 82].

Реакція підлітків на травматичні події може бути абсолютно різною в кожному випадку, до них можна віднести:

1. *уникнення від соціальних контактів* (відсторонення від людей, небажання спілкуватися);

2. *різкі зміни у взаєминах з людьми* (віддалення від батьків, раптова зміна кола спілкування);

3. *прояви агресії, дратівливості, схильність до конфліктів;*

4. *копіювання поведінки інших людей, різке дорослішання, виконання обов'язків, які не відповідають віку;*

5. *пригнічений емоційний стан* (сум, апатія, тривожність, відчуття безпорадності);

6. *порушення режиму сну або харчування* (проблеми із засинанням, відсутність апетиту чи переїдання);

7. *сильні емоційні спалахи або девіантна поведінка* (делінквентна або ж аддиктивна);

8. *нанесення собі шкоди* (поява думок або намірів щодо самогубства, самоушкодження) [4, с. 49–50].

На відміну від дітей молодшого віку, підлітки володіють певним арсеналом копінг-стратегій, проте через обмеженість життєвого досвіду та фізіологічні особливості пубертатного періоду ці механізми часто виявляються неефективними.

Специфіка підліткового віку зумовлює високу інтенсивність та імпульсивність емоційних реакцій на травматичні події.

Процес формування особистості та прагнення до автономізації нерідко супроводжуються міжособистісними конфліктами, зокрема з батьками, що ускладнює процес адаптації. Відсутність сталих патернів подолання кризових станів призводить до когнітивного дисонансу: одночасної потреби у зовнішній підтримці та проявів агресії чи протесту.

Попри високий потенціал резильєнтності підлітка, дефіцит соціальної підтримки суттєво підвищує ризики виникнення деструктивних наслідків: депресивних станів, асоціальної поведінки та адикцій (хімічних і нехімічних залежностей). Таким чином, превентивна діагностика ознак травматичного стресу та вчасна психологічна інтервенція є критичними факторами збереження ментального здоров'я підлітка. [1, с. 2-3].

Ефективна психологічна підтримка має бути комплексною. А. Г. Обухівська виділяє кілька етапів роботи: від стабілізації емоційного стану до когнітивного опрацювання травматичного досвіду [5].

Ефективна психологічна підтримка дитини підліткового віку має базуватися на трьох рівнях:

1. *стабілізація*: створення безпечного простору та відновлення рутини;
2. *психоосвіта*: пояснення підлітку, що його реакції є «нормальною відповіддю на ненормальні обставини»;
3. *опрацювання (експозиція)*: поступове повернення до травматичного досвіду через наративні техніки або арт-терапію.

Основна мета психологічної підтримки на перших етапах – відновлення відчуття безпеки та контролю над власним життям.

Особливу роль в наданні підтримку підлітку відіграє робота з найближчим оточенням, оскільки підтримка сім'ї є ключовим предиктором успішного відновлення.

Впоратися із кризовою ситуацією підліткам можуть допомогти деякі ігрові методики:

1. Словесні соціальні ігри;
2. Рухливі соціальні ігри («крокодил», «море хвилюється», «плескання в долоні» і т.д.);
3. Ігри на реагування агресії (битва подушками, лопання повітряних кульок, спортивні ігри, будь-які стрибки та біганина і т.д.);
4. Ігри на відчуття свого тіла та заземлення («спина до спини», «гроза», тортик «піца»);
5. Вправи для уваги та пам'яті;
6. Створення історій;
7. «Перехідні об'єкти»;
8. Ритуали (регулярні дії, що виконуються завжди у певний час) [1, с. 31-35].

Отже, травматичні події мають суттєвий вплив на психоемоційний стан підлітків і саме сьогодні ця тема є надзвичайно актуальною. Важливим фактором подолання наслідків травматичних подій є своєчасна психологічна підтримка.

Створення безпечного середовища, уважне ставлення до емоційного стану підлітка, а також використання різних психологічних та ігрових технік можуть знизити рівень напруження і сприяти поступовому відновленню психологічної рівноваги. Психологічна допомога підліткам потребує від фахівця гнучкості та поваги до їхньої суб'єктивності. Пріоритетними напрямками є відновлення почуття контролю над власним життям та зміцнення резильєнтності (життєстійкості). Таким чином, саме своєчасне виявлення проявів травматичного стресу та надання своєчасно та необхідної підтримки є важливою умовою збереження психічного здоров'я підлітків та їх успішної адаптації до будь-яких життєвих труднощів.

Список використаних джерел

1. Григор'єва О., Опришко Н., Ворожбієва Е., Герасименко Є. Особливості переживання психологічної травми підлітком: перша психологічна допомога. Київ. 2016. 40 с.
2. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л. Г. та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 536 с.
4. Мурашкевич О., Несенюк Н., Чудаєва Н. Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога: довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням Рада Європи, 2022. 92 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 05.03.2026)
5. Обухівська А. Г. Психологічна допомога дітям і підліткам у кризових ситуаціях: навч.-метод. посіб. Київ : Логос, 2019. 184 с.
6. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні виклики та шляхи подолання: монографія. Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 210 с.

Ольга Сабалдир,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Марія Rogovenko,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі перетворилися на один із ключових чинників формування психологічного простору особистості. Їх функціонування виходить далеко за межі простої комунікації, охоплюючи сфери самопрезентації, соціального пізнання, емоційної регуляції та формування ідентичності. В умовах стрімкої цифровізації та глобалізації соціальні мережі стають невід'ємною частиною повсякденного життя, що зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу їх впливу на психічне благополуччя людини.

Актуальність дослідження посилюється тим, що сучасна людина перебуває в умовах інформаційного перевантаження, постійної доступності онлайн-комунікації та високої соціальної динаміки. Це створює нові виклики для психіки, зокрема щодо збереження емоційної стабільності, цілісності Я-концепції та здатності до саморегуляції. У цьому контексті соціальні мережі виступають як середовище, що може як підтримувати адаптаційні ресурси особистості, так і провокувати розвиток дезадаптивних станів.

Передусім слід звернути увагу на трансформацію процесів соціальної взаємодії у цифровому середовищі. Соціальні мережі створюють нову форму комунікативного простору, яка характеризується опосередкованістю, фрагментарністю та асинхронністю. Це змінює традиційні механізми міжособистісного спілкування, знижуючи роль безпосереднього емоційного контакту та посилюючи значення символічних форм взаємодії. Як зазначає Е. Големб'ювська (2024), віртуалізація спілкування супроводжується формуванням специфічних емоційних реакцій, що пов'язані з оцінкою онлайн-репрезентацій інших користувачів [1].

Важливим аспектом є феномен селективної самопрезентації, який полягає у свідомому конструюванні бажаного образу «Я» у соціальних мережах. Користувачі, як правило, демонструють лише позитивні сторони свого життя, що призводить до формування ідеалізованої картини реальності. Унаслідок цього виникає ефект когнітивного викривлення, коли сприйняття соціального середовища базується на неповній або спотвореній інформації. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розвитку феномену соціального порівняння.

Соціальне порівняння є одним із базових механізмів самопізнання, однак у цифровому середовищі воно набуває інтенсивнішого та часто деструктивного характеру. За результатами дослідження Л. Полешук (2024), постійне зіставлення власного життя з досягненнями інших користувачів сприяє формуванню почуття меншовартості, зниженню самооцінки та незадоволеності життям [2]. Особливо вираженим цей ефект є серед підлітків і молоді, які перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності.

Логічним продовженням аналізу є розгляд механізмів формування залежності від соціальних мереж. На відміну від традиційних форм адиктивної поведінки, цифрова залежність має прихований характер і часто соціально схвалюється. Її основою є система змінного підкріплення, що реалізується через лайки, коментарі та інші форми соціального схвалення. Як підкреслює А. Андрійченко (2024), така система стимулює дофамінергічні механізми мозку, формуючи стійку потребу у повторюваній онлайн-активності [3].

Важливим проявом цієї залежності є зниження здатності до самоконтролю та регуляції власного часу. Людина поступово втрачає межу між онлайн- і офлайн-простором, що може призводити до порушення режиму дня, зниження продуктивності та емоційного виснаження. Таким чином, соціальні мережі починають виконувати не лише комунікативну, а й компенсаторну функцію, заміщуючи реальні форми взаємодії.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен FOMO (Fear of Missing Out), який є одним із найбільш поширених психологічних ефектів цифрової епохи. Він проявляється у постійному страху пропустити важливу інформацію або соціальну подію. За даними дослідження А. Єфременка та співавт. (2025), FOMO асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням якості сну [4].

Крім того, тривале перебування у цифровому середовищі впливає на когнітивні процеси особистості. Зокрема, спостерігається зниження концентрації уваги, фрагментація мислення та зростання залежності від зовнішніх стимулів. Постійне перемикання між інформаційними потоками у соціальних мережах формує так званий «кліповий стиль мислення», що ускладнює глибоку аналітичну діяльність.

Водночас слід наголосити, що вплив соціальних мереж не є однозначно негативним. У сучасному науковому дискурсі дедалі більше уваги приділяється їх ресурсному потенціалу. Зокрема, вони можуть виступати ефективним інструментом соціальної підтримки, особливо в умовах кризових ситуацій або соціальної ізоляції. Дослідження Т. Матієнко та М. Іващенко (2025) свідчить, що активне використання соціальних мереж може сприяти зниженню рівня емоційної напруги за рахунок отримання підтримки від онлайн-спільнот [5].

Крім того, соціальні мережі виконують важливу просвітницьку функцію, забезпечуючи доступ до інформації про психічне здоров'я, психологічну допомогу та стратегії саморегуляції. Це сприяє формуванню психологічної культури та підвищенню рівня обізнаності населення щодо питань психічного благополуччя.

Таким чином, вплив соціальних мереж на психологічний стан людини має амбівалентний характер і визначається низкою факторів, зокрема інтенсивністю використання, індивідуальними особливостями особистості та контекстом соціальної взаємодії. Вони можуть як посилювати дезадаптивні прояви (тривожність, залежність, зниження самооцінки), так і виконувати ресурсну функцію, підтримуючи соціальні зв'язки та емоційне благополуччя.

Узагальнюючи викладене, доцільно визначити основні напрями профілактики негативного впливу соціальних мереж. По-перше, важливим є розвиток цифрової грамотності, що передбачає усвідомлення механізмів впливу інформаційного середовища. По-друге, необхідно формувати навички саморегуляції, зокрема здатність контролювати час перебування онлайн та критично оцінювати отриману інформацію. По-третє, доцільним є розвиток реальних соціальних зв'язків, які забезпечують більш глибокий рівень емоційної взаємодії.

Отже, соціальні мережі є складним соціально-психологічним феноменом, який суттєво впливає на формування сучасної особистості. Їх дослідження потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, соціологічні та когнітивні аспекти. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є вивчення механізмів адаптації особистості до цифрового середовища та розробка ефективних програм психологічної профілактики.

Список використаних джерел

1. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. № 13. С. 52–58.
2. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 78–84.
3. Андрійченко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічну адаптацію мігрантів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: НУ «ОЮА», 2024. С. 112–116.
4. Єфременко А., Стегній П., Луканська Г. Вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 46–51.
5. Матієнко Т., Іващенко М. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Дидактика*. 2025. № 1. С. 64–69.

Єлизавета Сень,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Навчально-наукового інституту права та
соціального менеджменту Донецького державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
Наталя Цумарева,
доцент кафедри психології, соціології та
педагогіки Донецького державного університету
внутрішніх справ, к.психол.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ – СВІДКАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Проблема домашнього насильства в Україні залишається однією з найбільш гострих соціальних проблем, яка набула ще більшої актуальності в умовах воєнного стану. Тривалий час дитина, яка була присутня під час актів насильства між батьками або іншими членами родини, розглядалася лише як опосередкований учасник конфлікту. Проте сучасна правова парадигма та психологічна наука стверджують: дитина-свідок є безпосередньою постраждалою особою від насильства. Згідно із законодавством України, зокрема Законом «Про запобігання та протидію домашньому насильству», факт присутності дитини при вчиненні насильства є підставою для визнання її постраждалою. Надання допомоги таким дітям потребує комплексного міжсекторального підходу, що поєднує психологічну реабілітацію, правовий захист та чітку координацію дій державних і громадських інституцій [3].

Психологічний вплив домашнього насильства на дитину є руйнівним і має довготривалі наслідки. Як зазначають фахівці, дитина, що зростає в атмосфері агресії, постійно перебуває в стані хронічного стресу. Це проявляється через широкий спектр психосоматичних та поведінкових порушень: від нічних жахів, енурезу та затримки мовлення у ранньому віці до депресивних станів, схильності до самогубства та девіантної поведінки у підлітків. Свідчення насильства формує у дитини викривлену модель сімейних стосунків, де сила є головним інструментом вирішення конфліктів. Це створює передумови для «циклічності насильства» у майбутньому, коли жертва або свідок у дорослому віці стає кривдником. Тому першочерговим завданням допомоги є створення безпечного середовища, де дитина зможе отримати фахову психологічну підтримку для подолання травматичного досвіду.

Правовий аспект захисту дітей-свідків зазнав суттєвих змін з урахуванням практики Верховного Суду України. Сучасне правосуддя орієнтоване на принцип «найкращих інтересів дитини». Важливим досягненням є визнання того, що дитина-свідок має право на такий самий обсяг соціальних послуг та правового захисту, як і безпосередня жертва фізичного нападу. У судовій практиці дедалі частіше враховується психологічний стан дитини при вирішенні спорів про місце проживання або участь у вихованні. Суд наголошує на

неприпустимості залишення дитини з кривдником, навіть якщо насильство не було спрямоване безпосередньо проти неї, адже перебування в атмосфері страху вже є формою жорстокого поводження [5].

Для мінімізації повторної травматизації дитини під час слідчих та судових дій в Україні впроваджується модель «Барнахус» (Barnahus). Ця модель передбачає створення спеціалізованого центру, де в одному місці проводяться опитування дитини для цілей кримінального провадження, надається медична допомога та психологічна підтримка. Опитування проводить спеціально підготовлений фахівець (психолог) у дружній до дитини атмосфері, що дозволяє уникнути багаторазових допитів у поліції чи суді, які самі по собі є джерелом стресу [4].

Ефективність допомоги дітям-свідкам безпосередньо залежить від координації зусиль різних суб'єктів: поліції, соціальних служб, закладів освіти та охорони здоров'я. Відповідно до стандартів UNICEF, механізм взаємодії має бути чітко регламентованим. Вчитель у школі чи вихователь у садочку часто стають першими, хто помічає ознаки насильства (синяки, замкнутість, агресію у грі). Їхнім завданням є негайне повідомлення відповідних органів. Своєю чергою, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги та поліцейські підрозділи протидії домашньому насильству мають оперативно реагувати на виклики, забезпечуючи вилучення дитини з небезпечного середовища або термінову заборону кривднику контактувати з родиною [1, с. 5-6].

Особлива увага має приділятися роботі з батьками, які не є кривдниками. Часто мати (яка сама є жертвою) перебуває у стані психологічного виснаження і не може повноцінно виконувати захисну функцію. Допомога дитині в такому випадку неможлива без комплексної підтримки всієї родини, за винятком агресора. Це включає соціальний супровід, юридичні консультації щодо розлучення чи аліментів, а також допомогу в отриманні притулку (шелтеру).

Допомога дітям, які стали свідками домашнього насильства, виходить за межі простого співчуття чи разової консультації. Це системний процес, який потребує:

1. Законодавчого забезпечення: чіткого дотримання норм про визнання дитини-свідка потерпілою особою та врахування її інтересів у судах усіх інстанцій.

2. Психологічної реабілітації: тривалої терапії, спрямованої на корекцію травми та розрив циклу насильства.

3. Інституційної готовності: широкого впровадження моделі «Барнахус» по всій території України та підвищення кваліфікації працівників правоохоронних органів і соціальних служб.

