

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



СТРЕС ВІД ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали
круглого столу
(Київ, 10 березня 2025 року)



Київ
2025

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

СТРЕС ВІД ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали
круглого столу
(Київ, 10 березня 2025 року)

Київ
2025

Редакційна колегія:

Мозоль С. А., проректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Кульчицька О. В., директор навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент;

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

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

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ від 21 березня 2025 року (протокол № 3)

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та службову інформацію, несуть автори

С84 **Стрес** від війни крізь призму вікової психології [Текст]: матеріали круглого столу (Київ, 10 берез. 2025 р.) / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, М. М. Роговенко. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. – 100 с.

УДК 159.9(477)(06)

ЗМІСТ

НАУКОВІ ДОПОВІДІ

Басс В. ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	6
Власенко С. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
Горбач-Кудря І. ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ПОСТРАЖДАЛОГО: НОВІ ВИКЛИКИ В ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	11
Горбенко С. РОЛЬОВА ПОВЕДІНКА ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	15
Дозорець М. ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС.....	19
Казміренко В., Казміренко Л. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОЇ ТРАВМИ В ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ	21
Моргун Н. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	23
Охріменко І., Рівчаченко О. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ.....	26
Полудьонна Н., Ніколаєнко А. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСОБИСТИЙ РЕСУРС В УМОВАХ ВІЙНИ	30
Прокопенко О. ВІД ГРИ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ЗНАЧЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ВПЛИВІ РУХЛИВОЇ ГРИ НА ДІТЕЙ.....	33

Ребенок Н.
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ ВІЙНИ:
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....37

Роговенко М.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
СТРЕСУ ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....41

Романенко О.
ВИТОКИ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ
У ВОЄННИЙ ПЕРІОД45

НАУКОВІ ПОВІДОМЛЕННЯ

Алексєєнко В.
ВПЛИВ ПОДІЙ ВІЙНИ ЯК ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ
СТРЕСУ В ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ48

Андоній А.
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК
ПЕРЕБУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ51

Волошина А.
ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ
ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ55

Гуменюк В.
ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ,
ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ФРОНТУ59

Костенко В.
ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ ЯК НАСЛІДОК
ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ62

Леоненко О.
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ
НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ66

Ліпницька Н.
ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ
СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ69

Мазур А.
ПІДЛІТКОВА АГРЕСІЯ: ПРИЧИНИ
ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....72

Полюлях А. СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СПРИЧИНЕНОГО ВОЄННИМИ ДІЯМИ В ДІТЕЙ, ЗА ДОПОМОГОЮ КАЗКОТЕРАПІЇ	75
Руда В. РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДИТИНИ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ	79
Руденко П. РОЛЬ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	81
Самусь Т. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	83
Сема В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	86
Слепко А. СТРЕС ТА ВІЙНА: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ	89
Тужанська Д. НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ	92
Шапкова А. ПІДЛІТКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ	96

Вікторія Басс,

заступник начальника відділу
організації служби Національної
академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук, доцент

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Стрес під час війни може проявлятися низкою характерних симптомів. Вони можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем зі шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливістю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму.

Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Але попри це організм продовжує страждати. В такому стані людина може намагатись «заїсти» стрес, чи навпаки починає відмовлятися від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби – діабет, серцево-судинні захворювання, рак, псоріаз, інфекційні захворювання та інші. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка. Тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади [1].

Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя. Під час війни поєднуються усі ці фактори, що значно ускладнює ситуацію. Сама природа стресу досить складна. У ній залучені різні органи та системи організму, а саме – гіпоталамус, наднирники, гіпофіз. Стрес запускає своєрідну ланцюгову реакцію, що своєю чергою викликає ряд характерних симптомів. Наприклад, він призводить до різкого зростання рівня адреналіну, а це впливає на серцево-судинну систему, а також на метаболічні функції.

Слід зазначити, що бойові дії завдають військовослужбовцям, поліцейським та будь-яким особам, які беруть участь у «війні» набагато більше стресу, ніж будь-які навчання та тренування. При цьому, ворог завжди намагається заподіяти стрес та деморалізувати. Гартування тіла і духу (ментального, емоційного, фізичного) може допомогти витримати умови бойових дій. Для цього необхідно знати, як виявити ознаки бойового стресу, і як його контролювати.

Як запобігти виникненню бойового стресу?

Слід намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним; з'ясувати для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні; суворо дотримуватися обов'язків та інструкцій; намагатися мислити критично, дивитись «тверезо» на все, що відбувається навколо; контролювати своє дихання: дихати на повну; пам'ятати, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати; частіше спілкуватися з товаришами; уникати чуток, та самим їх не поширювати; в спілкуванні контролювати свої емоції; уникати спиртного та наркотиків – натомість пити більше простої води; вживати за можливості здорову збалансовану їжу; обов'язково дотримуватися правил чистоти та особистої гігієни; навчитися використовувати розслаблюючі вправи (запитати про це психологів); спати по 7–8 годин на добу – якщо є можливість; якщо погано на душі, або просто щось не так – обговорити це! (з командиром, капеланом або психологом); зосередитись на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання; не залишати без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих [2].

Висновок. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко. Сміх, також, позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості. Варто розказувати про те, що турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, людина дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Список використаних джерел

1. Ресурсна психологія та психотерапія URL: <https://arpp.com.ua/articles/ stress-during-the-war>.

2. Подолання бойового стресу URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax>.

Софія Власенко,

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

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У психології під поняттям «стрес» розуміють стан індивіда, що виникає у відповідь на екстремальні впливи (стресори). Останні можуть носити різну природу (фізичну, хімічну, біологічну тощо), бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед основних видів стресу заведено виділяти гострий та хронічний, який може бути психологічним, фізіологічним, інформаційним, емоційним тощо. Одним із різновидів стресу, що набуває особливої актуальності у воєнний період, вважають бойовий стрес.

Проблему бойового стресу, його наслідки та особливості психопрофілактичної та корекційної роботи висвітлюють у своїх дослідженнях О. Блінов, О. Еверт, Н. Жигайло, В. Ізвєков, К. Кравченко, І. Приходько, Є. Пузирьов, А. Татарова, О. Тімченко, А. Шиделко, Ю. Широкобова та багато інших науковців. Проте, на зважаючи на таку повноту та всесторонність проведених досліджень, питання бойового стресу, особливостей його профілактики та контролю не втрачає своєї гостроти в межах української психології. Останнє пов'язане із потребою накопичення та аналізу даних, які є свідченням змін, що виявляються внаслідок впливу умов війни на психіку військовослужбовців.

О. Еверт визначає поняття бойового стресу по аналогії із поняттям стресу загалом, як процес багаторівневої адаптації до несприятливих умов життєдіяльності. Авторка зазначає, що бойовий стрес, так само як і інші види стресу, супроводжується активізацією механізмів саморегуляції та психофізіологічними змінами організму людини, які мають пристосувальний характер [1].

При цьому симптоми бойового стресу, як і симптоми інших бойових психічних травм, виявляються на трьох основних рівнях: поведінковому (у вигляді рухового збудження, тремтіння,

істеричних форм поведінки, апатії або ступору тощо), психологічному (прикладом можуть слугувати порушення зі сторони когнітивних процесів, зокрема концентрації уваги, швидкості мислення та ін.), тілесному рівні (виникнення різноманітних болів, невиясненої етіології, в тяжких випадках – психосоматичних порушень та захворювань).

Модель розвитку бойового стресу, розроблена О. Бліновим, складається із чотирьох етапів: 1) стан норми (боєць зберігає оптимальну боєздатність та адаптивність), 2) реакція (характеризується легкими транзиторними психічними та соматичними порушеннями), 3) травма (порушення, що загрожують здоров'ю та життю бійця), 4) хвороба (призводить до стійкої втрати боєздатності) [2].

Як бачимо, наслідки бойового стресу варіюють від легких, таких, що не накладають відбиток на життєдіяльність людини, до тяжких або глибоких, серед яких найбільшу небезпеку становить втрата здоров'я та загроза для життя. Саме тому питання контролю та профілактики бойового стресу залишається настільки важливим в умовах сьогодення.

Основним принципом психологічної роботи із бойовим стресом є розподіл постраждалих відповідно до тяжкості стресових реакцій. Останні можуть свідчити про легкий та важкий характер стресу. О. Кокун та співавтори пропонують поділяти бойовий стрес за рангами, виділяючи стрес першого, другого та третього рангу або ж поділяти його на стрес невисокої та підвищеної інтенсивності [3].

З метою контролю бойового стресу різної інтенсивності заведено виділяти такі основні дії:

I. Переконавання. Основна мета полягає у тому, щоб довести бійцю, що ознаки стресу, які він переживає в цей момент, – це нормальна реакція на ненормальні навколишні події.

II. Відпочинок (в ідеалі, бійця, який переживає стрес підвищеної інтенсивності, варто було б відвести у безпечне місце).

III. Задоволення фізіологічних потреб.

IV. Відновлення впевненості у собі.

V. Повернення до виконання бойових завдань.

У таблиці 1 відображено та коротко охарактеризовано основні прийоми, спрямовані на профілактику бойового стресу.

Прийоми профілактики бойового стресу

Прийоми профілактики	Коротка характеристика
Загальні зустрічі та обговорення	Неофіційні короткострокові (до 15 хв) заходи, що надають можливість обговорення травмуючої ситуації, обміну інформацією, огляду та характеристики ознак стресових реакцій та станів, що можуть проявитися у певних обставинах.
Дихальні техніки	Це переважно черевне дихання. Такі техніки надають можливість попередження надмірної емоційної реакції та зняття емоційної напруги.
«Розтягування»	Фізичні вправи, спрямовані на «розтягування» м'язів та суглобів, що має на меті зниження м'язової напруги та позбавлення скутості у тілі.
Самомасаж	Володіє ефектом самозаспокоєння, відновлення, активізації.
Розумові вправи	Спрямовані на створення позитивних образів, покликаних нівелювати вплив стресорів.

Як показують дані таблиці, в ході профілактики бойового стресу провідне місце відводиться технікам самопомоги. Відповідно, завдання психолога полягає у сприянні опанування бійцями даних навичок і ефективному їх застосуванні в умовах бойових дій.

Окремо розглянемо провідні методи психологічної допомоги потерпілим від бойового стресу. Останні поділяють на дві групи:

I. Екстрена допомога – надається під час травмуючої події.

II. Віддалена допомога.

Провідними прийомами екстреної допомоги вважають інформування, втручання або інтервенцію, психологічний дебрифінг, психічну саморегуляцію тощо.

Допомога на віддалених етапах складається із різноманітних психотерапевтичних технік. До таких відносимо КПТ, психодинамічну, ігрову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовану, гештальттерапію та ін.

Узагальнюючи вищевикладене, зазначимо, що бойовий стрес є невід'ємним супутником бойових дій, що ведуться на території України, починаючи із 2014 року. Стан бойового стресу, який переживають військовослужбовці, відрізняється за рівнем інтенсивності, що визначає особливості контролю та профілактики стресового стану. В основу профілактики бойового стресу покладено обговорення травмуючих подій та їх наслідків, а також різноманітні техніки самопомоги, спрямовані на нормалізацію психічного та фізичного стану особистості.

Список використаних джерел

1. Еверт О. В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/37.pdf>.

2. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 38. С. 38–52.

3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ, 2015. 170 с.

Іванна Горбач-Кудря,
старший викладач кафедри
поліцейської діяльності
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат юридичних наук

ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ПОСТТРАЖДАЛОГО: НОВІ ВИКЛИКИ В ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Трансформація завдань органів правопорядку нерозривно пов'язана з тими політичними, соціально-економічними перетвореннями та подіями, які переживає держава. Консервативну міліцейську систему з її каральними функціями внаслідок громадського невдоволення діями державної влади

змінила проблемно-орієнтована поліцейська діяльність з ініціативами безперервного надання сервісних послуг населенню та взаємодією на засадах партнерства. Збройна агресія Російської Федерації вплинула на особливості впровадження філософії «Community Policing» до функціонування правоохоронної системи, актуалізувавши проблеми у секторі безпеки та створивши нові передумови до реформування органів правопорядку.

