

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 проектом.

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 багатогранним 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