4. Міжсекторальної взаємодії: налагодження алгоритмів обміну інформацією між суб'єктами, що дозволить виявляти випадки насильства на ранніх етапах [2, с. 22].

Отже, тільки через інтеграцію зусиль юристів, психологів та соціальних працівників можна забезпечити право дитини на безпечне дитинство та здоровий розвиток, нівелюючи ті загрози, які несе в собі домашнє насильство. Державна політика в цьому напрямку має бути безкомпромісною: насильство, побачене

очима дитини, — це злочин проти її майбутнього, який потребує негайної та професійної реакції суспільства.

Список використаних джерел

1. Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Подолання насильства щодо дитини: координація дій. 2020. 35 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/4181/file/viol_coord.pdf (дата звернення: 04.03.2026).
2. Діти – свідки домашнього насильства. що робити, щоб на чугуївщині стали видимими такі діти? Харків, 2021. 24 с. URL: <https://sheriffua.org/Media/files/publications/c583fb10a2ebd367771adadfb6e87f66.pdf> (дата звернення: 04.03.2026).
3. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 7 груд. 2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 04.03.2026).
4. Про затвердження Порядку реалізації пілотного проекту щодо запровадження центрів захисту дитини (за моделлю Барнахус) : Наказ Міністерства Юстиції України від 26.07.2024 № 2218/5/180/523/352-Н/1306. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1151-24#Text> (дата звернення: 04.03.2026).
5. Чумак Ю. Дитина – свідок домашнього насильства – має бути почутою та захищеною. *Права людини в Україні. Інформаційний портал Харківської правозахисної групи.* URL: <https://archive.khpg.org/1608809322> (дата звернення: 04.03.2026).

Ангеліна Сленко,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання,
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Оксана Христюк,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Сучасний світ відзначається швидкими соціальними змінами, нестабільністю та кризовими явищами, які суттєво впливають на психологічний

стан людини. Військові конфлікти, економічні потрясіння, соціальні катаклізми та інші травматичні події створюють значний психологічний тиск, що може призводити до стресових реакцій, емоційного виснаження та порушення внутрішньої рівноваги. Однак у рамках психологічної науки з'явилася концепція, яка пояснює можливість досягнення позитивних змін навіть після пережитих важких життєвих випробувань. Це явище називається посттравматичним ростом, і воно свідчить про здатність людини не лише долати наслідки травми, але й переходити на новий рівень особистісного розвитку. Поняття посттравматичного зростання було введено американськими психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном. Вони визначають цей феномен як «позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті боротьби людини з надзвичайно складними життєвими обставинами» [1].

Зростаюча кількість кризових ситуацій, які суттєво впливають на життя людини, обумовлює актуальність досліджень феномену посттравматичного зростання. У сучасному світі дедалі більше осіб зіштовхуються з наслідками психологічних травм, що виникають через соціальні, економічні чи військові події. Традиційно психологічна наука зосереджувалася переважно на вивченні негативних наслідків травматичного досвіду, серед яких найчастіше розглядаються

посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожні стани.

Водночас у контексті сучасних досліджень значно зростає інтерес до потенційних можливостей позитивної трансформації особистості. Зокрема, подолання травматичних переживань може супроводжуватись формуванням нової системи цінностей, а також розвитком внутрішніх ресурсів, які сприяють особистісному зростанню.

Як зазначають Р. Тедескі та Л. Келгун, пережиті труднощі можуть сприяти глибоким змінам у світогляді людини та формуванню нових життєвих перспектив. Саме тому вивчення посттравматичного росту є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Феномен посттравматичного зростання є об'єктом активного вивчення в межах позитивної психології. Його концепцію заклали Річард Тедескі та Лоуренс Келгун, які розробили теоретичну модель цього явища та створили методіку для його оцінювання. Дослідники підкреслюють, що посттравматичне зростання проявляється у кількох ключових аспектах людського життя. Зокрема, це підвищення цінності життя, встановлення більш глибоких міжособистісних зв'язків, відкриття нових можливостей, покращення особистісної стійкості та духовний розвиток.

Ідея позитивних змін після подолання життєвих викликів також знаходить своє відображення у рамках позитивної психології. Мартін Селігман, зокрема, акцентував на тому, що складні

обставини можуть сприяти формуванню психологічної стійкості та розвитку нових внутрішніх ресурсів особистості [2].

У сучасній українській психології дослідження посттравматичного зростання теж набули значної уваги. Наприклад, В. Климчук зазначає, що цей феномен можна розглядати як процес позитивної психологічної трансформації особистості, який стає можливим завдяки осмисленню травматичного досвіду та переоцінці життєвих цінностей [3, ст. 45].

Посттравматичний ріст є багатогранним психологічним процесом, що розгортається внаслідок переживання та подолання травматичних подій. Цей феномен не заперечує наявності страждань чи негативних емоцій, але водночас відкриває перспективу на позитивні зміни, які можуть настати після кризових ситуацій. Травматичні події часто порушують звичну картину світу людини, змушуючи її переосмислювати свій досвід і переглядати життєві цінності. У цьому процесі з'являються нові орієнтири, які стають основою для подальшого зростання та розвитку. Наукові дослідження демонструють, що посттравматичний ріст знаходить своє вираження у різних аспектах. Наприклад, людина може почати глибше цінувати життя, більше уваги приділяти своїм стосункам з оточенням або відкривати нові шляхи для самореалізації. Фахівці зазначають, що посттравматичний ріст є результатом напруженої внутрішньої роботи,

пов'язаної зі спробами осмислити травматичний досвід і знайти у ньому глибше значення.

З психологічної точки зору посттравматичний ріст виникає внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних процесів.

Травматична подія нерідко стає поштовхом до глибокого переосмислення людиною своїх поглядів на світ, життя та власні можливості. Ключову роль у цьому процесі відіграють внутрішні психологічні ресурси, такі як оптимізм, здатність до рефлексії, емоційна стійкість і соціальна підтримка. Згідно з дослідженнями, ті, хто отримує підтримку від близьких і може відкрито ділитися своїми переживаннями, зазвичай швидше адаптуються до труднощів і життєвих криз.

Ще одним важливим аспектом є вміння знаходити сенс у пережитих випробуваннях. Розуміння того, що складні життєві обставини можуть слугувати каталізатором для особистісного розвитку, допомагає знизити вплив негативних наслідків травматичного досвіду та сприяє формуванню посттравматичного росту.

Для сприяння посттравматичного зростання необхідно створювати умови, що допомагають людині психологічно відновитися після пережитих кризових подій. Основними рекомендаціями є:

- підтримання соціальних зв'язків і розвиток міжособистісної взаємодії;
- опанування навичок емоційної саморегуляції;

- формування позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя;
- застосування методів психологічної рефлексії та самопізнання;
- звернення за фаховою психологічною допомогою у разі потреби.

Реалізація цих підходів сприяє розвитку психологічної стійкості та значно підвищує здатність людини адаптуватися до викликів, які приносять життєві обставини.

Посттравматичний ріст представляє собою важливий психологічний феномен, що відображає здатність людини до позитивних змін після травматичних подій. Цей процес проявляється у переоцінці життєвих цінностей, зміцненні внутрішньої сили та формуванні нових перспектив і підходів до життя. Дослідження показують, що посттравматичний ріст виникає завдяки дії комплексу факторів, серед яких ключову роль відіграють особистісні якості, підтримка з боку соціального оточення та здатність людини знаходити сенс у важких життєвих ситуаціях. Розширення наукових досліджень у цій сфері сприятиме створенню ефективних підходів до психологічної допомоги для людей, які пережили травмуючі події. Крім того, ці знання стануть основою для зміцнення психологічної стійкості суспільства в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1-18.

2. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.

3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 192 с.

Вероніка Смігунова,

здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник

Марія Роговенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ДОВІРИ ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Процес мобілізації є одним із найбільш інтенсивних стресогенних чинників для цивільного населення в умовах збройного конфлікту. Військова служба під час воєнного стану, пов'язана з безпосередньою участю в бойових діях, об'єктивно становить психотравмуючий досвід. Особливої гостроти набуває внутрішній конфлікт особистості між усвідомленням громадянського обов'язку та базовим біологічним інстинктом самозбереження. У цьому контексті актуалізується необхідність дослідження психологічних бар'єрів, що виникають у процесі взаємодії військовозобов'язаних із державними інституціями.

Стрес-фактори та природа мобілізаційного страху. Сучасний стан українського суспільства характеризується кумулятивним впливом низки екстремальних чинників: загрозою фізичному виживанню, втратою близьких, руйнуванням життєвого простору та тривалою когнітивною невизначеністю. Страх перед мобілізацією є комплексним феноменом, що детермінується не лише страхом смерті чи каліцтва, а й екзистенційною тривогою через втрату контролю над власним життєвим проєктом.

Каталізатором стресу виступає криза інституційної довіри. Довіра є фундаментом психологічної готовності до виконання бойових завдань. Низький рівень довіри до територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (далі – ТЦК та СП) трансформує природну тривогу в паралізуючий страх, що призводить до стратегій уникнення та соціальної дезадаптації.

Комунікативні аспекти подолання психологічного спротиву. Ефективність взаємодії між державними органами та громадянами залежить від обраної моделі комунікації. На сьогодні в діалозі часто домінує директивний стиль, орієнтований на примус, що закономірно викликає реактивний психологічний опір (реактанс). Трансформація комунікативної стратегії ТЦК та СП передбачає:

1. Професіоналізацію кадрового складу. Спеціальна підготовка працівників у сфері психології спілкування, ненасильницької комунікації та управління конфліктами.

2. Зміну парадигми. Перехід від моделі «механізму примусу» до моделі «центру професійної орієнтації». Це передбачає визнання психологічних аспектів взаємодії та врахування індивідуальних особливостей особистості.

3. Мотиваційний ресурс особистості. Мотивація виступає внутрішньою рушійною силою, здатною редукувати рівень страху. Відповідно до сучасних теорій самодетермінації, наявність чітких мотивів, цілей та розуміння власної ролі в системі оборони значно підвищує резильєнтність індивіда. Мотивована особистість не ігнорує свої страхи, а інтегрує їх, фокусуючись на розвитку сильних сторін та досягненні результату [1]. Важливим компонентом екстернальної мотивації є система матеріальних та соціальних гарантій. Гідне грошове забезпечення, що задовольняє базові потреби сім'ї, є не лише економічним чинником, а й маркером соціального визнання значущості військової служби. Крім того, необхідна автоматизація та прозорість отримання пільг (кредитування житла, медичне забезпечення), що знижує рівень бюрократичної тривоги та формує переконання у захищеності з боку держави.

4. Психоедукацію та дестигматизацію страху. Підготовка мобілізованих має включати обов'язковий етап психоедукації. Військовий психолог відіграє ключову роль у формуванні психологічної готовності до бойових дій, навчаючи методам саморегуляції та опануванню стресу. Важливо легітимізувати страх як природну реакцію на екстремальні умови. Визнання власної вразливості та вольове спрямування ресурсів на виконання завдання є проявом психологічної зрілості, а не слабкості [2].

5. Соціально-психологічний супровід родин. Стан військовослужбовця безпосередньо залежить від стабільності його тилу. Системна підтримка сімей має включати:

- Створення груп взаємопідтримки для подолання відчуття ізоляції.
- Програми підвищення емоційної стійкості членів родин.
- Забезпечення доступної та анонімної психологічної допомоги [3].

Отже, страх мобілізації є багатограним явищем, коріння якого лежить в інстинкті самозбереження та дефіциті інституційної довіри. Публічна стигматизація цього стану є контрпродуктивною, оскільки поглиблює соціальну прірву. Шлях до подолання кризи лежить через гуманізацію комунікації, розвиток системи внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також через психологічну просвіту суспільства. Мета комунікації полягає не у знищенні страху, а у зміцненні довіри до системи підготовки, що дозволяє особистості діяти ефективно всупереч загрозі.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2022. 548 с.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с.
URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726799>
3. Климчук В. О. Психологічне здоров'я та стійкість в умовах війни: практичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 186 с.
4. Тіунова О. В. Психологічні особливості формування інституційної довіри в умовах збройного конфлікту. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2023. Вип. 2 (18). С. 45–62.

Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Роман Шпанчук,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є важливим етапом у становленні особистості, оскільки інтенсивно формується система цінностей, самосвідомість та самооцінка. Одним із потужних чинників, які впливають на цей процес є сімейне середовище. Саме сім'я є першим інститутом соціалізації дитини, в якому відбувається засвоєння норм поведінки, формування уявлень про себе та навколишній світ. Характер взаємодії між батьками та дітьми в сім'ї в значній мірі визначає психологічний розвиток підлітка, рівень впевненості у власних можливостях, потенціал до самореалізації та ефективність соціальної адаптації.

Сімейне виховання відіграє провідну роль у становленні самооцінки дитини. Розвиток і утвердження сімейних взаємин та стилів виховання неможливі без формування відповідних установок і стереотипів. Батьківські настанови та обраний стиль виховання тісно пов'язані із соціокультурними й іншими стереотипами, а також із системою взаємин, що виступають мотиваційними чинниками. Врахування сталих факторів формування особистості, які склалися в процесі історичного розвитку конкретної родини, є важливим для успішної соціалізації підлітка та розвитку його самооцінки [1].

Дослідженням проблем сімейного виховання займалися як вітчизняні так і зарубіжні вчені: І. Бех, О. Бондаренко, Ш. Бюллер, А. Варга, А. Дмитренко, С.

Ковальов, І. Кон, О. Кононко, В. Котирло, В. Кравець, М. Лісіна, П. Мармазинська, В. Нефьодов, М. Сова, В. Столін, Ю. Щербань, Р. Шпрангер.

Проблему самооцінки у вітчизняній психології вивчали М.Й.Боришевський, А.В.Захарова, І.С. Кон, С.Р. Панталеєв, І. І. Чеснокова, Б.Г.Ананьєв, Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонтєв, С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, В.А. Роменець, Н.В. Чепелева та інші. Серед зарубіжних вчених це питання було об'єктом дослідження Н. Брандена, Р. Бернса, К. Роджерса, А. Маслоу, К. Хорні, А. Адлера та інших.

Підлітковий період - є періодом інтенсивного формування самооцінки, стрімкого розвитку самосвідомості, здатності спрямувати власну свідомість на психічні процеси, включаючи власний світ переживань, потреби в пізнанні себе як особистості.

Самооцінка — це уявлення особистості про власні якості, можливості, здібності та місце серед інших людей. Отже, самооцінка характеризує ступінь самоприйняття особистості, її оцінку власних здібностей, морально-етичних рис, соціальної значущості та результативності власної діяльності. У підлітковому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період формується ідентичність особистості [5].

В даний період підлітки починають активно порівнювати себе з іншими, оцінювати власні досягнення та поведінку. Вони стають більш чутливими до думки оточення, особливо значущих дорослих — батьків, учителів та однолітків. Позитивна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, соціальній активності та психологічній стійкості, тоді як занижена самооцінка може призводити до тривожності, невпевненості та труднощів у спілкуванні [2].

Самооцінка підлітка частіше всього нестабільна й недиференційована. Цей період характеризується як суперечний, конфліктний етап розвитку самооцінки. На різні вікові періоди підлітка припадає різне оцінювання самого себе. Наприклад, самооцінка молодших підлітків недостатньо цілісна, інколи суперечлива, тому через їхню поведінку виникають невмотивовані вчинки. Така різниця в темпах розвитку, на думку дослідників, зазвичай, впливає на самосвідомість та психіку. Якщо порівнювати ранній (акселерантів) і пізній (ретардантів) розвиток

хлопчиків-підлітків, то зазвичай можна дійти до висновку, що акселеранти мають ряд переваг над ретардантами, оскільки хлопчики-акселеранти впевнено почуваються з однолітками, мають сприятливіший образ «Я». [4]

На формування самооцінки істотно впливають стилі сімейного виховання, що відображають соціальні, культурні і психологічні відмінності та визначають рівні і змістовні характеристики самооцінки у підлітків. Сімейна атмосфера, стиль спілкування між батьками та дітьми, рівень емоційної підтримки та прийняття безпосередньо впливають на те, як підліток сприймає себе. Стилi сімейного виховання відрізняються насамперед за такими ознаками, як вимогливість і чуйність, серед них виділяють:

1. *Гіперопіка* - це стиль виховання, за якого батьки надмірно контролюють дитину, обмежують її самостійність і прагнуть вирішувати всі труднощі замість неї, що перешкоджає формуванню внутрішньої автономії. У підлітковому віці такий підхід особливо негативно впливає на самооцінку: з одного боку, може формуватися завищене уявлення про власну значущість через постійну увагу й потурання, а з іншого - внутрішня невпевненість у власних силах, залежність від чужої думки та страх самостійних рішень. У результаті самооцінка підлітка стає нестійкою, суперечливою та значною мірою залежною від підтримки або схвалення з боку батьків.