Метою нашої доповіді є огляд основних викликів постраждало-орієнтованого підходу у поліцейській діяльності та окреслення перспективних напрямів дослідження, що стосуються надання першої психологічної допомоги постраждалим від воєнних злочинів.

За офіційними даними електронної системи охорони здоров'я, кількість постраждалих із ознаками посттравматичного стресового розладу з початку повномасштабного вторгнення стрімко зростає [1]. Співвідношення кількості пацієнтів з посттравматичними стресовими розладами відображено на рисунку.

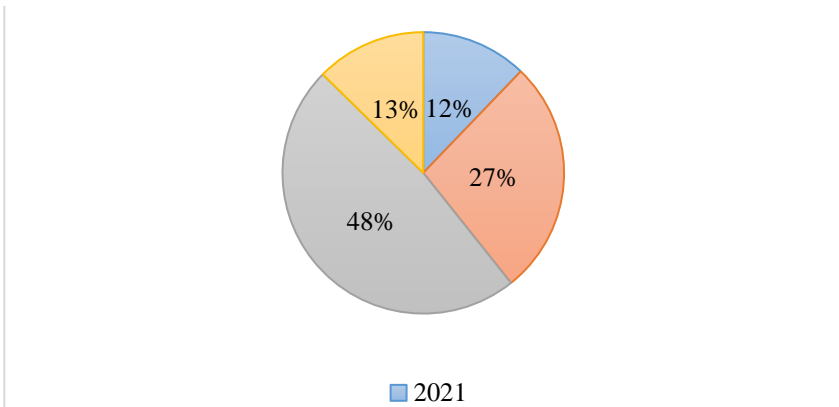


Рис. Співвідношення кількості пацієнтів з посттравматичними стресовими розладами

Відсоткова динаміка показників, представлена на рисунку, вказує на прогнозоване збільшення частки осіб, які внаслідок пережитої екстремальної події, потребуватимуть підтримки. В пошуках відновлення прав постраждалі звертаються до правоохоронців, чий врегульовані методи розслідування за фактом

події призводять до повторної травматизації особи і, як наслідок, остання замикається, залишаючись наодинці зі своєю бідою.

Як зазначає старший радник КМСС в Україні з прав потерпілих Ула Кванстром, коли людина зазнає серйозної реальної або уявної травми, загрози смерті, сексуального насильства або іншої події, що змінює її життя, це призводить до непереборного почуття стресу, страху або безнадії [2]. Отримані нею короткострокові і довгострокові впливи позначаються на перебігу когнітивних процесів, що може виявлятися у втраті пам'яті або «дисоціації», розпаді конкретних травматичних спогадів на незв'язні частини. Час від часу людина поринає у живі та тривожні переживання минулого (так звані «флешбеки»), відчуває труднощі з висловлюванням власних почуттів [2].

Робота із складними емоціями вимагає переосмислення традиційних підходів опитування, допиту, інтерв'ювання постраждалого. Допит особи, яка пережила полон або катування, є делікатним і складним процесом, тому що ці особи можуть переживати низку складних емоційних станів через травматичний характер пережитого. Уповноваженим суб'єктам від органів правопорядку, які здійснюють процесуальні дії, особливо важливо знати про подібні емоційні стани і підходити до ситуації з делікатністю [3, с. 9]. Вразливість постраждалого зумовлена особистими обставинами, зокрема, зв'язком із злочинцем, інвалідністю, похилим віком, нелегальним перебуванням в країні, соціальним статусом, неволодінням національною мовою або просто, якщо постраждалою є дитина [2].

Страх, тривога, спогади, надмірна пильність, уникнення та вхід у себе, сором і провина, гнів, роздратованість, депресія, безнадія, недовіра і підозрілість, труднощі з розповіддю про деталі, фізичні симптоми (наприклад, головний біль, нудота або тремтіння як прояви фізіологічної реакції на травму), дисоціація можуть виникати під час інтерв'ювання особи, яка пережила полон або катування. Створення безпечного та сприятливого середовища, визнання емоційних проблем та застосування відповідних заходів набувають першочерговості у роботі правоохоронців, оскільки можуть допомогти подолати складні емоційні стани та сприяти ефективній комунікації. У такому контексті під час проведення процесуальних дій на першому місці має бути благополуччя особи, яка пережила полон або катування [3, с. 9–10].

Запровадження в діяльність органів правопорядку підходу, орієнтованого на постраждалого, передбачає дотримання прав

вразливих категорій осіб. Це означає, що вони мають право на спеціалізовану підтримку і правовий захист. Основними принципами надання такої допомоги є взаємодія та співпраця усіх залучених до неї установ, врахування особливих потреб постраждалих, серйозність заподіяної шкоди, специфіки стосунків між постраждалими, правопорушниками/кривдниками й дітьми, а також їхній зв'язок з ширшим соціальним середовищем [2]. Взаємодія і співпраця уповноважених осіб органів правопорядку з фахівцями з психічного здоров'я є необхідною протягом усього процесу розслідування злочину [3, с. 10].

Розуміння основних психологічних проблем постраждалих, механізму правового регулювання прав потерпілих у національному законодавстві є критично важливим для правоохоронців, оскільки їх завдання на сьогодні пов'язані не лише із тим, щоб виявити і задокументувати події. Вони мають забезпечувати юридичний та психологічний захист постраждалих осіб.

Первинну психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка володіє інструментом ефективного спілкування. Тетяно Сіренко, Ірина Бевзюк зазначають, що надання первинної психологічної допомоги не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу. В ході ненав'язливої підтримки, оцінки проблем, задоволення нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація), вислуховування людей, але не примушуючи їх говорити, втішання і заспокоєння, сприяння в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки, захисту від подальшої шкоди, у постраждалого повинно сформуватися відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії, налагодитися доступ до соціальної, фізичної підтримки, зміцнитися віра в можливість допомоги собі й оточуючим [3, с. 5].

Отже, впровадження у діяльність органів правопорядку підходу, орієнтованого на постраждалу особу, забезпечує реалізацію принципів дотримання прав людини, захисту її основоположних прав і свобод. Формування освітніх матеріалів, пов'язаних із набуттям навичок надання першої психологічної допомоги, дозволить уповноваженими суб'єктам ефективно комунікувати з потерпілими, запобігати їх повторній травматизації та враховувати емоційний стан під час

процесуальних дій. Взаємодія з фахівцями з психічного здоров'я та надання первинної підтримки сприятиме формуванню довіри до органів правопорядку та забезпеченню правосуддя в умовах нових викликів.

Список використаних джерел

1. В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР. // Національна служба здоров'я України: Єдиний вебпортал органів виконавчої влади України. URL: <https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protiyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsya-znachne-zbi-1203>.

2. Кванстром Ула. Вразливі потерпілі. Індивідуальні підходи. Доповідь на тренінгу підготовки тренерів з питань підходу, орієнтованого на інтереси потерпілих, у справах про міжнародні злочини для прокурорів і слідчих (м. Київ, 27–28 лют. 2025 р., Тренінговий центр прокурорів України). URL: https://drive.google.com/drive/folders/1haym4HX6el5wYXtTpXdxHtVb_JpbAw-d.

3. Сіренко Т., Бевзюк І. Психологічні особливості ведення травма чутливого допиту потерпілих / свідків травматичних подій війни: пам'ятка. Київ, 2024. 28 с.

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

РОЛЬОВА ПОВЕДІНКА ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах війни особливого значення набувають психологічні дослідження, які б сприяли адаптації людей різного віку, статі, інтелектуального розвитку. У цьому сенсі проблема вивчення та корекції рольової поведінки є досить актуальною. Розкриттю суті проблеми слугував теоретичний аналіз наукових праць таких вчених, як П. П. Горностая, В. В. Доценко, А. Б. Коваленко, М. Н. Корнева, В. В. Москаленко, Л. Е. Орбан-Лембрик та багатьох інших [1–7 та ін.].

Виходячи з вивчення наукового вітчизняного доробку, рольову поведінку можна визначити як реальні вчинки людей,

опосередковані вимогами й очікуванням оточення, особистісними властивостями людини, її уявленнями про оточуючих людей і про саму себе [4]. Позитивна рольова поведінка розглядається також і як результат взаємних компромісів між особами, що залежні один від одного і бажають пристосовуватись один до одного [5; 6].

Корекція рольової поведінки передбачає цілеспрямований, планомірний вплив психологів на свідомість й поведінку людини, яка має проблеми з адаптацією. Мета такого впливу – формування рольової поведінки відповідно до виконання основних соціальних ролей, тобто тих правил, яких люди мають дотримуватися у професійній сфері чи міжособистісних стосунках. Результатом такого впливу є становлення в особистості вмінь і навичок виконання соціальних ролей, які є показником її адаптації до умов життєдіяльності у суспільстві.

Відповідно, якщо людина у стресовій ситуації знає що робити і що від неї очікують інші, що вона очікує від інших залежно від їх рольової поведінки, це допомагає їй усвідомлено регулювати свою поведінку й нівелювати негативні психічні стани, такі як тривогу, страх тощо. Тобто, ефективна рольова поведінка сприяє соціально-психологічній адаптації людини до стресу.

Корекція рольової поведінки відбувається через усвідомлення та ефективне виконання людиною соціальних ролей. До основних соціальних ролей належать конвенційні й міжособистісні ролі, що виникають у процесі спілкування. Конвенційні ролі – це стандартизовані ролі, що передбачають певний шаблон поведінки, якого очікують і вимагають оточуючі від особистості в конкретній ситуації [4]. Виконуючи певну конвенційну роль (викладач, військовий, здобувач освіти), люди мають опановувати свої обов'язки, визначені роллю, та реалізовувати свої права стосовно інших осіб. А для цього важливо знати, розуміти, відтворювати і приймати ці ролі.

Одним з найважливіших показників, відповідно до якого розвивається рольова поведінка людини, є особистісно-прийнятий характер виконання конвенційних ролей [2; 7], суть якого полягає у відповідальному та творчому виконанні правил, окреслених роллю, принциповому ставленні до самого себе і до інших.

Наприклад, результатом особистісно-прийнятого характеру виконання конвенційних ролей здобувачами освіти вбачається досягнення згоди між ними і викладачем, батьками, і, як наслідок, підвищення ефективності процесу адаптації до групи однолітків, покращення міжособистісних стосунків.

Своєю чергою міжособистісні стосунки визначаються як взаємні орієнтації, що формуються в індивідів у процесі довготривалого спілкування і пов'язані з виконання міжособистісних ролей, до яких відносяться такі, як «лідер», «зірка», «відкинутий», «ізольований», «знехтуваний». Виконання особами міжособистісних ролей зумовлене їх неофіційним статусом у групі й залежить від почуттів симпатії та антипатії. Міжособистісні ролі складають другу систему прав і обов'язків, але на відміну від конвенційних ролей (стандартизованих і безособистісних), повністю залежать від індивідуальних особливостей кожної людини та її почуттів [4].

У своєму дослідженні ми виходили з того, що корекція рольової поведінки людей різного віку, статі, інтелектуального розвитку зумовлюється становленням її позитивної спрямованості. Виконання ролей, яке спрямоване на розв'язання завдань, поставлених перед групою, сприяє кращому здійсненню справи й підвищенню рівня продуктивності діяльності групи. Позитивний характер має і виконання ролей, спрямоване на підтримку та налагодження стосунків у групі [1].

Водночас корекція рольової поведінки передбачає становлення її компонентів: змістового (формування знань про норми поведінки, які визначаються роллю), емоційно-мотиваційного (формування позитивного ставлення до виконання ролей) та власне поведінкового (формування навичок рольової поведінки). Основою корекції рольової поведінки є формування знань щодо правил виконання конвенційних ролей. Цей напрям роботи передбачає засвоєння знань про основні правила рольової поведінки, їх деталізацію та безпомилкове трактування, усвідомлення суті цих правил.

Розвиток усвідомленості, адекватності і повноти знань про правила виконання рольової поведінки є основою вироблення позитивного ставлення людей до своїх обов'язків, підвищення стійкості та дієвості їх рольової поведінки.

Наступною складовою роботи з корекції рольової поведінки є застосування знань про правила виконання конвенційних ролей у поведінці людей. Слід додати, що корекція рольової поведінки осіб, на нашу думку, успішно протікає при їх включенні у цілеспрямовану спільну діяльність. Співробітництво, взаємодопомога, виконання певних ролей і функцій при досягненні спільної мети, зміна їх в разі потреби дають можливість людям реалізуватися, стверджуватися, засвоювати нові суспільні норми і перетворювати їх у внутрішні

регулятори поведінки, що сприяє підвищенню самооцінки та, своєю чергою, усвідомленій регуляції психічними станами.

Отже, найважливішими напрямками розвитку та корекції рольової поведінки для забезпечення ефективної соціально-психологічної адаптації людей в умовах воєнного стану є такі, як:

- засвоєння знань про правила виконання конвенційних та міжособистісних ролей;
- формування позитивного ставлення до виконання соціальних ролей;
- застосування знань про ці правила у рольовій поведінці;
- формування особистісно-прийнятого характеру виконання ролі;
- формування спрямованості рольової поведінки на підтримку і налагодження стосунків у групі та на розв'язання завдань, поставлених перед групою;
- формування позитивного ставлення до членів групи.

Список використаних джерел

1. Горностай П. П. Рольова компетентність як умова гармонійного життєвого світу особистості. *Психологічні перспективи*. 2004. № 6. С. 23–35.

2. Горбенко С. Л. Рольова поведінка у зв'язку із соціалізацією особистості. *Нові технології навчання*. 2019. № 92. С. 77–83.

3. Доценко В. В. Значення рольової поведінки у професійній діяльності працівників поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 5 квітня 2018)*. 2018. С. 159–163.

4. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: Підручник. К., 1995. 304 с.

5. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

6. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Навч. посібник. К.: Академвидав, 2003. 448 с.

7. Хохліна, О. П., & Горбенко, С. Л. Емоційно-мотиваційна готовність підлітків з ментальними порушеннями до виконання конвенційних ролей. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: педагогіка, (5).

Марія Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС

Ця тема є актуальною через те, що сучасна Україна зіткнулася з численними викликами, що супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть виявити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів адаптації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є проблемою психічного здоров'я. ПТСР може розвинутися лише після того, як ви переживете або побачите подію, яка загрожує життю. Реакція стресу на такі події є нормальною, і більшість людей почуваються краще через кілька тижнів. Якщо симптоми тривають довше місяця та спричиняють проблеми у вашому житті, це може бути посттравматичний стресовий розлад [2].

Який механізм виникнення ПТСР? Психіка виокремлює травматичний досвід, який вона не здатна або «боїться» пережити, і витісняє в сферу несвідомого, внаслідок чого це несвідоме психічне утворення, що завдає болю, який неможливо винести, починає проявляти себе через симптоми:

- емоційні (підвищена агресія, тривожність, емоційне оніміння, суб'єктивне відчуття збереження загрози, нездатність відчувати задоволення);

- когнітивні (флешбеки – тобто згадки про травматичну подію, кошмари, негативне мислення, нездатність описати свої і чужі емоції);

- фізіологічні (хронічна втома, гіперзбудження, погіршення сну, зникнення апетиту, підвищене серцебиття, труднощі з концентрацією уваги);

- поведінкові (уникання думок, почуттів, спогадів про травматичну подію, а разом з цим – уникання ситуацій, які можуть їх викликати; парадоксальне загострення інстинкту самозбереження; або, навпаки, феномен набутої безпорадності).

Головним симптомом ПТСР вважаються інтрузії, тобто неконтрольована яскрава поява візуальних і аудіальних спогадів про травматичну подію, вони ж флешбеки. Емоційні афекти і уникання – також серед важливих симптомів [3].

Для оцінки ПТСР серед ветеранів використовуються різноманітні психодіагностичні методи, включаючи опитувальники та інтерв'ю. Найчастіше застосовуються шкали для вимірювання рівня тривоги, депресії та стресу, такі як Mississippi Scale for Combat-Related PTSD та Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL). Дослідження показують, що у ветеранів АТО/ООС ці інструменти дозволяють виявити значний рівень симптомів ПТСР [1].

Існують декілька підходів до надання психологічної допомоги ветеранам з ПТСР, які включають когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Позитивні результати також демонструють групові та сімейні консультації, що сприяють налагодженню відносин у родині ветеранів та полегшують процес соціальної адаптації.

Соціальна адаптація є важливою для ветеранів з ПТСР, оскільки їх повернення до цивільного життя вимагає постійної підтримки. Організації підтримки, зокрема громадські та державні програми реабілітації, забезпечують ветеранів психологічною допомогою, роботою, а також сприяють поверненню до нормального життя [4].

Список використаних джерел

1. Литвиненко, М., & Рудь, С. (2020). оцінка ПТСР у військових. психодіагностичний центр України. URL: <https://psychodiagnosis.ua/ptsd-assessment/>
2. Основи ПТСР. URL: https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp/
3. ПТСР у військових та ветеранів: чим ми можемо допомогти? URL: <https://pislyasluzhby.org.ua/ua/news/publications/ptsd-in-military-and-veterans-how-canc-we-help.html/>
4. Розумний, В. (2023). соціальна підтримка ветеранів. вісник соціальної допомоги. URL: <https://socialsupport.org.ua/articles/rozumnoy/>

Вячеслав Казміренко,
професор кафедри педагогіки,
психології, медичного
і фармацевтичного права
Національного університету
охорони здоров'я України імені
П. Л. Шупика, доктор
психологічних наук, професор;
Людмила Казміренко,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
професор

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОЇ ТРАВМИ В ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Умови перебування громадян в умовах воєнного стану, особливо – в міру наближення до зони активних бойових дій, можуть серйозно впливати на їх попередні сподівання та уподобання, знижувати довіру до світу загалом та свого оточення, а також змінювати уявлення про сенс життя. Емпіричні авторські спостереження дозволяють стверджувати, що психологічні наслідки стресогенних переживань значною мірою різняться залежно від об'єктивної «близькості» небезпеки для життя і здоров'я.

Перший варіант: життєдіяльність в умовах воєнного стану, але без наявності реальної небезпеки (за виключенням більш чи менш частого оголошення тривоги).

Найбільш характерними психологічними наслідками тут слід вважати необхідність забезпечення виживання, фізичну та психологічну перенапругу, соціально-психологічну перебудову соціальних норм поведінки, блокування емпатійності та чутливості натомість посилення агресивності й жорстокості стосовно до ворога.

Спостерігається негативна динаміка психіки, за якої провідним симптомом стає патологічний страх. Для такого страху характерні яскраві соматовегетативні прояви: серцебиття, відчуття нестачі повітря, холодний піт, тремтіння кінцівок або всього тіла, сухість у роті, заціпеніння, заїкання. У більш складних випадках могу мати місце прояви

функціонального паралічу кінцівок, регрес мовлення, мимовільні сечовиділення та дефекації.

Розрізняють збудливі та гальмівні форми патологічного страху. Рухова форма, як правило, проявляється у неконтрольованій активності (як неусвідомлювана «втеча» від джерела небезпеки). При гальмівній формі ускладнюються контакти з оточенням, людина впадає в ступор. До даної групи можна віднести і «лихоманкову пасивність», яка характеризується безглуздими діями, що суперечать реалізації мети уникнення небезпеки. Відчуття страху розповсюджується серед оточуючих як ланцюгова реакція, що обумовлено відсутністю у них персональної відповідальності за ситуацію та домінуванням у їх діях емоцій примітивного характеру.

Другий варіант: життєдіяльність цивільних осіб безпосередньо в зоні бойових дій чи в умовах, до них наближених (наприклад, сучасні умови життя в Сумській, Харківській, Донецькій та Луганській областях, на Херсонщині).

Психологічними наслідками переживання стресу тут можуть стати:

- тимчасова втрата здатності фокусувати мислення впродовж явно загрозливих обставин (дисоціативне «замороження»);

- тимчасова втрата емоційного чи поведінкового самоконтролю (панічні чи агресивні реакції);

- втрата здатності регулювати власний психофізіологічний стан (тремор, тремтіння, прискорене чи нерівномірне серцебиття, швидке, поверхневе чи нерівномірне дихання);

- зміни когнітивного функціонування (викривлення сприймання, дисфункції уваги, труднощі з пригадуванням, проблеми з прийняттям рішень), «ефект гелікоптера») як втрата здатності «піднятися над ситуацією», бачити «повну картинку»;

- втрата позитивної мотивації та перспективного бачення власного життя, життя близьких людей та країни в цілому;

- зменшення соціальних здібностей (втрата почуття гумору, зменшення діапазону емоційних реакцій).

Психологічними наслідками воєнної травми слід також вважати появу непередбачуваних життєвих випробувань особи, наприклад:

- неконтрольовані спогади про гострі стресові переживання чи втрати, що спричиняють сильні почуття страху, паніки чи гніву;

- неконтрольовані тривожні спогади про людські чи матеріальні втрати;
- нездатність розслабитися, звільнитися від негативних переживань;
- труднощі стримування власних емоцій за наявності відносно звичних, неординарних обставин;
- нездатність контролювати власне емоційне оніміння та/або обговорювати власні переживання, що спричиняє напруженість у стосунках з близькими людьми та соціальним оточенням загалом;
- поява негативних психофізіологічних та психосоматичних симптомів, як-от: зниження рівня активації та енергійності; порушення сну (утруднення засинання, часті нічні пробудження, ранні пробудження внаслідок тривоги); зміна харчового режиму (суттєве збільшення чи зменшення обсягу спожитої їжі, зменшення її вибірковості); зміна ваги тіла (частіше – втрата ваги); підвищення артеріального тиску без суб'єктивного погіршення стану, прискорення пульсу та дихання, не пов'язане зі збільшенням фізичного навантаження. У частини таких осіб формуються підсвідомі реакції захисту у вигляді актуалізованої заклопотаності власним здоров'ям, фіксації на больових або інших неприємних відчуттях у тілі.

Вважаємо, що усвідомлення вищезазначених обставин та позитивна зміна світоглядних орієнтирів дозволить цивільному населенню після завершення війни повернутися до нормального способу життя та співіснування, відновити почуття власної значущості й цінності, стабілізувати самооцінку та самоповагу.

Надія Моргун,

професор кафедри оперативно-розшукової діяльності та національної безпеки Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Сучасні військово-політичні конфлікти, етнічні суперечності та економічні кризи призвели до значного зростання кількості вимушених переселенців і біженців. Зараз особливо це пов'язано з військовою агресією щодо нашої держави. Такі події спричиняють глибокі зміни у світогляді, емоційному стані та

соціальної поведінці людей. Варто зазначити, що протягом життя кожна особистість стикається з різними втратами, які є природною частиною людського існування. Проте, втрата звичного середовища та переживання травматичних подій можуть спричинити глибокі психологічні наслідки не лише для самих переселенців, а й для їхніх родин. Останні військові події в Україні лише посилили проблему вимушеної міграції, змушуючи значну кількість людей залишати свої домівки та шукати безпечніші місця для життя. У такій ситуації фахівці соціальних і психологічних служб дедалі частіше стикаються з необхідністю надання психологічної допомоги сім'ям, що опинилися в складних умовах.

Батьки, приймаючи рішення про переміщення, прагнуть забезпечити безпеку своїх дітей, залишаючи небезпечне місце проживання. Однак, адаптація до нового середовища може бути складною та супроводжуватися серйозними психологічними викликами. Досвід показує, що сім'я відіграє ключову роль у процесі адаптації, адже батьки виступають своєрідним буфером, який знижує рівень психоемоційного напруження у дітей. Важливо наголосити, що діти, які переживають стресові ситуації разом із батьками, значно легше долають труднощі, ніж ті, кого відривають від родини та переміщують у безпечні місця. Водночас посттравматичні стресові порушення можуть впливати на динаміку сімейних відносин та, навіть, визначати майбутні життєві сценарії.