2. *Авторитарний* - стиль виховання, що характеризується високою вимогливістю та жорстким контролем за низького рівня емоційної підтримки й урахування думки дитини. Батьки приймають усі рішення самостійно, обмежують свободу підлітка, втручаються в його особистий простір і вимагають беззаперечного підкорення. У таких умовах самооцінка підлітка формується під постійним тиском зовнішніх вимог і часто залежить від відповідності очікуванням дорослих. Це може призводити або до заниженої самооцінки, невпевненості й тривожності, або до компенсаторної агресивності та прагнення довести власну значущість. У результаті особистість підлітка розвивається дисгармонійно, з труднощами у встановленні довірливих стосунків з іншими.

3. *Ліберальний* - стиль виховання, що характеризується низькою вимогливістю, відсутністю належного контролю та обмежень, через що дитина фактично залишається без чітких орієнтирів поведінки. У підлітковому віці це може сприяти імпульсивності, безвідповідальності та схильності до негативного впливу оточення. Самооцінка такого підлітка часто є нестійкою й неадекватною: вона може бути як безпідставно завищеною через відсутність корекції з боку дорослих, так і заниженою через брак підтримки та уваги.

4. *Демократичний* - стиль виховання, що поєднує високий рівень вимогливості з чуйністю, турботою та підтримкою дитини, заохочуючи її самостійність і активну роль у родині. Батьки встановлюють чіткі правила, але водночас враховують думку підлітка та його можливості, оцінюють успіхи й невдачі адекватно. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості,

формує відповідальність, ініціативність і соціальні навички. Самооцінка підлітка при цьому є стабільною й реальною: він впевнений у власних силах, усвідомлює свої досягнення та недоліки і здатний самостійно приймати рішення. Це створює фундамент для впевненості та внутрішньої автономії.

5. *Непослідовний* - змішаний стиль виховання, що характеризується суперечливими та непередбачуваними реакціями батьків, що позбавляє дитину відчуття стабільності та безпеки. Через різкі перепади поведінки батьків — від покарання до ласки — дитина втрачає орієнтири та контроль з боку дорослих. Це призводить до некерованості та непередбачуваності її поведінки. У підлітковому віці такий стиль формує нестійку самооцінку: дитина відчуває тривожність, невпевненість у власних силах і сумніви щодо власної цінності, оскільки не отримує послідовної підтримки й оцінки своїх дій. В результаті підліток стає більш залежним від зовнішніх оцінок та критики [3].

Здебільшого стиль виховання підлітка є репродуктивним, тобто багато в чому репродукує стиль виховання, який застосовувався у дитинстві батьків. При цьому самооцінка підлітка є інтродекцією батьківського ставлення і способів керування поведінкою підлітка, що реалізується, по-перше, через пряме чи непряме (у зразках поведінки) навіювання образу чи ставлення до себе; по-друге, через формування у дитини стандартів виконання тих чи інших дій, формування рівня домагань; по-третє, через контроль над поведінкою дитини, у якому вона засвоює способи самоконтролю. Батьки можуть впливати на формування самооцінки дитини також шляхом стимулювання такої поведінки дитини, що може підвищити чи знизити її самооцінку.

Самооцінка значною мірою формується залежно від того, наскільки батьки визнають гідність своєї дитини. Якщо вони підтримують її, проявляють увагу, підтримку та повагу, визнають досягнення, підліток починає усвідомлювати свою цінність і формується позитивне ставлення до себе та впевненість у власних можливостях.

Надмірне «обожнювання» і захвалення також підвищує самооцінку, але робить її хибною, адже, коли дитина стикається з реальністю, вона розчаровується і не розуміє, чому її здібності не завжди оцінюють так високо.

Низька самооцінка проявляється у різних формах як спосіб ухилитися від вимог життя, виступає своєрідним «алібі», що дозволяє уникати зустрічі з реальністю, прикриваючи страх і почуття неповноцінності. Особистість часто маскує ці слабкі місця, приховуючи їх від оточення, щоб не показати власну вразливість [2].

Отже, стиль сімейного виховання є одним із ключових чинників формування самооцінки у підлітковому віці. Найбільш сприятливим для розвитку гармонійної особистості є демократичний стиль виховання, який поєднує підтримку, повагу до дитини та розумні вимоги. Формування адекватної самооцінки підлітка можливе за умови створення в сім'ї атмосфери довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки. Саме такі умови сприяють розвитку впевненості у собі, відповідальності та здатності до самореалізації у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Андрейко А.В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2006. № 29. С. 78-82.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2011. 112 с.
3. Радчук Г.К., Тіунова О.В. Сімейне виховання (освітній тренінг для батьків): навчально-методичний посібник. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. 121 с.
4. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць*. Кривий Ріг: КПШ ДВНЗ «КНУ», 2014. Вип 4. С. 74-79.]
5. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 320 с.

Сергій Спельніков,
старший науковий співробітник
наукового відділу організації досліджень
науково-методичного центру організації
наукової та науково-технічної діяльності
Національного університету оборони України,
кандидат військових наук

ТРАНСФОРМАЦІЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД АДАПТАЦІЇ ДО ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Тривалі кризові події, пов'язані з воєнним станом, чинять потужний і пролонгований стресовий вплив на цивільне населення. Постійна невизначеність, загроза фізичній і психологічній безпеці, соціально-економічна нестабільність, вимушені переміщення та зміни звичного життєвого середовища спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та поступове

зниження адаптаційних можливостей особистості. У таких умовах відбувається трансформація суб'єктивного відчуття безпеки — від початкової мобілізаційної адаптації до формування стану тривалого психоемоційного напруження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічної стабілізації населення як одного з ключових напрямів підтримки ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

У сучасній психологічній науці подолання кризових станів дедалі частіше розглядається крізь призму ресурсного підходу, який акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх можливостях особистості щодо відновлення, адаптації та збереження психологічної рівноваги. Психологічні ресурси — когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові — виконують важливу регулятивну функцію у процесі подолання наслідків тривалого стресу, сприяють підвищенню рівня резильєнтності, підтримці суб'єктивного благополуччя та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Проблема трансформації відчуття безпеки в умовах війни розглядається у працях зарубіжних дослідників травматичного стресу. Зокрема, у дослідженнях В. van der Kolk, R. Mollica, Y. Neria та Т. Elbert проаналізовано психологічні наслідки тривалого перебування людини в умовах небезпеки, насильства та соціальної нестабільності. Дослідники підкреслюють, що систематичний вплив воєнних подій може призводити до формування стану хронічного стресу, порушення базового відчуття безпеки та підвищення вразливості до психотравматичних переживань [1; 5].

Водночас, попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним наслідкам війни та кризових ситуацій, потребує подальшого наукового осмислення питання трансформації суб'єктивного відчуття безпеки цивільного населення в умовах тривалого стресового впливу. Особливо важливим є дослідження психологічних механізмів адаптації до небезпеки та факторів, що зумовлюють перехід від адаптаційних реакцій до стану хронічного психоемоційного виснаження.

Одним із ключових психологічних наслідків воєнного стану є порушення базової установки безпеки, яка формується в процесі ранньої соціалізації та пов'язана з феноменом базової довіри до світу. За визначенням Е. Еріксона, базова довіра виступає фундаментом психологічної стабільності особистості та визначає сприйняття світу як передбачуваного й контрольованого середовища [2]. В умовах постійної загрози ця установка зазнає суттєвої трансформації: навколишній світ починає сприйматися як небезпечний і нестабільний. Унаслідок цього психіка людини переходить у режим постійного оцінювання ризиків.

З позицій когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман така ситуація супроводжується безперервним процесом когнітивної оцінки середовища на предмет потенційних загроз. Постійний моніторинг небезпеки потребує значних психічних ресурсів, що з часом спричиняє виснаження адаптаційних механізмів [4].

Адаптація до воєнного середовища має поетапний характер. На початковому етапі домінує реакція мобілізації, що проявляється підвищеною

пильністю, концентрацією уваги та готовністю до швидкого реагування на небезпеку. У подальшому формується стан так званої «нової нормальності», коли повторювані стресори поступово інтегруються у повсякденний досвід людини. Така адаптація може виконувати захисну функцію, оскільки знижує інтенсивність емоційних реакцій на загрозу.

Водночас процес адаптації має певний парадокс. Для збереження психічних ресурсів психіка активує механізми десенситизації — зниження чутливості до травмуючих стимулів. Це створює ефект «захисної байдужості», коли люди поступово звикають до небезпеки та починають ігнорувати сигнали загрози. Як зазначає Т. Елберт, така форма психологічного пристосування є біологічно обумовленим механізмом самозахисту, однак водночас може підвищувати ризик небезпечної поведінки та втрати пильності [5].

За умов тривалого впливу стресових факторів адаптаційні ресурси поступово виснажуються. Б. ван дер Колк наголошує, що тривалий травматичний стрес здатний змінювати функціонування нервової системи, підтримуючи стан хронічної гіперпильності навіть у відносно безпечних ситуаціях [1]. На психофізіологічному рівні це проявляється підвищеною тривожністю, емоційною виснаженістю, порушеннями сну та труднощами концентрації уваги.

У межах теорії збереження ресурсів С. Хобфолла тривалий стрес розглядається як процес поступової втрати ресурсів особистості. Якщо відновлення ресурсів не відбувається, людина потрапляє у так звану «спіраль втрат», коли психологічне виснаження посилює вразливість до нових стресових впливів [3].

Тривале переживання небезпеки має не лише індивідуальні, а й соціальні наслідки. Стан колективного стресу може спричиняти зниження рівня міжособистісної довіри, підвищення конфліктності та емоційної напруженості в суспільстві. Крім того, хронічний стрес пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку психосоматичних порушень, зокрема серцево-судинних і ендокринних захворювань.

За таких умов особливого значення набувають стратегії відновлення суб'єктивного відчуття безпеки, що ґрунтуються на ресурсному підході. Серед ключових стабілізаційних механізмів можна виокремити:

1. *Відновлення суб'єктної позиції* — перехід від пасивного переживання подій до активної діяльності (волонтерство, професійна реалізація), що сприяє поверненню відчуття контролю над власним життям [3].

2. *Формування «просторів безпеки»* — створення стабільних щоденних рутин і ритуалів, які забезпечують відчуття впорядкованості та передбачуваності життєвого середовища [2].

3. *Інформаційна саморегуляція* — усвідомлене обмеження надмірного споживання травмуючої інформації з метою запобігання вторинній травматизації та збереження психоемоційних ресурсів [4].

Таким чином, трансформація відчуття безпеки в умовах воєнного стану проходить складний психологічний шлях — від мобілізаційної адаптації до формування стану хронічного стресу та психоемоційного виснаження. Тривалий

вплив небезпеки змінює базові когнітивні установки особистості, порушує відчуття передбачуваності світу та спричиняє поступове виснаження адаптаційних ресурсів. У зв'язку з цим ефективна психологічна стабілізація цивільного населення має ґрунтуватися на активізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванні стабілізаційних механізмів саморегуляції та відновленні суб'єктної позиції людини в умовах тривалої кризи.

Список використаних джерел

1. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2014.
2. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 397 p.
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Neuner F., Schauer M., Elbert T. Narrative Exposure Therapy (NET): A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders. Hogrefe Publishing, 2011. 116 p.

Ігор Тимків,
здобувач наукового ступеня доктора філософії
кафедри економіко-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

КОМУНІКАТИВНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ ОРГАНІВ АРХІТЕКТУРНО-БУДІВЕЛЬНОГО КОНТРОЛЮ ТА НАГЛЯДУ З СУБ'ЄКТАМИ МІСТОБУДУВАННЯ

Сучасний розвиток містобудівної діяльності в Україні супроводжується посиленням ролі державного контролю та нагляду у сфері будівництва. Органи архітектурно-будівельного контролю та нагляду виконують важливу функцію забезпечення дотримання вимог законодавства, будівельних норм, стандартів і правил під час здійснення будівництва, реконструкції та експлуатації об'єктів. Водночас ефективність реалізації цих функцій значною мірою залежить не лише від нормативно-правового регулювання чи інституційної спроможності відповідних органів, а й від якості комунікативної взаємодії між представниками органів контролю та суб'єктами містобудування. Саме тому особливого значення набувають психологічні та комунікативні аспекти взаємодії між державними службовцями та учасниками будівельного процесу.

Містобудівна діяльність охоплює широкий спектр суб'єктів, серед яких замовники будівництва, забудовники, проектні організації, підрядні та субпідрядні організації, а також інші учасники будівельного процесу. Кожен із цих суб'єктів має власні інтереси, пріоритетні цілі та професійні підходи до реалізації будівельних проєктів. У свою чергу органи архітектурно-будівельного контролю та нагляду здійснюють перевірку дотримання законодавства у сфері містобудування, що інколи може сприйматися суб'єктами господарювання як обмеження їх діяльності або ж як адміністративний тиск. За таких умов комунікативний аспект взаємодії набуває особливого значення, оскільки саме ефективна комунікація дозволяє мінімізувати конфлікти, підвищити рівень довіри та забезпечити належне виконання законодавчих вимог [1, с. 72].

Відповідно до положень містобудівного законодавства України державний архітектурно-будівельний контроль спрямований на забезпечення дотримання суб'єктами містобудування вимог законодавства, державних стандартів, норм і правил у процесі підготовчих та будівельних робіт [2]. Разом з тим реалізація контрольних функцій неминуче передбачає взаємодію посадових осіб контролюючих органів із представниками суб'єктів господарювання. Ця взаємодія має як правовий, так і психологічний вимір, оскільки вона включає обмін інформацією, роз'яснення правових вимог, оцінювання дій суб'єктів містобудування, а також прийняття відповідних дій у разі виявлення порушень вимог будівельного законодавства.

Комунікація у сфері державного контролю може розглядатися як особливий вид професійної взаємодії, що базується на поєднанні владних повноважень та необхідності дотримання принципів відкритості, об'єктивності та

неупередженості. Посадові особи органів архітектурно-будівельного контролю та нагляду повинні не лише володіти знаннями у галузі права та сфері будівництва, але й мати розвинені комунікативні навички, що дозволить їм ефективно взаємодіяти з представниками будівельної сфери. Зокрема, важливими є навички аргументованого пояснення вимог законодавства, конструктивного ведення діалогу, попередження конфліктних ситуацій та формування атмосфери професійної довіри [3, с. 143].

Психологічний аспект взаємодії між органами контролю та суб'єктами містобудування проявляється у сприйнятті контрольних процедур учасниками будівельного процесу. Дослідження у сфері психології управління свідчать, що будь-яка контрольна діяльність може викликати у суб'єктів перевірки відчуття напруження, недовіри або навіть опору, особливо якщо вона асоціюється з можливістю застосування санкцій [4, с. 91]. У зв'язку з цим важливим завданням посадових осіб контролюючих органів є формування такої моделі комунікації, яка сприятиме сприйняттю контрольних процедур не як карального механізму, а як інструменту забезпечення законності та безпеки будівництва.