У цьому контексті дослідники акцентують на важливості комплексного підходу до надання допомоги постраждалим сім'ям, включаючи як дітей, так і їхніх батьків [3, с. 10]. Оскільки переживання травматичних подій накладають відбиток на всі сфери життя особистості, психологічна підтримка має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, формування відчуття безпеки та розвитку механізмів адаптації. Згідно з результатами досліджень у сфері дитячої психології, діти різного віку потребують батьківської турботи, підтримки та захисту. Особливо важливо забезпечити передбачуваність у повсякденному житті, оскільки саме стабільність та послідовність сприяють зниженню рівня тривожності. Взаємодія з батьками та іншими близькими людьми відіграє визначальну роль у розвитку дитини, оскільки процес формування навичок відбувається через безпосередню соціальну взаємодію. Як зазначають науковці, ефективне спілкування між дорослими та дітьми можливе лише за умови створення відповідного простору для діалогу, у якому

батьки не лише висловлюють свої вимоги, а й уважно прислухаються до дитини [2, с. 43].

Адаптація дітей до нового середовища зазвичай проходить швидше, ніж у дорослих, однак, і вони змушені стикатися з невизначеністю щодо майбутнього. Невпевненість у завтрашньому дні, страх за близьких, які залишилися в зоні конфлікту, а також загальна нестабільність ситуації можуть викликати тривожність та стресові реакції. Діти, які стали свідками насильницьких подій, часто переживають наслідки таких травм тривалий час після їх завершення. Водночас батьки нерідко недооцінюють ступінь впливу подій на психіку дитини, що ускладнює процес надання їй належної допомоги. Як показує практика, нерідко дорослі намагаються запевнити дітей у безпеці та спонукають їх забути пережите. Однак, наукові дослідження свідчать, що такі стратегії можуть лише поглиблювати проблему, оскільки травматичні спогади не зникають, а лише пригнічуються, що в майбутньому може призвести до розвитку психологічних розладів [1, с. 16].

Ефективним підходом до подолання травматичних наслідків є відкритий діалог між батьками та дітьми. Досвід показує, що можливість висловлювати свої почуття та думки сприяє емоційному розвантаженню та формуванню конструктивних стратегій подолання стресу. Як зазначають науковці, діти, які отримують підтримку в обговоренні травматичних подій, краще адаптуються до нових умов життя та мають вищий рівень психологічної стійкості [3, с. 64]. Крім того, слід враховувати, що перебування дітей у стані невизначеності, що характерно для ситуації вимушеного переселення, може призвести до підвищеної тривожності, порушень сну та зниження концентрації уваги. Саме тому батьки та спеціалісти повинні забезпечити дитині відчуття стабільності та підтримки.

Діти шкільного віку, які змушені змінити місце проживання через війну, часто прагнуть зрозуміти причини цих подій. Відповідно, дорослі мають пояснювати суть конфлікту в доступній для дітей формі, без зайвих емоцій та драматизації, що допоможе впорядкувати їхні думки та полегшити адаптацію [2, с. 34]. Окрім цього, важливу роль відіграє спільне проведення часу з батьками, оскільки саме взаємодія з дорослими сприяє гармонійному розвитку дитини. Досвідчені психологи підкреслюють, що корисні бесіди, ігри та спільне виконання повсякденних завдань допомагають дітям подолати страхи та зменшують їхню емоційну напругу [1, с. 25].

Зважаючи на викладене, можна зробити висновок, що сім'ї вимушених переселенців стикаються з численними психологічними викликами, які потребують системного підходу до подолання. Психологічний супровід таких сімей відіграє ключову роль у збереженні їхнього психоемоційного благополуччя, адже саме через кваліфіковану допомогу можливо забезпечити адаптацію до нових умов, стабілізацію емоційного стану та зменшення негативного впливу пережитих подій. Психологи, які працюють із сім'ями переселенців, сприяють формуванню почуття захищеності та впевненості у майбутньому, що є важливим чинником відновлення їхнього психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Зубіашвілі І., Лавренко О. Поради для батьків-вимушених переселенців : Метод. рекомендації. Київ, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ППІ Іванюк В. П., 2019. 54 с.

3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232 с.

Іван Охріменко,

професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

Олена Рівчаченко,

доцент кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ

Фахівці зазначають [1; 2], стрес – це найбільш характерний психічний стан, що виникає внаслідок дії екстремальних факторів життєдіяльності, у тому числі провокованих війною. Це неспецифічна реакція організму, яка виникає у відповідь на будь-які стимули навколишнього середовища та готує організм до

активної фізичної дії – нападу чи втечі. Варто також зазначити, що фактично кожні зміни у житті будь-якої людини є стресорами, оскільки вимагають певних зусиль, щоб справитися з новою ситуацією.

За даними дослідників [3; 4], незалежно від природи походження стресора (біологічної чи соціальної), він спричиняє неспецифічні реакції і обумовлюється індивідуальними особливостями особистості. Ці реакції можуть призвести до фізіологічних і структурних порушень у людей (насамперед молоді), якщо або навантаження надмірне, або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну активність. Отже, на їх думку, і великі, і малі соціальні та індивідуальні труднощі можуть створювати стресові ситуації. Такі ситуації можуть динамічно розвиватися й здійснювати значний вплив на психофізичне благополуччя особистості, якщо вона стає учасником або очевидцем збройного конфлікту та бойових дій [5].

Проблема стресу в кризових ситуаціях безпосередньо пов'язана з копінг-поведінкою [6]. Копінг-поведінка – це когнітивні та поведінкові зусилля, що застосовуються людиною для того, щоб справитися зі специфічними внутрішніми чи зовнішніми чинниками, які напружують або перевищують ресурси людини [7]. Звідси можна стверджувати, що така поведінка охоплює намагання конкретного суб'єкта ухилитися, пом'якшити, звикнути чи оволодіти наслідками стресової ситуації.

З метою дослідження особливостей копінг-поведінки сучасної молоді в стресових ситуаціях війни нами на базі Національної академії внутрішніх справ (м. Київ, Україна) здійснювалася діагностична робота серед студентів (n=82) віком 20–22 років, з них: дівчата (n=42), хлопці (n=40). Була використана методика «Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» [8]. Вона охоплює перелік різних реакцій на стресові ситуації, що спрямовані на виявлення переважаючих копінг-стратегій людини. Досліджуванам пропонувалося оцінити 48 реакцій за шкалою від 1 до 5 балів. Під час обробки результатів підсумовуються набрані бали, що поставив респондент, з урахуванням наведеного ключа для інтерпретації методики дослідження.

Оцінювання результатів за методикою «Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» засвідчило, що у більшості молодих людей превалює копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія) (дівчата: часто – 64.3 %, інколи – 26.2 %; хлопці: часто – 57.5 %, інколи – 25.0 %). Це є цілком закономірним явищем, адже стресова ситуація, пов'язана з

переживанням актів збройної агресії росії та повномасштабної війни на території України, провокує високе емоційне напруження в молодих людей. Дія таких потужних стресорів може викликати занурення людей у власні почуття, сильні емоційні переживання і навіть спричиняти у них емоційні розлади. Встановлено, що у студентів жіночої статі показники прояву емоційно-орієнтованої стратегії копінг-поведінки є більш вираженими, ніж у чоловіків, при цьому різниця є цілком достовірною ($p < 0.05$).

Стан підвищеної напруги організму нерідко змушує особистість шукати відновлення звичної психічної активності в найближчому соціальному оточення (родичі, друзі, колеги тощо), тому й недаремно, що провідне місце займає якраз стратегія пошуку соціальної підтримки (соціального відволікання) (дівчата: часто – 54.8 %, інколи – 38.1 %; хлопці: часто – 52.5 %, інколи – 37.5 %). Разом із тим, достовірної різниці між показниками молодих людей різних гендерних груп не виявлено ($p > 0.05$).

У той час, копінг-поведінку, орієнтовану на вирішення різного роду завдань (проблемно-орієнтована стратегія), частіше виявляють хлопці (часто – 50.0 %, інколи – 35.0 %), порівняно зі представниками жіночої статі (часто – 45.2 %, інколи – 38.1 %). Такі показники свідчить насамперед про те, що значна кількість молодих людей прагне до раціональних типів поведінки в стресових ситуаціях воєнного стану. Проте достовірної різниці між показниками за цією стратегією копінг-поведінки в обох групах респондентів не виявлено ($p > 0.05$). Відносна перевага цієї стратегії у хлопців свідчить про те, що вони більш стійко сприймають нагальні проблеми, провоковані війною, порівняно з дівчатами, які можуть виявляти певну розгубленість у сприйманні складних перешкод та кризових ситуацій. Очевидно цим також можна пояснити, що стратегію копінг-поведінки «уникнення» достовірно частіше виявляють жінки ($p < 0.05$) з показником 40.5 %, відносно чоловіків (часто – 32.5 %).

Щодо стратегії «відволікання», то вона також має місце в поведінці молодих людей в стресових ситуаціях, проте її використовують рідше, ніж подані вище (дівчата: часто – 33.3 %, інколи – 42.9 %; хлопці: часто – 35.0 %, інколи – 45.0 %).

Достовірної різниці в наведених показниках не виявлено.

Таким чином, постійне відчуття тривожності та систематична психічна напруженість призводять до порушення психологічного благополуччя людини. У той час, емоційне

перетлумачення ситуації й самозвинувачення провокують появу психологічних та психосоматичних змін. Проблеми, пов'язані з війною, можуть впливати на якість життя, психологічний стан молодих людей, їх психофізичне благополуччя загалом. Отримані нами результати підтверджують спрямованість студентської молоді воєнного часу на зовнішнє середовище, зокрема, прагнення звертатися за підтримкою та допомогою до найближчого оточення, що викликає довіру (родичі, близькі, друзі). Також вони вказують на високий рівень прояву особистісних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення життєвих проблем.

У цьому контексті вивчення можливостей подолання стресових явищ, провокованих війною та бойовими діями, набуває особливої значущості. Це питання посилюється ще й тим, що під вплив негативних наслідків війни та стресу потрапляють молоді люди, які потребують належної та своєчасної психологічної підтримки, адже перебувають на етапі свого особистісного та життєвого становлення (розвитку). Пошук соціальної підтримки й розв'язання актуальних проблем істотно знижують рівень тривожності, дратівливості, депресії індивіда. Результати проведеного нами дослідження серед студентської молоді підтверджують це.

Список використаних джерел

1. Cameron, N. (2023). Child growth and armed conflict. *Annals of Human Biology*, 50(1), 301–307. <https://doi.org/10.1080/03014460.2023.2224059>.
2. Zasiakina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 36(5), 555–566. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>
3. Zielinska, M., Tkachenko, Y., & Ducki, M. (2022). The war in Ukraine: A voice from Poland. *Anaesthesia, Critical Care & Pain Medicine*, 41(3), 101062. <https://doi.org/10.1016/j.accpm.2022.101062>.
4. Bendavid, E., Boerma, T., Akseer, N., Langer, A., Malembaka, E. B., Okiro, E. A., Wise, P. H., Heft-Neal, S., Black, R. E., Bhutta, Z. A., & BRANCH Consortium Steering Committee (2021). The effects of armed conflict on the health of women and children. *Lancet (London, England)*, 397(10273), 522–532. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00131-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00131-8).
5. Harb, G. C., & Schultz, J. H. (2020). The nature of posttraumatic nightmares and school functioning in war-affected

youth. PloS One, 15(11), e0242414. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242414>.

6. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>

7. Wei, Y., Shi, Y., Zhou, Q., Zhu, R., & Wang, L. (2023). Effect of Chinese young children's epidemic cognition on their coping behavior: mediating role of emotion. *BMC Psychology*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01106-5>

8. Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., & Chung, Y. I. (2017). Psychometric properties of the coping inventory for stressful situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 427–433. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.427>

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

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

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСОБИСТИЙ РЕСУРС В УМОВАХ ВІЙНИ

Тема стресостійкості на даний час вже досить розроблена. Але, феномен поняття «стресостійкості» досі не має однозначного визначення і розглядається, переважно, з позиції адаптації до навколишнього середовища або через стабільність чи нестабільність емоцій, тобто як генетичну спадковість і як те, що було сформовано протягом життя.

Переважна більшість учених схиляються до думки, що стресостійкість – це навичка, яку можна і необхідно розвивати протягом життя. Особливу значущість вона має сьогодні, коли

країна знаходиться у стані війни і підтримка ментального здоров'я цивільного населення зміцнює протистояння агресору.

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентської молоді у віковій категорії 20–25 років здійснене із використанням наступних психодіагностичних методик:

– методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге;

– методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).

Вибіркову сукупність склали 20 респондентів із віковою обмеженістю 20–25 років, які від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну продовжують проживання на території України (це ключова об'єднувальна умова). За першою частиною опитувальника «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге» кількісні дані оцінки стресостійкості представлені на рис.

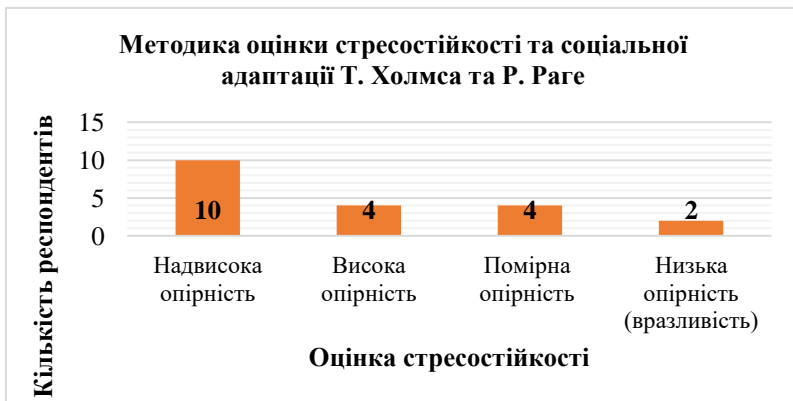


Рис. Результати оцінки стресостійкості

Як видно, 50 % респондентів – мають оцінку менше 150 балів, що вказує на *надвисоку здатність чинити опір стресу*, а звідси – володіють низьким рівнем стресового навантаження. Розподілилися по 25 % респондентів, які, мають високий ступінь оцінки (від 151 до 199) та помірну опірність до стресу (від 200 до 299). *Висока опірність* вказує на те, що енергія та ресурси не витрачаються на подолання негативних психологічних станів, спричинених стресом. *Порогова*

опірність означає, що зі збільшенням стресових ситуацій у житті, стійкість поступово знижується. У результаті значна частина енергії та ресурсів витрачається переважно на подолання негативних психологічних станів, спричинених стресом. Лише 10 % респондентів *вразливі до стресу*. Це означає, що в умовах стресових ситуацій вони відчують значне емоційне та фізичне навантаження. Витрачаючи основну частину своїх ресурсів на боротьбу із негативними психологічними станами. Такі люди стають більш вразливими до наслідків стресу.

Аналіз результатів, пов'язаних із сьогоdnішніми умовами проживання на території України, було виявлено, що майже половина респондентів (40 %) обирають твердження: «зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну», 30 % – «травма або хвороба», 25 % – «смерть близького члена сім'ї» і «відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки».

Ці життєві ситуації характерні для досліджуваної вікової категорії, оскільки саме у цей період їхнього життя відбувається активний процес самостійного становлення, завершенням навчання та пошуком роботи, розрив із партнером, переїзд, зміна умов проживання.

Результати методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях показали наступні результати.

Проблемно-орієнтований копінг домінує серед нашої вибіркової сукупності. Молода людина зосереджена на зміні стресової ситуації або її вирішенні через активні дії, тобто шукає шляхи для вирішення проблеми або змінює умови, що призводять до стресу. В умовах війни, коли стрес і невизначеність стають частиною повсякденного життя, здатність впливати на ситуацію через конкретні дії стає ще більш цінною. Молодь прагне контролювати свою реальність, щоб знизити вплив стресу і знайти способи адаптації до нових, більш важких умов.

Емоційно-орієнтовану копінг-стратегію обрали 30 % респондентів. Молодь емоційно прийняла ситуацію, але вони зорієнтовані не на вирішення проблеми, а на управління власними емоціями, що дозволяє зберегти психологічну стійкість та адаптуватися до умов, які не піддаються змінам. Третю стратегію обрали лише 5 % респондентів, вона визначена як уникання стресових ситуацій або емоційних переживань, які ці ситуації викликають.

Отже, оцінка стресостійкості серед респондентів показує, що її високий рівень (надвисока у 50 %, висока у 20 %

респондентів) дозволяє ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях, зберігаючи контроль над емоціями та діями. Це дозволяє людині зберігати енергію та ресурси, не витрачаючи їх на подолання негативних психологічних станів, що виникають через стрес. Водночас, зі збільшенням кількості стресових ситуацій стійкість поступово знижується, і значна частина енергії витрачається на боротьбу з емоційними переживаннями, що може призвести до виснаження та психосоматичних захворювань.

Результати дослідження показують, що переважна більшість респондентів вказують на стресові фактори, пов'язані з війною, зокрема зміни у звичках сну, харчуванні, а також травми та втрата близьких. Стрес суттєво впливає на стресостійкість, причому екстремальні зовнішні обставини, зокрема війна, підвищують потребу в активних копінг-стратегіях для збереження психологічного здоров'я, тоді як життєві зміни, характерні для молоді 20–25 років, також викликають стрес, але менш впливають на стійкість до нього.

Олена Прокопенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ, доктор
філософії в галузі психології

ВІД ГРИ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ЗНАЧЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ВПЛИВІ РУХЛИВОЇ ГРИ НА ДІТЕЙ

Дослідження в галузі психіатрії та психології підтверджують, що збройні конфлікти залишають глибокі сліди на психіці дітей і підлітків.

Діти, які переживають війну, стикаються з двома основними типами травматичних подій: раптовими та непередбачуваними, а також тривалими та несприятливими, що призводять до формування неефективних стратегій подолання труднощів. У порівнянні з однолітками, які не мають досвіду війни, вони частіше страждають від тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, дисоціативних розладів (таких як соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання спілкуватися, кататонічний синдром), поведінкових розладів (включаючи агресію, асоціальну та злочинну поведінку, схильність до

насильства), а також мають підвищений ризик зловживання алкоголем і наркотиками [5]. Як стверджують Джоші та О'Доннелл [5], психічні розлади є «нормальною реакцією на ненормальні обставини». Таким чином, тривалий вплив насильства на дітей збільшує «ризик розвитку різноманітних і часто тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Мурті та Лакшмінараяна [11] провели аналіз досліджень, присвячених психічному здоров'ю дітей у зонах збройних конфліктів, таких як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, спричинені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: тривалість конфлікту прямо пропорційна тяжкості симптомів. Враховуючи поточну ситуацію в Україні, де триває збройний конфлікт, ці висновки мають особливе значення. Українські діти, які живуть в умовах війни, наражаються на значний ризик розвитку психологічних травм, що може мати довготривалі наслідки для їхнього майбутнього. Тому вкрай важливо забезпечити їм доступ до психологічної допомоги та підтримки, а також створити умови для їхньої безпеки та добробуту.

Всесвітня організація охорони здоров'я неодноразово наголошувала на необхідності захисту дітей у збройних конфліктах. За їхніми даними, десять відсотків осіб, які пережили травматичні події, згодом відчувають симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструють поведінкові зміни або психологічні розлади, що ускладнюють їх повноцінну участь у повсякденному житті (найбільш поширеними є тривожні розлади, депресія та психосоматичні розлади) [11; 12] зазначає, що ключовими факторами, які визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей, є: відсутність базових ресурсів (таких як житло, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я); розрив сімейних зв'язків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація та дискримінація (які суттєво впливають на ідентичність); песимістичне світосприйняття (постійне відчуття втрати та горя, нездатність побачити позитивне майбутнє) та нормалізація насильства.

У рамках сьогодення, де психологічні труднощі стають все більш поширеними, ігротерапія виступає ефективним інструментом для їх компенсації та створення безпечного простору. Ігротерапія є потужним інструментом у роботі з психологічними труднощами, оскільки гра дозволяє створити

безпечний простір для вираження емоцій та переживань. Часто люди, особливо діти, через гру компенсують свої психологічні труднощі, знаходять способи подолання стресу та налагоджують соціальні зв'язки. Г. Лендрет: «Ігрова терапія визначається як динамічна система міжособистісних відносин між дитиною та терапевтом, який ознайомлений з процедурами ігрової терапії, забезпечує дитину ігровим матеріалом та полегшує побудову безпечних відносин для того, щоб дитина якомога повніше виразила та дослідила власне Я (почуття, думки, переживання та вчинки) за допомогою гри – природного для дитини засобу комунікації» [8].

Існує безліч видів та форм ігротерапії, які базуються на різних теоретичних підходах. У психоаналізі гра розглядається як спосіб вираження несвідомих конфліктів та бажань. Клієнт-центрована ігротерапія акцентує на самовираженні та самопізнанні клієнта, де терапевт виступає в ролі емпатійного слухача. Ігротерапія реагування спрямована на допомогу клієнту в усвідомленні та зміні негативних поведінкових патернів. Ігротерапія побудови стосунків зосереджена на налагодженні здорових міжособистісних зв'язків. У вітчизняній практиці

Ігрова терапія, як галузь психології, почала формуватися в середині ХХ століття. Вона виникла з психоаналітичних досліджень і з часом поширилася на інші напрямки психології, що сприяло розвитку різноманітних сучасних підходів. Карен Хорні у своїй праці «Невроз і людський розвиток» стверджувала, що кожна людина має вроджений потенціал до самореалізації. Вона вважала, що якщо усунути перешкоди, людина зможе повністю розкрити свій потенціал, подібно до того, як жолудь перетворюється на дуб. Ця метафора, запропонована К. Хорні, була високо оцінена багатьма психотерапевтами, включаючи І. Ялома, оскільки вона влучно відображає основну мету терапевтичної роботи: допомогти людині подолати перешкоди, що заважають її розвитку, і дозволити природним силам самореалізації діяти [9].

Аналіз наукових досліджень [1–3; 11; 13], дозволяє виявити ключові психологічні механізми, за допомогою яких гра здійснює корекційний вплив.

1. У спеціально створених ігрових умовах відбувається моделювання системи соціальних відносин у наочно-образній формі.

2. Дитина вступає в діалог з дорослим, який проявляє прийняття, відображає та вербалізує її почуття, вільно виражені в грі.

3. Формуються реальні відносини, що базуються на рівноправності та партнерстві, між дитиною і дорослим, а також між дітьми, сприяючи їх позитивному особистісному розвитку.

4. Дитина змінює свою позицію, долаючи пізнавальний та особистісний егоцентризм, та поступово децентрується, що сприяє усвідомленню власного «Я» в грі, розвитку соціальної компетентності та здатності розв'язувати конфлікти.

5. Дитина вчиться довільно регулювати свою діяльність, засвоюючи правила виконання ігрових ролей та правила поведінки в ігровій кімнаті, яка виступає як безпечний простір для самовираження. Створення безпечного простору, де дитина може вільно виражати свої емоції та переживання через гру, є ключовим для її психологічного розвитку та благополуччя.

Отже, враховуючи потужний вплив гри на розвиток соціальної компетентності та емоційного інтелекту, подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні ефективності ігрових методів у роботі зі студентами. Особливо цікавим є дослідження впливу рольових ігор та симуляцій на розвиток навичок комунікації, співпраці та вирішення конфліктів у студентів різних спеціальностей. Також варто дослідити, як ігрові методи можуть сприяти зниженню стресу та підвищенню мотивації до навчання у студентів.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. А. (2013). Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 3 (19), 90–94.

2. De Jong, J et al 2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press.

3. Dupuy, KE and Krijn Peters 2010 War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clío

4. Fernando, C and Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer Jones, L 2013 Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press.

5. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279–291.
6. Литвиненко С. А. Ігрова терапія як метод розв'язання проблем дитячого розвитку. *Наука і освіта*, 2008. № 4–5, URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5447/1/Litvinenko%20igr.pdf>
7. Литвиненко, С. А. Теорія і практика ігротерапії: сучасні підходи. 2008. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5362/1/Litvinenko.pdf>
8. Lustig, SL and Lakshika Tennakoon 2008 Testimonials, Narratives, Stories and Drawings: Child Refugees as Witnesses. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 17:569–584.
9. Максименко, Д. (2018). Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія : практична психологія. ЦУЛ.
10. Morina, N et al 2011 War and bereavement-consequences for mental and physical distress. *PLoS ONE* 6(7):e22140.
11. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1):25–30.
12. Smith, D 2001 Children in the heat of war. *APA Monitor* 32(8):29.

Наталія Ребенок,

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

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО УМОВ ВІЙНИ: ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Війна в Україні триває вже не перший рік, і щоденне життя наших громадян є постійним джерелом стресу. Перебування в такому постійному стресі впливає на всіх: військових, мешканців окупованих територій, тих, хто живе у відносно мирних регіонах, переселенців та біженців. Військовий стрес торкається кожного, хоча його сила, інтенсивність та наслідки для психічного і фізичного здоров'я можуть відрізнятися.

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, який ще має назву дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, зрештою, усунення самого стресу. Еустрес це зазвичай нетривалий процес, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Можемо сказати, що дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого виснажуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. Здебільшого стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Саме дистрес є небезпечним для людини та її здоров'я.

Залежно від індивідуальних особливостей організму і обставин навколишнього середовища симптоми стресу можуть проявлятися по-різному. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином: фізичні реакції (труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні реакції (кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі) [4].

Окрім, впливу на організм людини, війна має значний вплив на всі сфери життя, зокрема і на систему освіти, це щоденні нові виклики і втрати. Здобувачі вищої освіти зазнають постійного стресу через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу своєму життю та життю своїх близьких. Ці екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя молоді, яка навчається, при цьому порушуючи основні потреби в безпеці та стабільності, що призводить до затяжних психологічних травм. У результаті накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, необхідна для навчання, навіть в онлайн-режимі [1].

Важливим в цьому процесі є не просто організація освітнього процесу, а організація таким чином, щоб він був максимально безпечним і комфортним, оскільки «безпека виступає складною, багатопланою, різнорівневою й різномасштабною системою забезпечення життя, зокрема здобувачів вищої освіти.

Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти в умовах війни є складним і багатогранним процесом, що передбачає пристосування до нової реальності, збереження психоемоційної рівноваги та ефективного навчання. Війна суттєво змінює соціальне та освітнє середовище студентів, змушуючи їх долати численні труднощі.

Одним із ключових викликів є втрата почуття безпеки, що породжує високу тривожність, страх і невизначеність щодо майбутнього. Зміни у форматі навчання, зокрема перехід на дистанційну або змішану форму, часто супроводжуються технічними проблемами, зниженням мотивації та браком соціальної взаємодії. Окрім цього, розрив соціальних зв'язків, вимушене переселення та ізоляція можуть погіршувати психологічний стан здобувачів вищої освіти, спричиняючи емоційне виснаження та зниження рівня адаптації.

Формування стресостійкості у студентів під час війни є важливим аспектом їхньої психологічної адаптації та особистісного розвитку. Стресостійкість дозволяє долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та ефективно навчатися в умовах нестабільності [2].

Основними складовими стресостійкості є розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. Студентам важливо опановувати техніки керування стресом, такі як дихальні практики, методи релаксації, фізична активність і когнітивні стратегії подолання труднощів. Крім того, важливу роль відіграє соціальна підтримка – взаємодія з однолітками, викладачами та психологами допомагає знижувати рівень тривожності та емоційного напруження [3].

Заклад вищої освіти може сприяти формуванню стресостійкості через організацію психологічних тренінгів, створення підтримуючого освітнього середовища та забезпечення доступу до консультативної допомоги. Комплексний підхід до розвитку стресостійкості сприятиме збереженню психологічного благополуччя та успішному навчальному процесу студентів навіть у складних умовах війни. Освітнє середовище відіграє ключову роль у процесі психологічної адаптації студентів до умов війни, оскільки воно може стати джерелом стабільності, підтримки та мотивації.

Важливими складовими підтримуючого освітнього середовища є психологічна допомога, доступ до консультаційних центрів, організація груп взаємопідтримки та створення безпечного простору для комунікації. Викладачі та адміністрація можуть

сприяти адаптації студентів через гнучкість у навчальному процесі, врахування індивідуальних потреб та впровадження методик, що допомагають знижувати рівень стресу (наприклад, інтерактивні заняття, менторство, тренінги з емоційного інтелекту).

Забезпечення психологічного комфорту студентів сприяє їхній ефективній адаптації, підвищенню академічної успішності та формуванню почуття соціальної згуртованості, що є важливим чинником у подоланні викликів, спричинених воєнним станом.

Також для ефективної психологічної адаптації здобувачів вищої освіти важливо впроваджувати практичні методи формування стресостійкості та підвищення адаптивності. Це передбачає використання спеціальних психологічних технік, програм саморегуляції та психоемоційної підтримки, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів.

Одним із ключових підходів є навчання студентів методам керування стресом, таким як техніки релаксації, дихальні практики, когнітивно-поведінкові стратегії та розвиток емоційного інтелекту. Також важливим є залучення студентів до волонтерської діяльності, групових обговорень, арт-терапії та психоедукаційних заходів, що сприяють формуванню відчуття підтримки та взаємодопомоги.

Окрім цього, створення адаптивної навчальної програми, яка враховує психологічний стан студентів та надає можливість гнучкого розкладу чи дистанційного навчання, може значно покращити рівень їхньої стресостійкості.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної адаптації здобувачів вищої освіти дозволяє мінімізувати негативний вплив воєнних реалій та сприяє їхній ефективній соціальній та академічній адаптації, окрім цього сприяє розвитку їхньої емоційної стійкості та здатності долати труднощі в умовах кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Потапук Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія : наук. журн. 2023. № 2 (2023). С. 34–38.

2. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

3. Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. URL: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.

4. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

Марія Роговенко,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Немає такої людини, яка б не відчувала у своєму житті стрес та не знала б про його існування. Найчастіше, стрес викликають неприємні події, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю, що є характерним для умов війни.

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Традиційно групи, в яких фіксується підвищений рівень психологічного стресу – це жінки та діти.

В умовах воєнних дій діти як і дорослі зазнають фізичного та психологічного насильства: страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста. Українські діти стали свідками не тільки жорстоких бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань, а й вбивства та насильства.

Травмуючий вплив війни на психіку дітей значною мірою впливає на їх емоційну сферу, оскільки вони є найбільш чутливими до емоційно перевантажених ситуацій, спричинених війною. Особливо жахливими для дітей стали зимові місяці: тисячі дітей переховувалися у холодних, вологих підвалах, оскільки через активізацію обстрілів багато сімей залишилися без опалення, електрики та води.

Будучи найбільш незахищеними верствами населення, діти найбільш гостро реагують не лише на власне напруження, яке виникає через стрес, а й на психоемоційний стан значимих дорослих, які їх оточують [1].

У цілому в Україні 75 % дітей зазнали наслідків військових дій, що виявляються у порушенні сну, пам'яті, мислення, уваги, психоемоційної регуляції, що призводить до соціальної та психічної дезадаптації або у важких випадках – до психічних розладів [2].

Результати досліджень свідчать, що для дітей, які перебували в зоні бойових дій, характерні астения, емоційна лабільність, напруга, підвищена психічна втомлюваність, головний біль, запаморочення [3].

Це яскраво відображається в поведінці, емоційній та когнітивній сферах дітей, які вимушено виїхали із зони бойових дій, зокрема міст Буча, Бахмут, Маріуполь, Северодонецьк, Слов'янськ, Херсон та ін. У таких дітей спостерігається відсутність або зменшення експресії, дітям важко виражати емоції і почуття не тільки відносно війни, а й у буденному житті.

Виявлено соматичні скарги (97,6 %), підвищені показники рівня тривоги та депресії. Серед суб'єктивних скарг найбільш поширеними були порушення сну (96,8 %). Друге місце займали скарги на дратівливість (68,5 %), порушення когнітивних процесів (51,0 %), тривога (50,4 %), стомлюваність (42,4 %), зниження мотивації до навчання (40,8 %), агресія (36,8 %) [4].

На тлі перенесених психотравматичних подій відзначалося відновлення або загострення хронічної патології у вигляді симптомів енурезу, нав'язливих дій, тиків, заїкання. Майже в усіх дітей було зафіксовано зниження настрою, що пояснюється ймовірністю загрози їхньому життю, зміною місця проживання, кола спілкування та оточення, відсутністю звичних умов для ігор. Також виявлено суттєву роль у травматичному впливі соціальної та психоемоційної депривації, втрати зв'язку з шкільними друзями, розлучення з батьками а також порушення емоційного контакту з ними.

Травматичний досвід, спричинений війною, особливо сильно впливає на підлітків. Саме в цьому віці вони сприймають усе болючіше, а тим паче негативний досвід, ніж старші люди. Хоча підлітки і володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливою до таких умов групою. У підлітків травматичний досвід проявляється гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією,

схильністю до насильства, втратою здатності співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до чогось, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми.

Дослідження, проведені фахівцями «Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків» Національної академії медичних наук України щодо впливу російсько-української війни на психоемоційний стан в осіб підліткового віку (від 12 до 16 років), показали, що часто є відчуття жаху в 7,5 % учнів 6-х класів. Цей показник зростає до 20,59 % в учнів 11-х класів. Так само відчуття злості, страху залишитись наодинці та паніки мають набагато вищий показник у старших підлітків, ніж у молодших. Але такі емоційні стани, як пригніченість та розгубленість, навпаки, мають нижчий показник у підлітків старших класів на відміну від молодших. Пригніченість зафіксована у 12,48 % учнів 6-х класів, її зниження відзначено до 5,88 % в учнів 11-х класів. Розгубленість діагностовано у 12,67 % учнів 6-х класів, її зниження до 8,82 % зафіксовано в учнів 11-х класів [2].

Батьки у різних частинах України відзначають у своїх дітей підвищений рівень тривожності, надмірний страх, фобії та почуття суму, а також зниження активності в школі, чутливість до голосних звуків та проблеми зі сном. У той момент, коли батьківська підтримка найбільш потрібна, половина опитаних батьків повідомляють, що їм і самим важко підтримувати своїх дітей через порушений психологічний стан.

Таким чином, психологічний стан дітей в Україні під час війни залишається серйозною проблемою. Діти відчувають стрес та інші негативні психологічні наслідки через бойові дії, що може призвести до порушення їхнього розвитку та стану здоров'я.

Це актуалізує необхідність постійних організованих зусиль, спрямованих на підвищення ресурсів психологічної стійкості дітей, щоб сприяти ефективному подоланню наслідків стресу, спричиненого війною.

Для подолання стресу від війни у дітей важливо застосовувати комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та фізичну активність.

Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до професійних психологів та психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з дітьми, що пережили травматичні події. Важливо створити безпечне середовище, де діти можуть відкрито говорити про свої почуття та страхи.