Одним із ключових психологічних факторів ефективної взаємодії є рівень довіри між сторонами. У публічному адмініструванні довіра розглядається як важлива передумова ефективного функціонування системи державного контролю, оскільки вона сприяє добровільному виконанню вимог законодавства та зменшує необхідність застосування примусових заходів [5, с. 39]. У сфері містобудування довіра може формуватися через прозорість процедур контролю, чіткість правових вимог, доступність інформації та професійну поведінку посадових осіб.

Важливу роль у забезпеченні ефективної комунікації відіграє також дотримання принципів адміністративної етики. Посадові особи органів архітектурно-будівельного контролю та нагляду мають діяти на засадах законності, неупередженості, професійної компетентності та поваги до прав і законних інтересів суб'єктів містобудування. Етична поведінка посадовців сприяє формуванню позитивного іміджу органів державної влади та підвищує рівень суспільної довіри до їх діяльності [6, с. 44].

Не менш важливим аспектом є конфліктологічний вимір взаємодії між контролюючими органами та суб'єктами господарювання. У процесі проведення перевірок можуть виникати конфліктні ситуації, пов'язані з різним тлумаченням норм законодавства, незгодою суб'єктів містобудування з результатами перевірок або застосуванням адміністративних санкцій. У таких випадках ефективна комунікація може виступати важливим інструментом попередження ескалації конфлікту. Використання технік конструктивного діалогу, аргументованого пояснення правових позицій та врахування психологічних особливостей співрозмовника дозволяє зменшити напруженість та сприяти пошуку взаємоприйнятних рішень [7, с. 75].

У сучасних умовах важливим фактором удосконалення комунікативної взаємодії у сфері архітектурно-будівельного контролю та нагляду є цифровізація адміністративних процедур. Запровадження електронних систем у сфері містобудування, зокрема електронних реєстрів, електронних дозволів та онлайн-

комунікації між органами влади та суб'єктами господарювання, сприяє підвищенню прозорості діяльності органів контролю та зменшенню ймовірності виникнення конфліктних ситуацій. Електронна комунікація дозволяє забезпечити більш швидкий обмін інформацією, зменшити бюрократичні бар'єри та підвищити рівень відкритості публічного адміністрування [8].

Водночас цифровізація не усуває необхідності розвитку психологічних та комунікативних компетентностей посадових осіб. Навіть у цифровому середовищі важливими залишаються навички професійної комунікації, вміння формулювати зрозумілі роз'яснення, підтримувати конструктивний діалог та реагувати на запити суб'єктів містобудування. Таким чином, розвиток комунікативної культури державних службовців є важливим напрямом підвищення ефективності діяльності органів архітектурно-будівельного контролю та нагляду в Україні.

Окремої уваги заслуговує питання професійної підготовки посадових осіб органів контролю. Традиційно система підготовки фахівців у сфері публічного адміністрування приділяє основну увагу організаційно-правовим аспектам діяльності. Однак сучасні умови вимагають також формування психологічних компетентностей, зокрема навичок ефективної комунікації, управління конфліктами, емоційного саморегулювання та стресостійкості. Включення відповідних дисциплін до програм професійної підготовки та підвищення кваліфікації державних службовців може сприяти підвищенню якості взаємодії між органами архітектурно-будівельного контролю та нагляду і суб'єктами містобудування [9, с. 84].

Таким чином, комунікативні та психологічні аспекти взаємодії між органами архітектурно-будівельного контролю та нагляду і суб'єктами містобудування відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності контрольної діяльності держави. Ефективна комунікація сприяє формуванню довіри, зменшенню конфліктності у відносинах між державою та суб'єктами господарювання, а також підвищенню рівня дотримання вимог будівельного законодавства. Водночас розвиток комунікативної культури посадових осіб, дотримання принципів адміністративної етики та впровадження сучасних цифрових інструментів комунікації створюють передумови для формування більш ефективної та відкритої системи державного архітектурно-будівельного контролю та нагляду. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із реформуванням системи публічного адміністрування та відновленням інфраструктури України, подальші наукові дослідження комунікативних і психологічних аспектів взаємодії у сфері містобудування мають важливе значення для вдосконалення механізмів державного контролю та підвищення ефективності публічного адміністрування у будівельній сфері.

Список використаних джерел

1. Бакуменко В. Д. Публічне управління та адміністрування: теоретичні засади. Київ : Ліра-К, 2018. 380 с.
2. Про регулювання містобудівної діяльності: Закон України від 17.02.2011 № 3038-VI // Відомості Верховної Ради України, 2011, № 34, ст.343. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3038-17#n11..>

3. Мельник А. Ф., Оболенський О. Ю., Васіна А. Ю. Державне управління: підручник. Київ: Знання, 2014. 582 с.
4. Москалець В. П. Психологія управління : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 256 с.
5. Колодій А. Ф. Публічна влада та управління в умовах демократичної трансформації. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2012. 312 с.
6. Етика державного службовця: навчальний посібник / за ред. С. Д. Дубенко. Київ : НАДУ, 2017. 220 с.
7. Бондаренко В. Д. Конфліктологія: підручник. Київ: Юрінком Інтер, 2016. 368 с.
8. Деякі питання функціонування Єдиної державної електронної системи у сфері будівництва : Постанова Кабінету Міністрів України від 23.06.2021 № 681. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/681-2021-%D0%BF#n63>.
9. Нижник Н. Р., Машков О. А. Психологічні аспекти публічного управління. Київ : НАДУ, 2019. 294 с.

Яна Тиненик,
здобувач ступеня вищої освіти вищої освіти бакалавра
Навчально-наукового інституту права та соціального менеджменту
Донецького державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
Наталія Цумарева,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ЩОДО ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: НОВІ РИЗИКИ ТА ВИКЛИКИ

Актуальність теми зумовлена загостренням соціально-психологічних проблем українського суспільства в умовах воєнного стану. Повномасштабна війна спричинила масштабні демографічні переміщення, економічну нестабільність, втрату роботи, житла, близьких осіб, що суттєво підвищило рівень стресу в сім'ях. У таких умовах підлітки є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки їх психіка перебуває у стадії активного формування, а система цінностей і поведінкові моделі ще не є стабільними.

Відповідно до положень Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» домашнє насильство охоплює фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство, що вчиняється у сімейному або близькому колі. В умовах воєнного стану відбувається трансформація проявів насильства: посилюється психологічний тиск, контроль, ізоляція, зростає рівень агресії, пов'язаної з посттравматичними переживаннями дорослих членів сім'ї [4].

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до автономії та водночас залежністю від батьківського середовища.

В умовах війни батьки нерідко перебувають у стані хронічного стресу, що знижує їх здатність до емоційної регуляції та конструктивного виховання. Це створює підґрунтя для конфліктів, емоційної жорстокості, фізичних покарань і психологічного тиску.

Коротко розглянемо причини домашнього насильства стосовно дітей підліткового віку.

Одним із найвагоміших чинників є дисфункційна сімейна атмосфера. Конфлікти між батьками, агресивна комунікація та відсутність емоційної підтримки створюють середовище, у якому насильство може використовуватися як спосіб регуляції поведінки підлітків. Дослідження показують, що підлітки, які зростають у сім'ях із високим рівнем конфліктності між батьками, частіше стають жертвами або свідками насильства. Також дослідники звертають увагу на той факт, що люди, які самі зазнавали насильства у дитинстві або були свідками агресії в сім'ї, частіше відтворюють подібні моделі поведінки у дорослому житті. Такий механізм називають «міжпоколінною передачею насильства». Набуті в дитинстві моделі агресивної взаємодії можуть закріплюватися як звичний спосіб розв'язання конфліктів у сім'ї [1].

Соціально-економічні труднощі також підвищують ризик домашнього насильства. Дослідження показують, що сім'ї з низьким соціально-економічним статусом, фінансовою нестабільністю або безробіттям частіше стикаються з підвищеним рівнем конфліктів і напруження, що може призводити до агресивної поведінки. Психологічні проблеми батьків, зокрема високий рівень стресу, депресія, низький рівень емоційної саморегуляції та імпульсивність, антисоціальні риси можуть сприяти формуванню агресивної поведінки щодо підлітків. Важливу роль відіграють також культурні норми та соціальні установки, які можуть виправдовувати жорсткі методи виховання. Так, у суспільствах, де фізичні покарання розглядаються як допустимий метод дисципліни, рівень насильства щодо дітей і підлітків є вищим. Крім того, гендерні стереотипи, нерівність у сімейних ролях та авторитарні моделі виховання можуть сприяти легітимації агресивної поведінки [5].

Серед нових ризиків в умовах воєнного стану, які можуть впливати на поширеність домашнього насильства стосовно підлітків, доцільно виокремити:

- вимушене переселення та проживання в умовах обмеженого простору;
- соціальну ізоляцію та обмежений доступ до освітніх і психологічних послуг;
- економічну нестабільність сімей;
- наявність у дорослих бойового досвіду та симптомів ПТСР;
- зниження рівня соціального контролю через перевантаження відповідних служб [3].

Психологічні наслідки домашнього насильства для підлітків в умовах війни мають комплексний характер. Вони можуть проявлятися у підвищеній тривожності, депресивних станах, агресивності, замкненості, формуванні віктимної або девіантної поведінки. Поєднання травматичного досвіду війни з насильством у сім'ї значно підвищує ризик розвитку посттравматичних розладів.

Важливим викликом є ускладнення механізмів виявлення фактів домашнього насильства щодо підлітків [5].

Через дистанційне навчання, переміщення сімей та руйнування інфраструктури зменшується можливість своєчасного реагування педагогів, соціальних працівників, психологів та представників ювенальної превенції. Це потребує вдосконалення міжвідомчої взаємодії та адаптації алгоритмів реагування до умов воєнного стану. Правове регулювання відповідальності за систематичне домашнє насильство передбачене також у Кримінальний кодекс України (ст. 126-1), що встановлює кримінальну відповідальність за такі дії. Водночас ефективність застосування правових норм залежить від своєчасного виявлення фактів насильства та готовності підлітків повідомляти про порушення їхніх прав [2].

Основними напрямками профілактики домашнього насильства щодо підлітків в умовах війни є:

- посилення системи раннього виявлення ознак насильства;
- забезпечення доступу підлітків до психологічної допомоги (у тому числі дистанційної);
- розвиток програм підтримки батьків щодо формування навичок ненасильницького виховання;
- підвищення правової обізнаності підлітків щодо механізмів захисту їхніх прав;
- удосконалення оцінки ризиків повторного насильства.

Таким чином, домашнє насильство щодо підлітків в умовах воєнного стану набуває нових форм і загроз, пов'язаних із підвищеним рівнем соціального стресу, дезорганізацією сімейного життя та обмеженим доступом до допомоги. Комплексне вирішення проблеми потребує поєднання правових, психологічних і соціальних механізмів реагування, посилення міжвідомчої взаємодії та впровадження адаптованих профілактичних програм.

Список використаних джерел

1. Дмитришин О.О., Захист прав та домашнє насильство щодо дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*, Серія: Право, 2024. Вип. 84, частина 3. С. 89-94. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322>.

2. Кримінальний кодекс України : Закон України від 05.04.2001 № 2341-III (зі змін. та допов.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 04.03.2026).

3. Павленко Т. А., Корабель М. Г. Домашнє насильство щодо дітей в умовах війни. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 10. С. 486–489.

4. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 04.03.2026).

5. Tiikkaja S, Tindberg Y., Durbeej N., Adolescents witnessing family violence and its association with socio-economic factors, *European Journal of Public Health*, Volume 34, November 2024, Issue Supplement № 3, ckae144.394. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.394>

Олена Тищенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національної академії внутрішніх справ
кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВИХОВАНЦЯ

Проблема духовності владно охоплює сферу опіки сучасного виховного процесу. Це вимагає насамперед відповідного теоретичного упорядкування.

Одне з найважливіших завдань психології виховання полягає у вивченні психологічних механізмів формування особистості, які є необхідною умовою успіху перетворення виховних вимог суспільства у внутрішні регулятори поведінки і діяльності підростаючої особистості.

Виховний вплив – це процес організації сумісної активності вихователя і вихованців щодо здійснення їхніх цілеспрямованих дій, які мають на меті зміну психологічних характеристик вихованців (потреб, мотивації, установок, цінностей та рис характеру) та перебудову поведінки.

Вплив на особистість цілеспрямовано та регульовано здійснюється шляхом використання таких *механізмів*: переконування, навіювання, наслідування, зараження. Виховання передбачає *вплив на емоційну сферу*. Це, зокрема, стосується формування думок, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери.

Ефективність використання форм і методів виховання значною мірою зумовлюється віковими особливостями становлення особистості, розвитком її інтелектуальної сфери, емоційної вразливості. *Дитячий вік*. Доречними є *роз'яснення* правил поведінки, допомога у засвоєнні норм моралі, *наслідування* дорослих, орієнтація на *взірець, схвалення і покарання*. *Дошкільний вік*. Діти найкраще сприймають прямий текстовий вплив вихователя у вигляді *вимоги*, яку навіть не потрібно ілюструвати й аргументувати, оскільки діти ще не спроможні це сприйняти й усвідомити. Доцільними є створення *рольових ігор* за правилами, *бесіди* про стосунки між людьми, цілеспрямоване керування діяльністю, *поведінкою* з метою засвоєння дітьми найважливіших соціальних функцій. *Молодший шкільний вік*. Роль у функціонуванні психіки дитини відіграють наочно-образні пам'ять і мислення, тому велике значення для вихованців починає відігравати *приклад* навколишніх або ж літературних персонажів. Найдоцільнішими тут стають поряд із текстовими контекстні виховні впливи, які базуються на *реальних або художньо відтворених зразках*: включення у *колективну взаємодію*, стимуляція пізнавальної активності і міжособистісного спілкування, *демонстрація вчителем* моральних якостей, орієнтація на *нормативний взірець, схвалення* нормативної поведінки, *заохочення* дитини до участі у виховних заходах. *Підлітковий вік*. У вихованців підвищена емоційна

чутливість, посилена розвитком їхнього абстрактно-логічного мислення, тісно пов'язаного зі здатністю людини виявляти неочевидні факти та їхні зв'язки. Дієвими є *переконання* у необхідності діяти відповідно до норм і правил, *підтримання* бажання стати дорослим, *активізація* розвитку розумових здібностей, трудових умінь та навичок, *схвалення* прагнення до морального та етичного росту, *стимулювання* потреби у самопізнанні та самовизначенні, педагогічна *оцінка* діяльності та поведінки. *Юнацький вік*. Допускається використання текстових та підтекстових форм виховного впливу, допомога у *професійному самовизначенні* особистості, *підтримка* у реалізації соціальних функцій, у *моделюванні* життєвого сценарію тощо.

Особливу увагу при організації виховних впливів слід приділяти використанню змісту провідної діяльності:

- *дошкільний вік* – провідною діяльністю є сюжетно-рольова гра, що моделює життєдіяльність дорослих: мотив одержати схвалення дорослих є найсильнішим у моральній регуляції поведінки;

- *молодший шкільний вік* – провідною діяльністю є учбова діяльність;

- *підлітковий вік* – провідною діяльністю є особистісне спілкування з однолітками і значимим соціалізуючим фактором стає група однолітків. Для підлітків важливим є вміння вихователя підтримати їхню ініціативу, допомогти їм знайти відповідні засоби щодо реалізації;

- *юнацький вік* – провідною діяльністю є учбово-професійна діяльність. Юнакові потрібно допомогти побачити прояви моральних принципів у реальній практиці людських відносин

Вихователь завжди має справу з конкретною особистістю, яка розвивається і має цілу низку індивідуально-психологічних особливостей. Цим і пояснюється та обставина, що виховні заходи, з успіхом застосовані до одного, можуть не дати очікуваного ефекту, коли їх же застосовують до іншого. Тому виховні заходи загального порядку слід доповнювати індивідуальним підходом. Індивідуальний підхід і виховання в колективі не суперечать один одному. Індивідуальний підхід здійснюється в колективі і за допомогою колективу і в цьому сенсі гармонійно доповнює загальний виховний процес.

Індивідуальний підхід вимагає вибору і здійснення таких виховних заходів, які найбільш відповідали б особливостям особистості і стану, в якому особистість в даний час знаходиться. Для цього необхідно знати особистість, бачити в кожному індивідуальні, своєрідні риси. Індивідуальний підхід передбачає в першу чергу знання і врахування індивідуальних, специфічних умов, які вплинули б на формування тієї чи іншої риси особистості. Це потрібно знати тому, що тільки розуміючи природу того чи іншого особистісного прояву, можна правильно реагувати на нього.

Індивідуальний підхід передбачає вміння спиратися у виховній роботі на те позитивне, що є в особистості особливо з *важковиховуваними вихованцями*.

У широкому розумінні *важковиховуваність* є поняття, що пояснює випадки труднощів, з якими стикається вихователь при організації і здійснюванні виховного процесу. У *вужькому розумінні* цей термін використовується для позначення наближеного до норми рівня відхилень у поведінці дитини (на

відміну від правопорушень і патології психічної активності), який потребує відповідної уваги й спеціальних зусиль вихователя для подолання його. Розрізняють *норми біологічні*, які належать до організму людини, *соціальні*, які належать до її поведінки серед інших людей, та *психологічні*, пов'язані з її індивідуально-типологічними проявами як особистості й суб'єкта власної життєдіяльності. Дітей і підлітків, які мають відхилення від загальноприйнятих або статистично достовірних показників норми, але не демонструють ознак психічної патології, у педагогічній практиці зазвичай класифікують як "*важких*".

Важковиховуваність зумовлює певні *психофізіологічні особливості* дитини (надмірна дратівливість, збудливість нервової системи або, навпаки, високий рівень загальмованості реакцій); *недостатня вікова розвиненість* мотиваційної, афективної та вольової сфер вихованця, його психічних процесів (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, мислення тощо); *соціально-психологічні вади* розвитку (знижена здатність до вольової адаптації, неадекватна самооцінка й рівень домагань дитини, нерозвиненість здатності до ефективної комунікації, низький ступінь соціалізованості тощо).

Головна мета корекційного процесу щодо важковиховуваних учнів є зменшення частоти прояву форм девіантної поведінки школярів. Корекція розглядається як шлях або засіб запобігання, послаблення девіантних форм поведінки через формування відповідних життєво необхідних якостей у ході навчально-виховного процесу або інших видів діяльності учнів.

Педагог повинен враховувати, що цілі корекції мають формулюватися у позитивній формі; бути реалістичними, оптимістичними, враховувати індивідуальні й психологічні можливості, корелювати з існуючими соціально-педагогічними умовами й мікросоціумом.

Корекція як система повинна мати самостійний вихід, взаємодіяти із середовищем.

Напрями корекційної діяльності з важковиховуваними учнями є наступними:

- нормалізація й збагачення відносин із навколишнім світом;
- компенсація недоліків у духовному світі, активізація діяльності дітей у тій сфері, котру вони люблять, у котрій можуть досягти гарних результатів;
- відновлення деформованих позитивних якостей, постійне їх стимулювання; – інтенсифікація позитивного розвитку особистості;
- засвоєння й накопичення соціально цінних досвіду й навичок у різних сферах життя й поведінки; – накопичення здорових звичок і потреб, викорінення негативних. У межах корекційно-педагогічної діяльності існує певний інструментарій методів, вправ, навіювання, прикладу, стимулювання поведінки й діяльності. Разом з тим, педагоги й психологи використовують *й специфічні методики корекції* поведінки школярів: дидактичні (роз'яснення, прийоми аргументованої дії); навчання саногенному мисленню (спрямоване на управління собою, саморегуляцію); групової корекції; вирішення конфліктів.

Таким чином, у психологічних викликах сьогодення виховання та розвиток підростаючого покоління має важливе значення.

Олександр Ткаченко,
доцент кафедри психології,
провідний фахівець Центру ветеранського розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
доктор психологічних наук
Олексій Ковалевський,
здобувач ступеня вищої освіти магістр
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Сергій Сотсков
здобувач ступеня вищої освіти магістр
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ РОДИН НА ОСНОВІ ПРИНЦИПУ «СВІЙ ДО СВОГО»

Сучасний етап розвитку нашого суспільства відбувається в умовах, коли на перший план виходить психологія війни й повоєнної розбудови України. Вона стає життєво необхідною складовою національної безпеки, що потребує розбудову окремого напрямку психологічної науки і практики. Адже ще з початку російсько-української війни 2014 року Україна вибудовує власну систему психологічної допомоги ветеранам та членам їх родин, яка постійно еволюціонує у відповідь на нові соціальні виклики.

На початку війни з 2014р. ми спиралися переважно на запозичені західні моделі психологічної допомоги, зокрема на принцип «рівний рівному» (peer-to-peer). Цей підхід дійсно дав свої результати, оскільки передбачав взаємопідтримку між людьми зі схожим досвідом. Проте, після повномасштабного вторгнення 2022 року стало оковирним, що цей інструмент більше не покриває всіх глибинних потреб українських ветеранів і членів їх сімей. Ми зіштовхнулися з якісно новими викликами — не лише травматичними наслідками війни, а й питаннями самоідентифікації, втрати довіри до соціуму, конфлікту між військовим і цивільним світом.

В цьому контексті мета публікації полягає в тому, щоб зробити внесок у формування вітчизняного підходу психологічної допомоги ветеранам і їх родинам на основі психологічного принципу «свій до свого» (own-to-own).

Теоретичний бекграунд. Модель «рівний рівному» з'явилася як гуманістична практика соціальної підтримки. Її сутність полягає у взаємодопомозі між людьми зі схожим життєвим досвідом, де головними є рівність, взаємоповага та емпатія. Для ветеранів це означало, що людина, яка пройшла бойові дії, може краще зрозуміти іншого ветерана, підтримати його, допомогти подолати ізоляцію, сприяти адаптації до мирного життя. Проте, незважаючи на ефективність цієї моделі на етапі кризової допомоги, вона виявилася надто «зовнішньою», орієнтованою на соціальні зв'язки, але недостатньо торкалася внутрішнього, психічного виміру особистості. Ветерани потребували не лише рівноправного

діалогу, а глибшого усвідомлення власного досвіду трансформації особистості, свого місця у суспільстві, відновлення почуття цілісності на новому рівні.

Після 2022 року український досвід показав, що для ефективної реабілітації потрібен не лише принцип рівності, а принцип *спорідненості*. Саме тому виникає феномен «свій до свого», який має не лише соціальний, а глибокий психологічний зміст.

Методологія, методи. Для порівняння психологічного змісту цих принципів як феноменів був здійснений аналіз за допомогою ІІІ за певними маркерами. Якщо у моделі «рівний рівному» головним є соціальна підтримка, то у принципі «свій до свого» центром стає внутрішня самосвідомість людини. Це не лише обмін досвідом, а створення простору автентичності — де ветеран може бути собою у пошуку власної гідності і життєвих смислів. У цій моделі ключовими виявляються такі поняття як самопізнання, самооцінка, самоприйняття та особисті кордони. Вони дозволяють людині усвідомити, що відбувається з нею після війни, як змінилося її ставлення до життя, до близьких, до суспільства.

Феномен «свій до свого» як принцип безпосередньо пов'язаний з дихотомією «свій – чужий» і, як зазначає авторка роботи [1], ґрунтується на спільності цінностей, досвіду та емоційної зрілості. Це не просто взаємодопомога, а духовна спорідненість, де формується відчуття безпеки, близькості й довіри. У науковому сенсі протиставлення «свій – чужий» має глибоке когнітивне та аксіологічне значення. Воно формує спосіб, у який людина осмислює реальність, визначаючи, що для неї безпечно, близьке, зрозуміле — і що загрозливе або відчужене. «Своє» сприймається як позитивне – правильне, рідне, близьке, безпечно. «Чуже» сприймається як негативне – інше, дивне, незвичне, неправильне. В українській свідомості одним із найпоказовіших зразків «свого простору» є уявлення про «рідну хату», а показовим «чужого простору» є уявлення про «далекі землі» [2].

У роботі з ветеранами ця дихотомія проявляється особливо гостро. Повертаючись із війни, військові часто відчують нестачу безпеки у цивільному просторі, труднощі у спілкуванні з тими, хто не пережив війни. Їхнє «своє коло» різко звужується — і тоді постає потреба знайти нових «своїх». «Свій до свого» у цьому сенсі — це механізм оновлення власної ідентичності на «іншому», більш високому рівні через створення нового безпечного середовища спілкування. Це можливість переосмислити себе не лише як воїна, а як людину, чоловіка, батька, члена громади. Для цього треба перейти до перехідного простору між «своїм» і «чужим», у якому відбувається розвиток особистості. Такий простір авторка роботи [1] визначає як «порубіжжя». Це забезпечує градуальність (ускладнення) даної структури, що в генетичній психології трактується як розвиток людини (за академіком Сергієм Дмитровичем Максименком). Саме в цьому просторі, за нашою концепцією акмеологічного розвитку особистості [3], виникають сприятливі умови для внутрішнього зростання, формування нових смислів і життєвих орієнтирів.

Результати. Реальним прикладом втілення принципу «свій до свого» є проєкт «Ветеранська хата» (ВХ). Він реалізується у співпраці з Центром ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, де створено безпечний простір діалогу, підтримки та розвитку ветеранів. Проєкт ВХ

— це не просто «психологічний кабінет», де можна заспокоїтись, «клуб за інтересами», де можна розважитись, чи інший ветеранський проєкт, де можна отримати корисну, але разову допомогу. Це жива спільнота, де системно поєднано психологічну допомогу, підвищення освітнього рівня, навчання та перекваліфікацію, культурно-соціальну та творчу діяльність. Тут важливими є як реабілітаційні, так і розвивальні практики, які реалізуються в теплій атмосфері спільної діяльності і взаємодовіри.

У організаційній структурі даного проєкту передбачається створення моделі відкритої системи ветеранських просторів. Архітектоніка такої моделі включає наступні модулі:

1) реабілітаційно-розвивальний модуль — передбачає організацію первинної психологічної підтримки, груп самопомоги, індивідуальної та групової психологічної допомоги;

2) освітньо-професійний модуль — передбачає перекваліфікацію на нові професії, створення навчальних програм, здобуття нових компетенцій, зокрема у сфері психології;

3) соціально-громадський модуль — передбачає спільну діяльність з іншими ветеранськими просторами, волонтерські ініціативи, участь у громадах;

4) суспільно-культурний модуль — передбачає реалізацію мистецьких, просвітницьких, медійних та інших творчих проєктів учасників ВХ, що сприятиме створенню соціальних та культурних зв'язків як в Україні, так і за її межами.

Ці модулі функціонують на трьох рівнях за фрактальним принципом — державному, регіональному та місцевому — і можуть масштабуватися, зберігаючи єдину базову структуру. Одним із найважливіших аспектів «Ветеранської хати» є те, що переважну більшість фахівців становлять ветерани-психологи, які поєднали власний бойовий досвід із психологічною освітою.

Дискусія. Особистий досвід ветерана (одного з авторів), який пройшов через тяжке поранення, тривалу паралізацію та реабілітацію, свідчить, що головною опорою у відновленні є побратими та родина. Саме вони створюють середовище довіри, у якому народжується внутрішня сила. А перекваліфікація у сфері психології стає не лише професійним вибором, а формою внутрішнього зцілення. Такий спеціаліст здатен допомагати і іншим ветеранам не «зверху» чи «ззовні», а «зсередини», ґрунтуючись на власному досвіді і розумінні його глибинних переживань. Це є втілення принципу «свій до свого» в чистому вигляді: коли допомога виходить не з теорії, а з прожитого досвіду, що стає джерелом підтримки для інших.

Майбутнє цього підходу полягає у масштабуванні «ветеранських хат» і підготовці фахівців серед самих ветеранів і членів їх родин. Це дозволить не лише посилити психологічну допомогу, а й створити новий соціокультурний простір, де ветерани й цивільні зустрічаються як рівноправні суб'єкти — не через поділ, а через взаємне розуміння.

Таким чином, «свій до свого» може стати системоутворюючим чинником нової моделі українського суспільства, заснованої на гідності, співпричетності та відповідальності.

Висновки. Принцип «свій до свого» – це не лише основа простору реалізації психосоціальної технології роботи з ветеранами, а і філософія взаємин у повоєнному суспільстві; він спрямований не лише на «лікування» травм, а і на творення нових смислів, довіри та людяності; це не лише метод роботи з ветеранами, а і психологічна стратегія оновлення нації, у якій кожен може знайти своє місце, свою спільноту і своє внутрішнє благополуччя.

Український досвід демонструє, що саме поєднання особистого досвіду, спільноти та професійних знань створює унікальну модель реабілітації та оновлення особистості. Вона базується на глибокому розумінні нашої культури, цінностей і духовності.

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. ІІ(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.

Ткачук Юлія,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання,
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Тривала воєнна агресія чинить безпрецедентний тиск на ментальне здоров'я нації, трансформуючи повсякдення у стан хронічного екстремального стресу. Подібні умови створюють граничне навантаження на психіку, актуалізуючи проблему збереження та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Одним із ключових конструктів, що відображає здатність людини ефективно функціонувати за таких обставин, є резильєнтність.

Оскільки традиційні клінічні підходи, орієнтовані на виявлення патологій, є недостатніми для охоплення всієї складності адаптаційних процесів, виникає гостра потреба у зміщенні фокусу на ресурсний потенціал — здатність індивіда не лише вижити, а й відновлюватися та розвиватися всупереч травматичному досвіду. За цих умов психодіагностика резильєнтності стає критично важливою для прогнозування адаптаційних можливостей людини, забезпечення професійної надійності фахівців ризиконебезпечних сфер та розробки дієвих стратегій психологічної реабілітації населення.

Фундаментальні засади розуміння резильєнтності як здатності до подолання стресу закладені у працях зарубіжних вчених: С. Мадді (концепція життєстійкості), С. Гобфолла (теорія збереження ресурсів), Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен та Дж. Блок. Питання адаптації особистості в кризових умовах та ресурсного підходу активно досліджуються вітчизняними фахівцями, зокрема С. Максименком, Т. Тітаренко, М. Корольчуком, О. Кокуном, В. Клименком, О. Блиновою та іншими. Попри значну кількість розробок, психодіагностичний інструментарій виявлення ресурсів в умовах саме *тривалої* війни потребує подальшого уточнення.

У сучасному науковому дискурсі поняття резильєнтності характеризується багатовимірністю та інтерпретується в межах трьох основних підходів:

- особистісного (як стабільна риса індивіда);
- процесуального (як динамічний процес позитивної адаптації попри значні труднощі);
- інтегративного (як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх захисних чинників).

Більшість сучасних дефініцій акцентують увагу на тому, що резильєнтність не є вродженою незмінною якістю, а постає динамічним ресурсом, який піддається діагностиці та розвитку. Зокрема, найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), розглядаючи цей феномен як «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особисту ресурсність, що розвивається завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливому зовнішньому середовищу та виробленню адаптивних механізмів копіngu)» [1].

У межах такого розуміння резильєнтність постає як багатокомпонентне утворення, формування якого зумовлене сукупністю внутрішніх психологічних характеристик і зовнішніх соціальних умов. Вона не є ізольованою властивістю, а відображає інтеграцію індивідуальних ресурсів, стратегій подолання та підтримувальних чинників середовища. Саме ця синергія забезпечує збереження функціональної стабільності особистості навіть в умовах тривалого стресогенного впливу.

На думку А. Буровицької, розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування резилієнтності, яка допомагає людині пристосовуватися до викликів і стрімкості життя в контексті: психології, як риси особистості, як процес та адаптаційно-захисний механізм [2].

О. Кокурн та Т. Мельничук слушно зауважують, що рівень резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки [3].