Соціальна інтеграція: Організація групових заходів, де діти можуть спілкуватися з однолітками, які мають схожий досвід. Це може включати ігри, творчі майстерні, спортивні заходи та інші активності, що сприяють соціальній взаємодії та підтримці.

Фізична активність: Залучення дітей до фізичних вправ та спорту, що допомагає знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій та знижують тривожність.

Освітні програми: Впровадження освітніх програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту. Це може включати навчання технікам медитації, дихальним вправам та іншим методам релаксації.

Підтримка сім'ї: Надання підтримки батькам та опікунам, щоб вони могли ефективно допомагати своїм дітям. Це може включати консультації, тренінги та групи підтримки для батьків.

Список використаних джерел

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. 2-ге вид., допов. / за заг. ред. К. Возніциної, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

2. Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *ГАБІТУС*. 2023. № 55. С. 67–71. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.11>.

3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

4. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *ГАБІТУС*. 2023. № 50. С. 85 – 92. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15>

Оксана Романенко,
професор кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ, доктор
психологічних наук, професор

ВИТОКИ ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Глобальне потрясіння, пов'язане з воєнним станом в Україні, призвело до вичерпання психологічних ресурсів людини, соціального розмежування, втрати ціннісних основ буття, інформаційно-емоційного перенавантаження. Ці процеси неминуче призводять до трансформацій особистості, які можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер.

Підґрунтям для формування особистісних трансформацій в умовах воєнного періоду є тривалі психічні стани, що характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: стресу, тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Ці стани обумовлені переживанням невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та здатністю психіки до їх подолання, почуттям безпорадності та втрати контролю, змінами в когнітивній та емоційній сферах, які можуть призвести до соматичних, психічних й особистісних розладів.

Після початку воєнної агресії в Україні з'явилася низка наукових досліджень, присвячених впливу війни на психіку людей. З'ясовано вплив першої хвили стресу на рівень тривоги та депресії в Україні (Kurarov et al., 2023). Описано специфіку травми втрати під час переселення цивільних біженців (Konstantinov, Reznik, & Isralowitz, 2022). Визначено характер психічних розладів особистості під впливом війни в Україні (Sodolevska, 2023). Розглянуто вплив війни на психічне здоров'я молоді (Yatsyna, 2022). Досліджено депресивно-тривожний тип соціальної дезадаптації особистості, що виявляється в зниженні активності, песимістичних думках, поєднаних із підвищеною тривогою та занепокоєнням (Bereznenko, & Tsymbal, 2023).

Пролонгований вплив психотравми протягом воєнного періоду призводить до залучення глибинних адаптаційних систем психіки, як наслідок – до особистісних змін вищого рівня.

Учені визначають фактор особистісної стійкості (резильєнтності) як ключовий конструкт позитивних особистісних трансформацій, що забезпечує підтримання рівня

психічного здоров'я, попри негативні впливи навколишнього середовища, а також успішне відновлення після них. Велика роль у формуванні особистісної стійкості належить таким рисам особистості, як просоціальність та емпатія.

У спеціально проведеному дослідженні було задіяно події різного характеру: несприятливі, неоднозначні й позитивні. Учасники аналізували свої життєві ситуації за опитувальником, який оцінює індивідуальне сприйняття життєвих подій за дев'ятьма безперервними вимірами: виклик, емоційна значущість, надзвичайність, зовнішній контроль, вплив, валентність, зміна соціального статусу, передбачуваність і зміна поглядів на світ. Застосовували багаторівневі моделі кривих зростання, щоб дослідити зміни в просоціальності й емпатії, як функції цих характеристик подій. Результати дослідження дали підстави авторам визначити ці чинники як предиктори трансформацій особистості та їх наслідків для посттравматичного зростання й розвитку особистості в ширшому аспекті (Fassbender et al., 2022).

Важливим чинником, що обумовлює характер особистісних трансформацій, є сприйняття негативних подій залежно від відкритості до досвіду, що зберігається після несприятливих ситуацій. Дослідження засвідчило, що чимало людей ретроспективно повідомляють, що відчують себе відкритішими після переживання надто стресових подій. Своєю чергою відкритість до досвіду залежить від інших змінних, зокрема, освіти. Доведено, що відкритість до досвіду – це здебільшого стабільна характеристика особистості після переживання нею серйозних стресових факторів (Forgeard et al., 2022).

Лонгітюдне дослідження Ф. Гандера та Л. Вагнера засвідчило, що колективні випробування можуть зумовити відчутні зміни в сильних сторонах характеру за умови участі у волонтерській діяльності й дотриманні правил, що ґрунтуються на здатності до саморегуляції. Ці умови сприяли зміцненню сильних рис характеру, але довгострокове збільшення кризової ситуації переважно активізує такі якості, як смирення та розсудливість (Gander, & Wagner, 2022).

Таким чином, поміж найбільш значущих якостей, які обумовлюють так зване посттравматичне зростання, учені визначають особистісну резильєнтність, просоціальність, емпатію, відкритість досвіду. Воєнний стан і психотравмувальні події не сприяють їх формуванню, але їх наявність у структурі особистості як передумов визначає особистісне зростання в кризові періоди життя.

Список використаних джерел

1. Березненко М., Цимбал Т. Вплив війни на здоров'я українців. *Grail of science*. 2023. № 24. С. 16–417. doi: 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.076.
2. Fassbender I., Haehner P., Buecker S., Luhmann M. Perceived Characteristics of Life Events–Short-Term Changes in Prosociality and Empathy? *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 529–542. doi: 10.1177/08902070211031762.
3. Forgeard M., Roepke A. M., Atlas S., Bayer-Pacht E., Björgvinsson T., Silvia P. J. Openness to experience is stable following adversity: A case-control longitudinal investigation. *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 483–506. doi: 10.1177/08902070221076902.
4. Gander F., Wagner L. Character Growth Following Collective Life Events: A Study on Perceived and Measured Changes in Character Strengths During the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Personality*. 2022. No. 36 (4). P. 466–482. doi: 10.1177/08902070211040975.
5. Konstantinov V., Reznik A., Isralowitz R. The impact of the Russian–Ukrainian war and relocation on civilian refugees. *J Loss Trauma*. 2022. No. 28. P. 267–269. doi: 10.1080/15325024.2022.2093472.
6. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda, A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers Psychiatry*. 2023. No. 14. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.
7. Sodolevska V. Issues of mental health due to the state of war in Ukraine. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2023. Vol. 7. No. 2. doi: 10.26766/pmgp.v7i2.394.
8. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С. 554–567. doi: 10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567.

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

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **С. Власенко**

ВПЛИВ ПОДІЙ ВІЙНИ ЯК ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

Негативний вплив подій війни на формування та розвиток особистості може виявляти у виникненні таких емоційних станів як стрес, тривога, депресивні прояви, схильність до аутодеструктивної поведінки, дисфорія та агресія, конфліктність тощо. Від 24 лютого 2022 року війна, розпочата країною-загарбницею створює все нові виклики для вітчизняних психологів. Від впливу подій війни страждають не лише діти, а і дорослі. В подальшому це призводить до виникнення стресу та його наслідків: розладів адаптації, посттравматичного стресового розладу, психосоматичних захворювань, нервових, а у тяжких випадках – психічних розладів. Війна, як колективний досвід, впливає на українську націю в цілому, саме тому питання особливостей надання психологічної допомоги та підтримки особам, які прямо чи опосередковано постраждали від подій війни, постає надзвичайно гостро в умовах сьогодення.

Стрес як психологічний феномен, а також наслідки впливу стресу на психічне здоров'я особистості широко та всесторонньо розглядають у своїх роботах такі науковці як В. Булах, Н. Голярдик, У. Михайлишин, О. Пасько, В. Предко, З. Романець, Т. Циганчук та багато інших. При цьому вплив війни на рівень стресу у особистості розглядають О. Бінов, К. Борщ, Д. Мошонська, В. Предко, О. Сомова та інші. Проте, не зважаючи на таку велику кількість наукових робіт, питання

впливу подій війни як причини виникнення стресу у особистості залишає певні нерозкриті аспекти, що і зумовило вибір теми нашої доповіді.

Стресом називають неспецифічну відповідь організму на подразник, інтенсивність якого перевищує норму. Стресом також називають реакцію нервової системи на понаднормовий зовнішній вплив.

Поняття стресу було введено у психології В. Кенноном у 1932 році. Характеристиці даного поняття автор присвятив свою класичну працю «Бий або тікай» [1].

Загальноприйнятим є поділ стресу на два типи – еустрес та дистрес. Останній характеризують як шкідливий або критичний для організму стрес, який виникає тоді, коли інтенсивність та тривалість негативного (шокового) впливу перевищує функціональні можливості організму людини, яка намагалася йому протидіяти.

Еволюційні процеси показали, що коли організм стикається з труднощами, запускаються такі основні типи реакцій: активна – боротьба, пасивна – втеча і компромісна – витримка. Г. Сельє описує динаміку протікання стресу як загальний адаптаційний синдром, виділяючи у його структурі наступні особливості: 1) стадія тривоги; 2) стадія резистентності; 3) стадія виснаження. При цьому який би тип стресу не переживала людина, динаміка його розвитку буде однаковою в усіх випадках.

Серед провідних причин виникнення стресу О. Блінов виділяє наступні групи чинників: фізичні, хімічні, термічні, соціальні та психологічні [2, с. 26]. Вважаємо, що війна, як травмуюча ситуація, в якій опинилося усе населення України, поєднує у собі усі перераховані чинники, від чого травмівний вплив подій війни на кожного українця стає в рази сильнішим.

Коли ми переживаємо травматичні події під час війни, ми часто проводимо паралелі з тим, що переживають військові (наприклад, потрапляння під обстріл, полон, поранення, важкі травми або свідки смерті), однак цивільні особи, які не беруть безпосередньої участі у бойових діях, також часто стикаються зі стресами, пов'язаними з війною.

Нижче ми перерахуємо чинники, що викликають стресові стани у українців, які безпосередньо не беруть участі у бойових діях:

1. Погрози.

2. Бомбардування та обстріли.
3. Залякування.
4. Втрата житла.
5. Втрата рідних людей.
6. Економічна труднощі.
7. Обмеження життєво важливих ресурсів.

Таким чином, війна, зумовлюючи стресові стани, чинить непоправний вплив на психічне здоров'я особистості.

Виникнення стресу, а також його особливості при впливі подій війни на особистість залежать від ряду факторів: інтерпретації особистістю зовнішніх подразників, соціального статусу, рольової поведінки, віку та життєвого досвіду. Останні два фактори мають визначальне значення, оскільки прояви стресу будуть значно відрізнятися у дітей та дорослих.

Варто зазначити, що війна може впливати на психічне здоров'я дітей та дорослих, викликаючи стресові стани, не тільки прямо, а і опосередковано. Так, стрес може виникати у людей, які живуть за межами зони конфлікту, і спричинені рядом загроз, пов'язаних з війною. Ми пов'язуємо це з тим, що почуття безпеки людей порушується через те, що ті, хто живе в сусідніх країнах і за їх межами, побоюються ескалації конфлікту або ядерної війни. Це особливо стосується випадків, коли загроза є визначеною та безпосередньою [3].

Незважаючи на дефіцит досліджень, які вивчають вплив війни на психічне здоров'я людей, які живуть за межами конфліктних зон, наявні дані свідчать про погіршення психічного здоров'я (наприклад, підвищена ймовірність депресії та тривоги, посттравматичного стресового розладу або погіршення якості життя) в результаті стійких стресових факторів, пов'язаних з війною, її наслідками та глобальними загрозами [4].

Тобто, стрес у період війни стає постійним супутником українців, незалежно від місця їх проживання.

Підсумовуючи вищевикладене зазначимо, що війна – це надзвичайно гострий стресогенний чинник, що впливає як на психіку дітей, так і на доросле населення. Вплив війни як стресора не обмежується тільки зоною бойових дій, а і поширюється далеко за її межі. Страждає і цивільне населення, зокрема і тимчасово переміщені особи.