В цілому теоретичний аналіз наукових підходів засвідчує, що резильєнтність формується під впливом комплексу індивідуальних, сімейних, професійних і суспільних чинників. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості, здатність до ефективного подолання труднощів, саморегуляцію, реалістичне сприйняття ситуації, наявність соціальної підтримки та збереження внутрішньої цілісності в умовах пролонгованого стресу. Можна сказати, що резильєнтність виступає інтегративним показником ресурсного потенціалу особистості.

Ефективна діагностика в кризових умовах вимагає застосування компактних, валідних та «емоційно безпечних» методик. На нашу думку, надмірно об'ємні тестові батареї можуть посилювати втому респондентів, тому пріоритет слід надавати інструментам, що дозволяють отримати багатовимірну інформацію без перевантаження

У межах нашої моделі ми виокремлюємо дві базові методики:

1. Шкала Connor–Davidson (CD-RISC) [4]. Даний інструмент фокусується на оперативній стійкості: здатності особистості до відновлення після ударів долі, впевненості у власних силах та терплячості.

2. Тест життєстійкості С. Мадді [5]. Він оцінює «ядерні» настанови:

○ *Залученість*: відчуття важливості власної діяльності, що рятує від відчуття порожнечі.

○ *Контроль*: віра у здатність впливати на події, що є антидотом до «вивченої безпорадності».

○ *Прийняття виклику*: готовність діяти в умовах ризику заради досвіду та розвитку.

Комплексне використання цих методик дозволяє створити «карту ресурсів», де чітко видно дефіцитарні зони. Наприклад, виявлення низького рівня контролю на фоні високої залученості свідчить про ризик швидкого емоційного вигорання, оскільки людина витрачає багато енергії, не відчуючи зворотного зв'язку чи результату.

Крім того, вважаємо, що існує нагальна необхідність поєднання психологічної оцінки з правовими та управлінськими аспектами. У сферах з підвищеним ризиком (правоохоронці, військові, медики) резильєнтність стає чинником професійної надійності. Правовий захист громадян та створення безпечного середовища виступають зовнішніми ресурсами, які компенсують тимчасові втрати внутрішніх сил особистості. Таким чином, психодіагностика резильєнтності виходить за межі кабінету психолога, стаючи частиною державної стратегії ментального здоров'я.

Отже, в умовах тривалого воєнного стресу резильєнтність постає не лише як індивідуальна характеристика, а як фундамент суспільної стійкості. Вона інтегрує саморегуляцію, соціальну підтримку та адаптивні копінг-стратегії в єдиний захисний механізм. Діагностика має стати основою для:

- Формування індивідуальних траєкторій самопомоги.
- Розробки систем організаційної підтримки та супервізії для фахівців ризиконебезпечних професій.
- Попередження дезадаптаційних проявів та створення умов для посттравматичного зростання.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у розробці цифрових експрес-систем моніторингу резильєнтності, які б дозволяли фахівцям оперативно оцінювати стан великих груп населення без загрози ретравматизації. Ресурсна орієнтація психодіагностики — це шлях до формування резильєнтного суспільства, здатного не лише вистояти в кризі, а й відбудувати країну після її завершення.

Список використаних джерел

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 5–13. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471/224687>.
2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
3. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>.
5. Тест життєстійкості С. Мадді. Всеосвіта: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiostiikosti-s-maddi-4236618.html>

Людмила Федорюк,
доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності
та національної безпеки Національної академії
внутрішніх справ, доктор філософії в галузі права

ВПЛИВ ПРАВОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА ІНСТИТУТ ДОБРОСОВІСНОСТІ В ГОСПОДАРСЬКИХ ПРАВОВІДНОСИНАХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Збройна агресія проти України та запровадження воєнного стану істотно трансформували не лише економічні умови здійснення господарської діяльності, а й психологічні засади поведінки учасників господарських правовідносин. У цих умовах інститут добросовісності набуває особливої ролі, адже він функціонує не лише як юридичний стандарт поведінки, а й як відображення внутрішніх психологічних установок суб'єктів господарювання, сформованих під впливом воєнної реальності.

Трансформація інституту добросовісності в період воєнного стану неможлива без урахування правової психології учасників ринку. Оскільки війна кардинально змінює емоційно-ціннісну оцінку правових норм, господарська поведінка стає похідною від суб'єктивного ставлення до кризи.

Правова психологія як складова загальної теорії права дозволяє глибше осмислити мотивацію поведінки сторін у господарських правовідносинах. Під час воєнного стану психологічний стан суб'єктів господарювання визначається підвищеним рівнем тривожності, невизначеності, страху втрати майна, бізнесу чи джерел існування. Ці фактори безпосередньо впливають на сприйняття правових обов'язків, виконання договірних зобов'язань і розуміння меж допустимої поведінки. Добросовісність у такому контексті перестає бути формальною категорією і стає індикатором адаптації права до екстремальних соціально-психологічних умов.

Статистика підтверджує, що в перший рік війни переважала «психологія виживання» (масові невиконання), яка згодом змінилася на «психологію адаптивного прагматизму». Сьогодні добросовісність сприймається не як моральний ідеал, а як умова збереження репутації для майбутнього доступу до кредитів та інвестицій.

У міру розвитку нових інформаційних технологій у правосудді виникнуть неминучі питання про їхній вплив на судочинство, у тому числі щодо прояву при їх використанні. Концепція Програми інформатизації місцевих та апеляційних судів і проєкту побудови Єдиної судової інформаційно-телекомунікаційної системи (ЄСІТС) на 2022–2024 роки передбачає створення умов для активізації впровадження інформаційних технологій у діяльність судів [1, с. 392].

Воєнний стан загострює конфлікт між економічним самозбереженням суб'єкта господарювання та необхідністю дотримання принципів справедливості, розумності й добросовісності. З позицій правової психології, ухилення від виконання зобов'язань, односторонній перегляд умов договорів або зловживання правами часто мотивуються не стільки прагненням отримати

неправомірну вигоду, скільки прагненням мінімізувати ризики в умовах нестабільності. Водночас саме інститут добросовісності покликаний відмежувати об'єктивно виправдану поведінку від психологічно зумовленого, але юридично неприйняттого зловживання.

Особливого значення в умовах воєнного стану набуває судове тлумачення добросовісності. Суд, оцінюючи поведінку сторін господарського спору, фактично здійснює психологічну реконструкцію їхніх мотивів, враховуючи реальні умови ведення бізнесу, ступінь впливу воєнних обставин та очікування розумного учасника обороту. Такий підхід свідчить про інтеграцію правової психології в механізм реалізації інституту добросовісності, коли формальна відповідність нормі доповнюється аналізом внутрішньої установки суб'єкта.

К.О. Кузьменко зазначає, що всі можливі види зловживань процесуальними правами передбачити у законодавстві не можна, зокрема з цієї причини судова практика демонструє неоднозначне ставлення до категорії «зловживання процесуальним правом». Категорія добросовісності традиційно використовується законодавцем для опису меж правомірної поведінки та, таким чином, визначення меж можливої реалізації цивільних процесуальних прав. Потретьє, надання категорії добросовісності характеру юридичного обов'язку слід розглядати у контексті елементів нормативної та теоретичної конструкції зловживання процесуальними правами та механізму протидії їм [2, с. 191].

У господарських правовідносинах воєнного часу добросовісність також виконує стабілізаційну функцію. Вона сприяє збереженню довіри між контрагентами, що має критичне значення для функціонування економіки в умовах війни. Правова психологія пояснює цю роль добросовісності через потребу в передбачуваності та взаємній підтримці як базових психологічних механізмах виживання соціальних і економічних систем у кризових умовах.

Вплив цифровізації на принцип процесуальної добросовісності через цілком зрозумілі причини не повною мірою досліджено. При цьому, як зазначає Д.В. Тимошенко, єдність поглядів у частині трактування як самого визначення поняття добросовісності, так і відповідного принципу серед учених відсутня. Хоча і наголошується, що в сучасному приватному праві добросовісність є однією з найголовніших засад [3, с. 123].

Вплив правової психології виражається у зростанні цінності ділової репутації. В умовах правової невизначеності суб'єкти господарювання більше покладаються на психологічну впевненість у партнері. Добросовісна поведінка під час кризи стає головним капіталом, який забезпечує життєздатність бізнесу після перемоги.

Ще до відомих подій, пов'язаних воєнним станом, які стали додатковим каталізатором у використанні електронних технологій, існувало усвідомлення необхідності цифровізації судової системи. Навіть елементи електронного правосуддя, що були в системі господарських судів, в умовах пандемії продемонстрували, на думку деяких учених, правову невизначеність і неготовність правової системи України до кардинальних цифрових змін [5, с. 284].

Сучасний етап розвитку правосуддя характеризується формуванням стійких передумов для трансформації процесуальної поведінки під впливом цифровізації. Це актуалізує потребу в переосмисленні принципу добросовісності, який у координатах цифрового судочинства набуває нових змістовних характеристик та потребує поглибленого теоретичного вивчення.

З огляду на неможливість повної систематизації всіх проявів процесуальних зловживань, важливо зосередитись на прогностичному аналізі: як саме цифровізація правосуддя коригує поведінкові установки сторін. Дослідження стимулів до недобросовісних дій у цифровому середовищі є ключовим для розуміння еволюції принципу процесуальної добросовісності.

Таким чином, вплив правової психології на інститут добросовісності в господарських правовідносинах під час воєнного стану проявляється у зміні мотиваційної основи поведінки суб'єктів, у переосмисленні критеріїв допустимості відступу від договірних зобов'язань та в посиленні ролі судового розсуду. Добросовісність у цей період виступає не лише правовим принципом, а й психологічним мостом між формальною нормою та реальними умовами господарювання, забезпечуючи гнучкість і гуманізацію правового регулювання в умовах воєнної дійсності.

Список використаних джерел

1. Ковалів М.В., Єсімов С.С., Ярема О.Г. Інформаційне право України: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 416 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4844/1/InformPravoUKR.pdf> (дата звернення 03.03.2026)

2. Кузьменко К.О. Добросовісність як концептуальна основа правомірної реалізації цивільних процесуальних прав і обов'язків. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія право. 2023. Випуск 75. Частина 1. С. 187–192. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2023/03/32.pdf> (дата звернення 03.03.2026)

3. Тимошенко Д.В. Категорія добросовісності у системі приватно-правового регулювання. Юридичний науковий електронний журнал. 2023. № 9. С. 121–126. URL: https://lsey.org.ua/9_2023/28.pdf (дата звернення 03.03.2026)

4. Шпомер А.І., Шевченко В.С. Правове регулювання господарського судочинства в умовах воєнного стану. Аналітично-порівняльне правознавство. 2024. № 1. С. 282–287. URL: <https://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/299949> (дата звернення 03.03.2026)

Наталія Цумарєва,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ НА УВАГУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Повномасштабна війна в Україні спричинила тривалий вплив стресогенних чинників на всі групи населення, зокрема на студентську молодь. Постійна загроза безпеці, повітряні тривоги, часте вимкнення електроенергії, перебої в доступі до інтернет-мережі, вимушений змішаний формат навчання, загроза загибелі рідних на фронті, страх втрати близьких, інформаційне перевантаження, вимушена міграція, нестабільність освітнього процесу тощо формують стан хронічного стресу.

Хронічний стрес є станом тривалого психофізіологічного напруження, що негативно впливає на когнітивне функціонування та психічне здоров'я. В умовах воєнного конфлікту цей вплив набуває системного характеру. Хронічний стрес супроводжується тривалим підвищенням рівня кортизолу, що впливає на функціонування гіпокампа, префронтальної кори та мигдалеподібного тіла [2].

Нейропсихологічні дослідження свідчать, що тривалий стрес знижує обсяг оперативної пам'яті, порушує концентрацію уваги, зменшує когнітивну гнучкість, ускладнює процеси прийняття рішень, погіршує швидкість обробки інформації. Особливо вразливою є префронтальна кора, відповідальна за самоконтроль та планування [3].

Студенти-психологи є особливою групою ризику щодо впливу хронічного стресу. З одного боку, вони перебувають у загальному полі воєнної травматизації. З іншого — активно включені в опанування знань про психотравму, насильство, втрати, першу психологічну допомогу населенню в умовах війни, що може посилювати емоційне залучення та вторинну травматизацію [1].

Вплив екстремальних умов на когнітивну сферу досліджували Л. Афанасенко, В. Кравченко, О. Ковальчук, М. Макарчук, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Пахомова, О. Подпалова, Є. Решетнік, В. Ташматов, М. Черних, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник [1; 2; 3]. Проте динаміка когнітивних змін у студентській молоді під час війни, що триває, потребує додаткового емпіричного та теоретичного уточнення.

Для аналізу впливу хронічного стресу війни на когнітивні процеси студентів-психологів ми провели психодіагностичне дослідження. У дослідженні на добровільних засадах взяли участь здобувачі вищої освіти 1-3 курсів спеціальності «Психологія (Юридична психологія)» Донецького державного університету внутрішніх справ в кількості 50 осіб (5 юнаків та 45 дівчат). Всі здобувачі навчаються на стаціонарній формі навчання в умовах постійних повітряних умов та обов'язкового переходу в укриття під час занять та виховних заходів та вимкнення електроенергії.

Для оцінки швидкості переключення та стійкості уваги ми використали методику «Коректурна проба» Б. Бурдона, а для оцінки стабільності уваги, темпу сенсомоторних реакцій та здатності до тривалої концентрації (працездатності) було використано методику П'єрона-Рузера. Результати проведеного діагностичного зрізу (n=50) за методикою Б. Бурдона представлені в таблиці 1:

Таблиця 1

Розподіл показників концентрації, стійкості та швидкості уваги студентів

Рівень розвитку уваги	Кількість студентів	Концентрація уваги (коефіцієнт К)	Стійкість уваги (коефіцієнт S)	Швидкість виконання (знаків/хв)
Високий	8	> 0.90	> 0.85	> 1000
Середній	22	0.70 – 0.89	0.60 – 0.84	700 – 999
Низький	20	< 0.70	< 0.60	< 700

Аналіз отриманих емпіричних даних таблиці 1 свідчить про виражені зміни у когнітивній сфері студентів. Лише 16 % (8 осіб) вибірки продемонстрували високий рівень концентрації уваги, що може свідчити про високу психологічну резильєнтність або використання адаптивних механізмів подолання стресу. Натомість, 40 % (20 осіб) студентів показали низькі результати за показниками стійкості уваги. Встановлено, що ключовим фактором низької результативності є швидка виснажуваність (фатичність): після 5–7 хвилин виконання завдання кількість помилок та пропусків критично зростала.

Отже, можемо констатувати зниження когнітивного темпу здобувачів вищої освіти: так, середній показник швидкості обробки інформації в групі нижчий за вікову норму, що зумовлено «когнітивним перевантаженням» через постійний моніторинг загроз (гіперпильність). Також відмічається переважання низького рівня стійкості в досліджуваній групі. Високий відсоток (40%) студентів з низьким рівнем стійкості уваги прямо корелює з високим рівнем тривожності. При спробі швидкого переключення уваги у 30% студентів спостерігалися пази в реакції, що ми трактуємо як захисну реакцію психіки на перевтому».

Дослідження за методикою П'єрона-Рузера дозволило оцінити динаміку працездатності студентів протягом 60-секундних інтервалів. Основна увага приділялася індексу концентрації та показникові завадостійкості. За результатами обробки результатів виявлено наступний розподіл:

- низький рівень стабільності (48% респондентів): спостерігається виражена флуктуація (коливання) уваги, студенти починають роботу у високому темпі, але після 30–40 секунд кількість помилок зростає експоненціально, а швидкість

заповнення фігур падає. Це свідчить про астенизацію психічних процесів внаслідок тривалого перебування у стресогенному середовищі;

- середній рівень (38% респондентів): характеризується «хвилеподібною» динамікою, студенти здатні до мобілізації, проте будь-який зовнішній подразник (звук сповіщення про повітряну тривогу, розмова поруч) призводить до повної втрати фокусу;

- високий рівень (14% респондентів): поодинокі випадки збереження високого темпу та точності, що корелює з високим рівнем індивідуальної життєстійкості.

Аналіз якісних показників виявив специфічні для воєнного часу особливості уваги здобувачів вищої освіти. Так, студенти часто вписують у фігуру символ з попереднього рядка, що вказує на труднощі переключення та «зацикленість» когнітивних схем. Також зафіксовано мимовільні зупинки у діяльності (тривалістю 2–4 сек.), які студенти описують як «завмирання» або «відключення думок». Це є захисним механізмом мозку при когнітивному перевантаженні.

Таким чином, за результатами теоретичного та емпіричного дослідження проблеми впливу хронічного стресу війни на увагу студентів-психологів ми можемо констатувати, що хронічна тривога спричиняє гіперпильність та постійне сканування середовища на предмет небезпеки. Це знижує здатність до тривалої концентрації уваги під час навчання, читання наукових текстів, виконання дослідницьких завдань. Студенти можуть скаржитися на «провали пам'яті», забудькуватість, труднощі з формулюванням думок. В умовах хронічного стресу мислення стає більш ригідним, звужується поле альтернатив, знижується креативність. Для майбутніх психологів це критично, адже професія потребує гнучкості, рефлексивності та здатності до багатовекторного аналізу ситуацій. Це може проявлятися прокрастинацією, зниженням мотивації до навчання, емоційним виснаженням.

Хронічний стрес війни суттєво впливає на когнітивні процеси студентів-психологів, знижуючи концентрацію уваги, обсяг пам'яті, когнітивну гнучкість та ефективність виконавчих функцій. Особлива вразливість цієї групи зумовлена поєднанням особистого воєнного досвіду (проживанням в Україні в умовах постійної небезпеки, участь членів родини у військових діях, вимушене переселення тощо) та професійного занурення у тематику травми.

Водночас, за умов належної психолого-педагогічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища негативний вплив може бути мінімізований. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку взаємозв'язку між рівнем хронічного стресу та показниками рівня розвитку інших когнітивних та емоційно-вольових процесів студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. / за заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

2. Ташматов В. А., Пахомова А. В. Вплив дистресу на когнітивні функції людини. *Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи* : зб. матеріалів

кругл. столу, присвяч. Міжнародному дню толерантності (м. Одеса, 15 листоп. 2024 р.) / НУ «ОЮА» ; за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса : Юридика, 2025. С. 111-114. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29146> (дата звернення: 05.03.2026).

3. Черних М., Подпалова О., Кравченко В., Решетнік Є., Макарчук М., Ковальчук О. Вплив хронічного стресу на когнітивні функції та електрофізіологічну активність мозку у цивільних осіб в умовах воєнного стану. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 10 (2). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i2.640> (дата звернення: 05.03.2026).

Анна Чистоклетова,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Наталія Ребенок,
доцент кафедри психології навчально-
наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ГРОМАДСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення, втрати близьких і постійної загрози для життя питання психологічної стійкості особистості набуває особливої наукової та практичної актуальності. Психологічна стійкість формується та підтримується насамперед завдяки зовнішнім ресурсам – соціальній підтримці та громадській взаємодії. Саме ці елементи стали ключовими у системі психологічної підтримки: вони відновлюють відчуття безпеки та приналежності, знижують рівень тривожності й ізоляції, повертають людині відчуття сенсу та власної значущості [2; 3]. Повномасштабна війна в Україні стала своєрідним випробуванням цих механізмів на практиці і водночас імпульсом для їх наукового осмислення.

Психологічна стійкість, або резильєнтність, – це здатність особистості зберігати рівновагу, адаптуватися до змін і відновлюватися після важких життєвих подій. Важливим є те, що резильєнтність не є фіксованою рисою характеру, а скоріше динамічним процесом, який може розвиватися у взаємодії людини з її соціальним оточенням [4]. Відтак її рівень може як знижуватися під тиском тривалого стресу, так і зростати завдяки цілеспрямованій підтримці з боку оточення.

Воєнні дії спричиняють глибокі психологічні наслідки: травматичний стрес, хронічну тривожність, депресію, втрату відчуття безпеки та передбачуваності майбутнього. Вимушене переміщення руйнує соціальні зв'язки, позбавляє

людину звичного оточення, підтримки родини та громади. Таким чином, соціальна ізоляція, у яку потрапляє людина, є одним із найпотужніших факторів ризику для її психічного здоров'я. Тому ключовою умовою психологічного відновлення особистості є відновлення її соціальних зв'язків [2]. Показово, що навіть слабкі соціальні контакти, такі як сусіди та знайомі, здатні суттєво пом'якшити наслідки ізоляції, якщо людина відчуває себе поміченою. Окремої уваги також заслуговує ситуація військовослужбовців, які повертаються з фронту. Розрив між досвідом перебування у зоні бойових дій і цивільним життям створює специфічний вид ізоляції, подолання якої потребує цілеспрямованих програм реінтеграції. Безродна В.І. вказує, що від 20 до 40 відсотків військовослужбовців потребують психологічної допомоги, однак значна їх частина не звертається по неї через страх стигматизації, тоді як симптоми гострої травми виявляють у 60-80 відсотків тих, хто був очевидцем загибелі побратимів [3].

Соціальна підтримка охоплює емоційний, інформаційний та інструментальний виміри, тобто турботу і прийняття, допомогу з орієнтуванням у ситуації та практичну підтримку. Родина та близьке оточення залишаються первинним і найважливішим джерелом цієї підтримки. Навіть в умовах розлуки збереження контакту з рідними через цифрові засоби комунікації суттєво знижує психологічне навантаження. У близькому колі людина отримує базове відчуття безпеки та прийняття, яке стає фундаментом для подолання зовнішніх потрясінь. Спільне переживання труднощів нерідко зміцнює родинні зв'язки, перетворюючи сім'ю на простір відновлення та психологічної рівноваги.

Окремим явищем воєнного часу стали онлайн-спільноти. Групи взаємодопомоги у месенджерах, форуми для переселенців, тематичні спільноти – усе це дає людям відчуття поінформованості там, де фізичний контакт неможливий. На відміну від офіційних платформ, такі спільноти функціонують за принципом горизонтальної взаємодії, люди з однаковим досвідом підтримують одне одного без посередників, що нерідко виявляється ефективнішим за формалізовану допомогу. Цифровий простір також знімає географічні обмеження – людина може отримати підтримку у будь-який час з іншого міста, чи навіть країни, коли поруч нікого немає.

Водночас, психосоціальна підтримка, як складова державно-суспільної взаємодії, передбачає поєднання зусиль державних інституцій та громадських організацій. Основними напрямками їхньої діяльності стали: безоплатне індивідуальне консультування, створення спеціалізованих онлайн-платформ і гарячих ліній психологічної підтримки, а також підвищення кваліфікації фахівців через тренінги з кризового консультування [3]. Таке поєднання дає змогу охоплювати більшу кількість людей, що потребують допомоги. Громадські організації, діють там, куди державні структури часто не дотягуються, тобто у малих громадах, серед внутрішньо переміщених осіб, у зонах, наближених до бойових дій. Не менш значущою є просвітницька функція цих організацій: зниження стигматизації звернення по психологічну допомогу є необхідною умовою для того, щоб підтримка доходила до тих, хто її справді потребує.

Однією з форм громадянської участі в суспільно корисних справах є волонтерство. У психологічній літературі цей феномен трактується як спосіб колективної взаємодії та ефективний механізм вирішення актуальних соціальних проблем [1]. Волонтерство є діяльністю, що ґрунтується на прагненні допомогти і сприяє покращенню якості життя як тих, хто отримує допомогу, так і самих волонтерів. Через волонтерство збагачується досвід, розвивається креативна діяльність; це засіб соціалізації особистості, саморозвитку та самореалізації [1]. Участь у соціально значущій діяльності дозволяє людині відчувати власну силу та важливість. Це особливо цінно в умовах війни, коли більшість обставин перебуває поза її контролем, а звичний уклад життя зруйновано.

Волонтерська діяльність підвищує самооцінку, відкриває перспективу вибудувати соціальні відносини, розвивати моральні та духовні риси, виробляти нові навички, знаходити підтримку та однодумців [1]. Таким чином, вона є одночасно і формою надання підтримки, і ресурсом її отримання – тобто безпосереднім чинником формування резильєнтності. Для молоді вона набуває значення не лише соціальної практики, а й способу опрацювати власний досвід війни через дію, а не пасивне переживання. Це принципово інший механізм захисту – не уникнення реальності, а свідоме перетворення її на ресурс. Психологічний ефект волонтерства пояснюється зокрема тим, що допомога іншим активує відчуття власної компетентності та контролю, того, що війна забирає у людини найпершим.

Колективні практики стійкості – спільні ритуали, символи, вшанування пам'яті загиблих, святкування перемог – виконують важливу психологічну функцію: зміцнюють відчуття спільної ідентичності та солідарності, що є вагомим захисним чинником у важкі часи. Вони працюють через механізм спільної ідентичності, коли людина усвідомлює себе частиною чогось більшого, ніж вона сама. Крім того, колективні практики структурують час і простір, створюють передбачуваність там, де її бракує, що зміцнює психічну рівновагу в умовах тривалого конфлікту [4]. Солідарність у цьому контексті є цілим соціально-психологічним феноменом, який перетворює сукупність окремих людей на стійку спільноту, здатну витримувати тиск обставин. Досвід самоорганізації українських громад під час повномасштабного вторгнення є переконливим прикладом того, як колективна дія стає ресурсом психологічної стійкості. Громади, які пройшли через спільні випробування, демонструють вищий рівень взаємодовіри – тобто війна, попри руйнування, в певному сенсі згуртовує.

Отже, психологічна стійкість – це не індивідуальне досягнення, а колективний процес. Саме тому ефективна система психосоціальної підтримки має будуватися не лише на роботі фахівців, а й на розвитку громадської взаємодії, волонтерського руху та міжсекторального партнерства між державою та суспільством [4]. Це передбачає інституційну підтримку волонтерських ініціатив, розширення мережі психологічних служб та збереження тих форм самоорганізації, які стихійно виникли під час війни і довели свою ефективність. Соціальна згуртованість є не тимчасовим явищем, а стратегічним ресурсом повоєнного відновлення. Через це збереження і розвиток громадських мереж

підтримки має стати пріоритетом державної політики у сфері психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Якутіна О. В. Соціально-психологічні фактори адаптації вимушених переселенців. *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*. 2025.

URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/1bae565a-a887-4730-b005-41a9352c5331/content> (дата звернення 07.03.2026).

2. Данко А. Психосоціальна підтримка як складова державно-суспільно взаємодії в умовах воєнного стану. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2023. Вип. 2. С. 63-71. DOI:[https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-2\(31\)-63-71](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2023-2(31)-63-71)

3. Безродна В. І. Психологічна підтримка населення під час війни: внесок організацій громадянського суспільства. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.2> (дата звернення 07.03.2026).

4. Скляр В. М., Стуліка О. Б. Резильєнтність особистості як умова її посттравматичного зростання в умовах вимушеної еміграції. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір* : Матеріали Інтернет-конф. 2024. С. 91. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7659/1/soc_psih_supr_2024.pdf#page=91 (дата звернення: 07.03.2026).

Поліна Штимак,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЯ ДОВІРИ ДО ПРАВОВОГО СЕРЕДОВИЩА ЄС

Успішна імплементація *acquis communautaire* ЄС в Україні неможлива без стійкої довіри громадян до правових інституцій. Довіра забезпечує добровільне дотримання норм, знижує адміністративні витрати контролю та підвищує конкурентоспроможність бізнес-середовища [4, с. 11]. Водночас дефіцит довіри до національної судової системи (постійно < 30 %) залишається однією з головних перешкод для інвестицій і розвитку підприємництва [2, с. 5]. Парадоксально, що довіра українців до інституцій ЄС утричі вища, ніж до власних органів влади [3, с. 2]. Це створює унікальне «вікно можливостей» для реформ, але й загрозу фрустрації, якщо швидкі зміни не відбудуться.

Довіра в юридичній психології визначається як очікування справедливого, передбачуваного та неупередженого застосування права, підтверджене досвідом взаємодії з інституціями [5, с. 29]. Вона має когнітивний (оцінка компетентності), емоційний (відчуття безпеки) та поведінковий (готовність до кооперації) компоненти. Слід зазначити, що на макрорівні довіра формується через:

- процедурну справедливість - сприйняття людиною процесу ухвалення рішень як нейтрального й уважного [4, с. 12];
- легітимність - усвідомлене визнання громадянами права інституцій на владні рішення [1, с. 14];
- культурно-ціннісні орієнтації - притаманні суспільству норми правової культури та історичний досвід взаємодії з державою [6, с. 5].

У державах-членах ЄС частка громадян, які визнають незалежність судів, коливається 55-90 % (EU Justice Scoreboard-2023) [1, с. 25]. Високий рівень довіри базується на багаторічній практиці прозорих процедур, ефективних антикорупційних механізмів і сталій комунікації результатів правосуддя. Для підприємців це означає прогнозованість регуляторних рішень та реальний захист прав власності, що позитивно позначається на інвестиційній активності [1, с. 36].

Щодо актуального стану довіри в Україні, то за результатами опитувань 2024 р. українцям притаманна:

1. низька інституційна довіра до судів (27 %) і правоохоронних органів (23 %) [2, с. 8];
2. висока довіра до Європейського Союзу (60 %) та Європарламенту (47 %) [3, с. 2];

3. прагнення до європейських цінностей, особливо серед молоді, що корелює з позитивною установкою на верховенство права [6, с. 7].

4. За результатами всеукраїнського опитування Фонду «Демократичні ініціативи» та Центру Разумкова (15–20 червня 2024 р.) судам довіряє лише 17 %, правоохоронним органам - 49 %, Кабінету Міністрів - 29 %, тоді як інституціям Європейського Союзу - 60 % [3, с. 2].

Дослідження ССЄ вказує, що критичним індикатором легітимності судової влади в перехідних демократіях є саме сприйняття процедур, а не результатів рішень [1, с. 16]. Таким чином, для України ключовим залишається підвищення якості та публічності судових процесів, що безпосередньо впливатиме на психологічне відновлення довіри.

Психологічні механізми формування довіри у процесі євроінтеграції включають наступні аспекти:

- когнітивний, що містить усвідомлення суб'єктом переваг європейських стандартів (захист прав, чесна конкуренція). Підсилюється через правопросвітницькі кампанії та кейси успішної імплементації норм ЄС у регіонах [7, с. 41].

- афективний, забезпечує емоційне ототожнення з європейською спільнотою як «простором справедливості». Підвищується через символічні акти (статус кандидата, початок переговорів) та співпрацю із європейськими омбудсменськими структурами [6, с. 9].

- поведінковий, що включає готовність підприємців дотримуватися нових регуляцій (податкових, екологічних, трудових), якщо вони бачать реальну можливість захистити свої права у суді. Підкріплюється прецедентами ефективного судового захисту бізнесу проти органів влади [2, с. 12].

До основних причин ускладнення психологічної адаптації підприємців до українського правового середовища:

1. Затяжні реформи: невідповідність між швидкістю нормативних змін та повільністю судової трансформації може спричинити «втомлену недовіру» [2, с. 15].

2. Інформаційний вакуум: відсутність системної комунікації результатів реформ стимулює міфи й підриває легітимність органів влади [7, с. 43].

3. Стереотип недоброчесності: історичний досвід вибіркового правозастосування формує установку на обходження правил, що складно долається лише законодавчими змінами [5, с. 30].

На нашу думку, практичними орієнтирами зростання довіри є:

- Запровадження КРІ процедурної справедливості: обов'язкова публікація статистики часу розгляду справ, частки виконаних рішень судів, показників зворотного зв'язку учасників процесу [1, с. 27].

- Антикорупційна цифровізація: розширення системи E-Court та відкритих реєстрів власності скорочує «простір непрозорості» й підвищує контроль громадськості [2, с. 18].

- Правопросвітницькі платформи для бізнесу: навчальні модулі щодо практики судів ЄС і кейси успішного захисту підприємницьких прав сприяють когнітивному закріпленню довіри [7, с. 44].

● Інституційна комунікація: регулярні звіти про досягнуті етапи у виконанні рекомендацій Єврокомісії формують емоційний ресурс оптимізму та відчуття руху вперед [6, с. 10].

Отже, довіра до правового середовища є надзвичайно важливою для успіху економічних реформ та розвитку підприємництва в умовах євроінтеграції. Її формування залежить від поєднання процедурної справедливості, ефективної комунікації та демонстраційної доброчесності інституцій. Позитивний образ європейських правових інституцій слугує психологічним каталізатором, однак без реальних змін у національній системі правосуддя він ризикує трансформуватися у фрустрацію. Комплексні заходи, орієнтовані на культурну, афективну та поведінкову компоненти довіри, здатні забезпечити стійке прийняття європейських норм і, зрештою, підвищити конкурентоспроможність українського підприємництва.

Список використаних джерел

1. Consultative Council of European Judges. Opinion No. 18 on the Position of the Judiciary and its Relations with the Other Powers of State in a Modern Democracy. Strasbourg, 2015. 32 p.
2. Смалюк Р. Матриця українського правосуддя: оцінка системи за методикою EU Justice Scoreboard 2022. Київ: РПР, 2022. 21 с.
3. Фонд «Демократичні ініціативи»; Центр Разумкова. Українці та європейська ідентичність: результати опитування 15-20 червня 2024 р. Київ, 2024. 8 с.
4. Tyler T. R. Procedural Justice and the Courts. *Court Review*. 2013. Vol. 49. P. 8-14.
5. Настояща У. В. Психологічні аспекти правової свідомості як детермінанти особистості співробітника ДКВС // *Юридична психологія*. 2018. № 2(22). С. 28-30.
6. Onuch O. Ukrainians' Unwavering Path Toward the EU. Brussels: Carnegie Europe, 2024. 15 p.
7. European Commission. Ukraine 2023 Report. Brussels: EC, 2023. 160 p.

Аліна Шугалей,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Володимир Абрамян,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Сучасний етап розвитку української державності характеризується екстремальними викликами, що зумовлені тривалою збройною агресією. Зазначені обставини детермінують фундаментальну трансформацію вимог до професійної придатності та психологічної резильєнтності персоналу сектору безпеки. У контексті юридичної психології категорія «ментальне здоров'я» правоохоронця перестає бути суто медичним об'єктом і переходить у площину службово-правових гарантій, що забезпечують сталість функціонування державного апарату [3].

Фундаментальним підґрунтям нашого дослідження є положення статті 3 Конституції України, відповідно до якої людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю [1]. Це накладає на державу позитивні зобов'язання не лише щодо фізичного захисту працівників, а й щодо створення умов для збереження їхнього психологічного гомеостазу як запоруки законності та правопорядку.

Переходячи до аналізу концептуального апарату, варто зауважити, що у вітчизняній правовій доктрині поняття «ментальне здоров'я» досі перебуває на стадії термінологічного становлення. О. Л. Лебедь у своїх працях наголошує на тому, що психологічне забезпечення діяльності правоохоронних органів у період конфлікту має виходити за межі стандартного професійного відбору та включати безперервний цикл підтримки — від психоедукації до глибокої реабілітації [6]. Ми пропонуємо тлумачити цей стан як психоюридичну стійкість — здатність особистості зберігати когнітивну та емоційну рівновагу під впливом травмуючих подій війни, що дозволяє усвідомлено виконувати владні повноваження без шкоди для власної психіки та прав громадян. Це положення кореспондує із законом «Про психіатричну допомогу», який гарантує право на захист від дискримінації за станом здоров'я [2].

Детермінація психологічних ризиків у правоохоронній діяльності. Логічним продовженням теоретичного аналізу є розгляд реальних деструктивних чинників, що впливають на особовий склад. Емпіричні спостереження за період

2022–2024 років дозволяють стверджувати, що ми маємо справу з явищем «вторинної травматизації».

1. Професійна деформація та моральна втома. Як зазначають А. А. Музика та О. П. Горох, тривалий вплив стресорів війни може спричинити зміни в особистісній структурі правоохоронця, що іноді призводить до зниження критичності сприйняття власних дій та ризиків протиправної поведінки [7]. Це актуалізує питання про диференціацію юридичної відповідальності для осіб із діагностованими розладами адаптації.

2. Проблема інституційної стигматизації. У правоохоронному середовищі традиційно домінує культура «силового імунітету», де психологічна допомога сприймається як ознака професійної непридатності. Такий підхід суперечить рекомендаціям ВООЗ, які наголошують на необхідності інтеграції ментальної підтримки в усі сфери праці під час надзвичайних ситуацій [8].

3. Експертно-процесуальні виклики. Збільшення кількості правопорушень, вчинених у стані гострого стресу, ставить нові завдання перед системою судових експертиз. Необхідне вдосконалення методичного забезпечення експертних досліджень для чіткого розмежування патологічних станів від навмисного порушення закону [4].

На основі проведеного аналізу ми пропонуємо комплексну стратегію реформування системи психологічного захисту, яка охоплює три рівні:

Нормативно-правовий рівень: розробка та прийняття Закону «Про психологічне забезпечення правоохоронної діяльності», де буде закріплено право на «психологічну декомпресію» після перебування в зонах бойових дій. Імплементация стандартів Стамбульського протоколу [5] у відомчі інструкції, що дозволить мінімізувати травматизацію як працівників, так і цивільних осіб під час проведення слідчих дій.

Організаційно-інституційний рівень: запровадження системи Peer-to-Peer (рівний-рівному). Створення мережі підготовлених волонтерів серед самих правоохоронців, які зможуть надавати первинну емоційну підтримку, оскільки довіра всередині колективу завжди вища, ніж до сторонніх фахівців. Створення регіональних центрів психологічного відновлення, що діють за межами адміністративних будівель ТЦК чи поліції, для забезпечення конфіденційності та психологічного розвантаження.

Освітньо-превентивний рівень: включення до програм підготовки курсантів та підвищення кваліфікації обов'язкових модулів із «кризового менеджменту власного стану» та «алгоритмів допомоги колегам». Проведення регулярних антистигма-кампаній, спрямованих на зміну внутрішньої культури органів правопорядку.

Підбиваючи підсумки, слід підкреслити, що ментальне здоров'я учасників правоохоронної діяльності є не лише приватним питанням окремого співробітника, а й фактором національної безпеки. Правова охорона психіки в умовах воєнного стану та постконфліктного відновлення має базуватися на міждисциплінарному підході, що органічно інтегрує законодавчі ініціативи та прикладні психотехнології. Тільки через визнання вразливості та системну

роботу з нею держава зможе зберегти свій правоохоронний потенціал та забезпечити реалізацію конституційних прав громадян у ці складні часи.

Список використаних джерел

1. Конституція України від 28 червня 1996 р. // Відомості Верховної Ради України. — 1996. — № 30. — Ст. 141.
2. Закон України «Про психіатричну допомогу» від 22 лютого 2000 р. № 1489-III.
3. Закон України «Про Національну поліцію» від 2 липня 2015 р. № 580-VIII.
4. Закон України «Про судову експертизу» від 25 лютого 1994 р. № 4038-XII.
5. Стамбульський протокол: Керівництво ООН з ефективного розслідування катувань. ООН, 2004.
6. Лебедь О. Л. Психологічне забезпечення діяльності правоохоронних органів в умовах збройного конфлікту: монографія. Київ: Атіка, 2023. 320 с.
7. Музика А. А., Горох О. П. Проблеми кримінально-правового регулювання відповідальності осіб із психічними розладами у постконфліктний період. *Право України*. 2024. № 3. С. 45–62.
8. WHO. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva: WHO, 2023. 98 p.

Ангеліна Юрчук,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та соціального менеджменту
Донецького державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Цумарєва,

доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПАНІЧНІ АТАКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ, ДИНАМІКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Панічні атаки є поширеним явищем: за оцінками, приблизно кожна третя людина переживає хоча б один такий епізод упродовж життя. Вони характеризуються раптовим виникненням інтенсивного страху або дискомфорту, що супроводжується серцебиттям, пітливістю, тремтінням, відчуттям нестачі повітря, болем у грудях, нудотою, запамороченням, дереалізацією, страхом втрати контролю, божевілля або смерті. Панічні атаки значно погіршують якість життя: призводять до соціальної ізоляції, втрати працездатності, депресій, порушень сну та навіть зловживання психоактивними речовинами. У воєнний час ці симптоми можуть накладатися на об'єктивну небезпеку, ускладнюючи діагностику та самопомогу.

Актуальність дослідження панічних атак у воєнний час зумовлена потребою розмежувати адаптивну реакцію страху на реальну небезпеку та дезадаптивний панічний стан, а також розробити ефективні стратегії психологічної допомоги в екстремальних умовах.

Проблема панічних атак в умовах бойових дій привертала увагу дослідників ще з часів Другої світової війни. Історичний аналіз, проведений Е. Джонсом зі співавторами, показав, що всупереч песимістичним прогнозам, війна не призвела до значного зростання психіатричної захворюваності серед цивільного населення Великої Британії; паніка була рідкісним явищем, а громадяни продемонстрували високу стійкість та адаптивність [3].

Систематичні дослідження реагування пацієнтів із панічним розладом на реальну загрозу життю були проведені під час війни в Перській Затоці (1991) та бомбардувань Белграда (1999). Й. Сессон та Дж. Зохар виявили, що, незважаючи на високий рівень тривоги, у пацієнтів не спостерігалось збільшення частоти панічних атак під час ракетних обстрілів; більшість респондентів повідомляли про добрий або високий рівень функціонування [4].

Подібні результати отримали В. Старчевич зі співавторами під час дослідження пацієнтів із панічним розладом у Белграді: загальна тяжкість розладу зменшилася, знизився рівень порушення життєдіяльності, хоча частота очікуваної тривоги зросла. Окремий напрям досліджень становить вивчення панічних станів у структурі травматичного воєнного неврозу (ПТСР), де панічні атаки виступають одним із ключових симптомів, що піддаються фармакотерапії [5].

Ключовим феноменом, який виявили дослідження воєнного часу, є відсутність прямого зв'язку між реальною загрозою та частотою панічних атак. У дослідженні пацієнтів із панічним розладом під час війни в Перській Затоці, незважаючи на високий рівень тривоги, не було зафіксовано збільшення частоти нападів паніки. Більше того, більшість пацієнтів зберігали високий рівень функціонування як у повсякденному житті, так і під час сигналів повітряної тривоги. Ці дані були підтверджені і в ході дослідження пацієнтів із панічним розладом у Белграді під час авіаударів НАТО. Порівняно з оцінками до початку бомбардувань, у пацієнтів спостерігалось зниження загальної тяжкості розладу, зменшення занепокоєння щодо здоров'я та рівня порушення життєдіяльності.

Отримані результати стали емпіричним підґрунтям для теоретичного розмежування паніки та страху як якісно різних феноменів. Страх є адаптивною реакцією на реальну, об'єктивну загрозу, що мобілізує організм до дії за схемою «бий або біжи». Натомість панічна атака розглядається як «хибне спрацьовування» цієї системи — нервова система продукує реакцію на загрозу за відсутності об'єктивної небезпеки. Механізм паніки включає викид адреналіну, тахікардію, прискорене дихання, що призводить до зниження рівня вуглекислого газу в крові та відповідних соматичних відчуттів (запаморочення, поколювання), які потім катастрофічно інтерпретуються пацієнтом. В умовах реальної загрози (наприклад, під час обстрілу) ці тілесні відчуття є адекватними та зрозумілими, що, ймовірно, знижує рівень їх катастрофічної інтерпретації [1].

Історичний аналіз реакцій цивільного населення на бомбардування під час Другої світової війни також підтверджує високу психологічну стійкість. Попередні прогнози щодо масової «неврозу повітряних нальотів» не виправдалися. Дослідники пояснюють це тим, що планувальники недооцінили адаптивність та винахідливість населення, а також тим, що тривалий конфлікт залучив багатьох людей до конструктивних ролей, що сприяло підтримці морального духу.

Окремим аспектом проблеми є панічні атаки у військовослужбовців та ветеранів у структурі посттравматичного стресового розладу. Ще в дослідженнях початку 1980-х років було описано випадки «травматичного воєнного неврозу», що проявлявся тяжкими нападами паніки, жахіттями, флешбеками та агресивністю, які тривали до 30 років після участі в бойових діях. У таких випадках панічні атаки є не ізольованим розладом, а компонентом складнішої посттравматичної симптоматики, що потребує комплексного підходу до лікування, зокрема фармакотерапії, які сприяли редуції панічних атак та жахів. Отримані результати підтверджують гіпотезу про якісну відмінність між панікою (як «хибною тривоною») та страхом (як адаптивною реакцією на реальну небезпеку). В умовах воєнного часу когнітивна інтерпретація тілесних відчуттів змінюється, що може пояснювати відсутність зростання панічної симптоматики.

Практична допомога при панічних атаках у воєнний час має враховувати як загальні принципи роботи з панічними станами, так і специфіку екстремальної ситуації. Важливим елементом є психоедукація — пояснення природи паніки як «хибного спрацьовування» сигналізації, відмінність цих станів від адаптивної реакції страху на реальну небезпеку. Це знижує вторинну тривогу щодо власного стану («Я божевولیю», «У мене серцевий напад»). Також ефективними є техніки саморегуляції, спрямовані на контроль дихання (уповільнення дихання для нормалізації рівня CO₂) та переключення уваги. Важливо підкреслити, що пацієнти з панічним розладом можуть бути заспокоєні тим, що в умовах реальної небезпеки вони, ймовірно, не будуть справлятися гірше, ніж інші [2].

Отже, воєнний час є унікальним природним експериментом для вивчення природи панічних атак. Емпіричні дані, отримані в періоди бойових дій, свідчать про те, що реальна загроза життю не призводить до загострення панічного розладу у вигляді збільшення частоти нападів. Психологічна допомога при панічних атаках у воєнний час має базуватися на психоедукації, роз'ясненні механізмів паніки, навчанні технік саморегуляції (передусім дихальних вправ) та, у випадках поєднання з ПТСР, включати спеціалізовану фармакотерапію та психотерапію травми.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні довгострокових наслідків перебування в зоні бойових дій для осіб із панічним розладом, а також у розробці та валідації короткострокових протоколів психологічної допомоги, адаптованих до умов воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Дичківська І., Козлюк О., Косарева О. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2023. № 3. С. 57–66.

2. Сігута К. Особливості застосування психоаналітичної психотерапії при панічних атаках: аналіз клінічного випадку. *Український психоаналітичний журнал.* 2025. № 3(2). С. 112-117. DOI: 10.32782/upj/2025-3-2-10.

3. Jones E, Woolven R, Durodié B, Wessely S. Civilian Morale During the Second World War: Responses to Air Raids Re-examined. *Social History of Medicine.* 2004. № 17(3). P. 463-479. DOI: 10.1093/shm/17.3.463.

4. Sasson Y, Zohar J, Gross R, Taub M, Fux M. Response to missile attacks on civilian targets in patients with panic disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry.* 1999. № 60(6). P. 385-388. DOI: 10.4088/jcp.v60n0607.

5. Starcevic V, Kolar D, Latas M, Bogojevic G, Kelin K. Panic disorder patients at the time of air strikes. *Depression and Anxiety.* 2002. № 16(4). P.152-156. DOI: 10.1002/da.10067.

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ:
МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ДІАЛОГ

Матеріали
науково-практичного круглого столу
(Київ, 30 березня 2026 року)

Відповідальний упорядник – *Оксана ХРИСТЮК*

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Обл.-вид. арк. 9,75.

Ум. друк. арк. 9,07.

Тираж 20 прим.