Актуальність теми та недостатність вивчення певних її аспектів вказують на потребу подальшої роботи в даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис* : збірник наукових праць. № 1 13 (11). Вип. 11, 2018. 26–37.
2. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 38, 2017. С. 38–52.
3. Mbah RE, Wasum D. Russian-Ukraine 2022 war: a review of the economic impact of Russian-Ukraine crisis on the USA, UK, Canada, and Europe. *Adv Soc Sci Res J.* 2022;9(3):144–53.
4. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang S-K, Żywioltek-Szeja M, Karamushka L, Lee CT, Grabowski D, Paliga M, Rosenblat JD, Ho R, McIntyre RS, Chen YL. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 russo-ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Sci Rep.* 2023;13(1):1–14.

Анастасія Андоній,

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

Науковий керівник:

доктор філософії, доцент,
доцент кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ **М. Галич**

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕБУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни суспільство стикається з низкою викликів, які впливають на різні сфери життя людини. Одним із найпоширеніших психоемоційних станів, що розвивається внаслідок тривалого перебування в умовах війни, є емоційне вигорання. Це явище проявляється не лише серед військових, а й серед цивільного населення та інших категорій, які безпосередньо або опосередковано залучені до подій війни, оскільки воно знижує працездатність, впливає на якість

виконання професійних обов'язків та збільшує ризик виникнення конфліктів у робочому середовищі. Психологічні механізми, що сприяють розвитку емоційного вигорання, включають неадекватні стратегії адаптації до стресу, відсутність підтримки та розуміння на робочому місці, а також порушення балансу між роботою та особистим життям. Дослідження цієї теми дозволяє глибше зрозуміти внутрішні процеси, які ведуть до вигорання, та розробити ефективніші заходи для його попередження й подолання.

Вивченням загальних характеристик емоційного вигорання займались Дж. Ферденбегер, Д. Джунг, К. Маслач і вітчизняні, зокрема: Л. Карамушка, Т. Титаренко, Л. Лотоцька-Голуб, Т. Зайчикова, О. Кравець, В. Толмачевська та ін.

Тема досліджує, як внутрішні психічні процеси та зовнішні впливи призводять до поступового виснаження емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів людини. Емоційне вигорання найчастіше розвивається у професіях, де необхідно постійно взаємодіяти з іншими людьми і підтримувати високий рівень емоційного залучення, наприклад, в освіті, медицині, соціальній роботі та правоохоронних органах. Основна увага в цій темі приділяється вивченню причин та механізмів, які запускають цей процес.

Серед основних психологічних механізмів можна виділити хронічний стрес, емоційне перевантаження, відсутність емоційної підтримки, а також внутрішні конфлікти, пов'язані з професійними ролями та очікуваннями. Наприклад, якщо індивід відчуває постійний тиск з боку роботи та не має можливості для релаксації або змінити ситуацію, це може призвести до емоційного вигорання. Механізми емоційного вигорання також включають когнітивні процеси, такі як негативне сприйняття власних досягнень, зниження мотивації, втрата інтересу до роботи, а також емоційне дистанціювання від інших людей. Постійне почуття виснаження може впливати на самооцінку і поглиблювати почуття безпорадності та незадоволеності життям. Детальне вивчення цих механізмів допомагає не лише краще розуміти, як виникає вигорання, але й розробляти ефективні стратегії його запобігання та подолання [1; 2].

Психологічні механізми виникнення емоційного вигорання включають складні внутрішні процеси, які відбуваються під впливом тривалого стресу і накопичення негативних емоцій. Вони можуть бути пов'язані з особистими рисами людини, її

когнітивними стратегіями, мотивацією та емоційною стійкістю. Одним з ключових механізмів є дисбаланс між вимогами та ресурсами. Коли професійні вимоги значно перевищують ресурси індивіда (час, енергію, емоційну підтримку), людина починає відчувати виснаження. Цей дисбаланс призводить до стану хронічної втоми і відчуття перевантаження.

Когнітивні механізми також відіграють важливу роль. Люди, схильні до негативного мислення, самокритики або перфекціонізму, частіше зазнають емоційного вигорання. Наприклад, вони можуть відчувати, що не досягають бажаного рівня продуктивності, навіть коли працюють надмірно. Це створює почуття неадекватності та невдоволення собою, посилюючи стрес. Емоційна регуляція є ще одним важливим механізмом [3, с. 177].

Неможливість адекватно управляти своїми емоціями або мати ефективні стратегії для зняття напруги може призводити до емоційного вигорання. Людина починає відчувати емоційне виснаження, яке виражається у втраті інтересу до роботи і дистанціюванні від колег або клієнтів. Порушення особистісних меж також є важливим механізмом. Якщо людина не вміє встановлювати чіткі межі між роботою та особистим життям або постійно жертвує своїм часом і ресурсами на користь професійної діяльності, це веде до поступового виснаження.

Відсутність часу на відновлення і відпочинок сприяє поглибленню процесу вигорання. Мотиваційні механізми включають зниження внутрішньої мотивації та почуття сенсу роботи. Людина може втратити почуття задоволення від виконання своїх обов'язків, що призводить до байдужості або навіть цинізму щодо своєї роботи та навколишнього середовища. Ці психологічні механізми взаємодіють і посилюють один одного, створюючи умови для виникнення емоційного вигорання.

Профілактика емоційного вигорання вимагає комплексного підходу, який охоплює як особисті стратегії, так і організаційні заходи, спрямовані на підтримку психологічного здоров'я. Важливо враховувати як індивідуальні, так і зовнішні чинники, що можуть впливати на зниження ризику вигорання.

Одним із ключових методів профілактики є ефективне управління стресом. Людина має навчитися розпізнавати ознаки стресу і вчасно використовувати техніки для його зниження, такі як релаксація, дихальні вправи, медитація або фізична

активність. Залучення до регулярної фізичної активності допомагає зменшити напругу, підвищує загальну витривалість організму та сприяє емоційній стійкості. Розвиток емоційної регуляції є ще одним ефективним методом профілактики. Люди, які вміють контролювати свої емоції та відновлюватися після негативних переживань, менш схильні до вигорання. Психологічні тренінги, психотерапія та розвиток навичок емоційного інтелекту можуть бути корисними у цьому процесі.

Важливу роль відіграє баланс між роботою та особистим життям. Регулярний відпочинок, час для сім'ї та особистих інтересів сприяють відновленню ресурсів і знижують ризик вигорання. Людині необхідно навчитися чітко розмежовувати робочий та особистий час, щоб не витратити всі свої сили виключно на роботу. Соціальна підтримка є важливою складовою профілактики емоційного вигорання. Люди, які мають сильну мережу підтримки серед колег, друзів або родини, легше справляються зі стресом. Наявність можливості поділитися своїми проблемами і отримати зворотний зв'язок знижує емоційну напругу. На організаційному рівні важливим є покращення робочого середовища. Це може включати створення умов для відкритої комунікації між співробітниками, забезпечення адекватного робочого навантаження, можливість отримувати зворотний зв'язок від керівництва та доступ до психологічної підтримки. Ще одним важливим підходом є розвиток навичок саморефлексії. Регулярне усвідомлення своїх емоційних станів і їх причин дозволяє людині вчасно виявляти ознаки вигорання і вживати заходів для їх подолання.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Scientific notes of the University «KROK»*. 2022. С. 124–133. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>.
2. Лукомська С. О. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (41). С. 246–254.
3. Турлаков І. Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 3(65) 2024 Т. 2. С. 175–187. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-175-187>

Антоніна Волошина,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **М. Роговенко**

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це надзвичайно травмуючий досвід, який залишає глибокий слід у психіці людей. Для студентів, які знаходяться на важливому етапі свого життя, цей вплив може бути особливо значним. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України кардинально змінила життя мільйонів молодих людей, змусивши їх пристосовуватися до нових реалій, переживати втрати, невизначеність та страх за своє майбутнє. Ці обставини створюють постійний стан стресу, що може призвести до серйозних психологічних наслідків.

У контексті війни студенти стикаються з багатьма викликами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й значної психологічної стійкості. Невизначеність майбутнього, розлука з близькими, постійна небезпека, загроза життю і здоров'ю – все це сприяє розвитку тривалого травмуючого стресу. Молоді люди можуть відчувати постійне напруження, страх, тривогу, депресію, що негативно впливає на їхню здатність навчатися та адаптуватися до змін.

У «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» емоційний стрес визначається як відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем [1].

Ломакін Г. І. розглядає стрес як травматичний, коли його вплив викликає порушення у психологічному благополуччі, аналогічно до фізичних порушень. У таких ситуаціях, за наявних концепцій, відбувається ушкодження структури «Я»,

когнітивного сприйняття світу, емоційного балансу, неврологічних механізмів, які регулюють навчальний процес, систем пам'яті та підходів до емоційного освоєння [2].

Уварова С. Г. зазначає, що травматичний стрес виникає через особливий тип взаємодії людини з навколишнім світом, слугуючи звичайною відповіддю на незвичайні, екстремальні обставини, які лежать поза межами звичного життєвого досвіду [3].

Титаренко Т. М. підкреслює, що основна загроза травматичного стресу полягає у виникненні збоїв та незбалансованості в емоційному стані людини, що може спричинити зменшення самовпевненості, втрату віри та погіршення стану психічного здоров'я [4; 5].

В роботі Романовської Д. Д. описано основні фактори, що сприяють виникненню травматичного стресу, зокрема, сприйняття обставин як неможливих для подолання, нездатність ефективно впоратися з ситуацією (боротьба або втеча), нездатність особи звільнити накопичену емоційну напругу та присутність у житті невирішених психотравмуючих ситуацій [6].

Що стосується тривалого травматичного стресу (ТТС), його концепція була запропонована Г. Стракером і його колегами у відповідь на довготривале політичне насильство в Південній Африці. ТТС частіше зустрічається у суспільствах, де високий рівень постійного насильства та конфліктів, що робить його більш колективним, аніж індивідуальним явищем, вказуючи на постійність стресу у таких умовах [7].

За гіпотезою Суший О. В. колективний травматичний досвід не зникає з часом, а зберігається та зростає, особливо коли нові травми додаються до вже існуючих, збільшуючи їхній шкідливий вплив. Йдеться не просто про передачу невирішених травм від покоління до покоління, а про більш глибокий рівень – динаміку травми як елемента масової свідомості та її вплив на соціально-психологічний стан спільноти, формування її ідентичності та цінностей [8].

Слід зазначити, що на теперішній час є багато досліджень, присвячених впливу війни на психічний та емоційний стан людей, зокрема, які показують наслідки воєнних дій для осіб, що проживають або проживали раніше на територіях, де вони ведуться. Одним із таких є дослідження, проведене С. Мурті та Р. Лакшмінараяном у 2006 році. Вони вивчали ментальне здоров'я дітей, що проживали в Ізраїлі, Ічкерії, Уганді, Камбоджі, Афганістані, Шрі-Ланці, Палестині, Іраку, Лівані, Сомалі, Руанді, на Балканах у період проходження там воєнних дій [9].

Вчені стверджують, що саме для дитячої психіки наслідки такого роду травмівних подій є довготривалими. Також науковці зазначили, що інтенсивність душевної травми залежить від тривалості дії воєнного конфлікту на дитину. Тобто, чим він триваліший, тим більш негативними будуть для дитини наслідки. Нерідко можуть розвиватися різні форми дезадаптації – соціальна, фізична, психологічна, песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізоване сприйняття насилля, незмога повірити у щасливе майбутнє. І чим довше триватиме війна, а підлітки перебуватимуть всередині неї, тим серйознішими й складнішими будуть симптоми, одними із найжахливіших з яких є затяжні депресії, ПТСР.

Тривалий травматичний стрес, викликаний війною, значно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти в Україні. При цьому вплив стресу має виразні гендерні відмінності, а також відмінності залежно від спеціальності, за якою здобувачі навчаються, статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО) та зайнятості [10].

Дослідники також звертають увагу на те, що жінки більш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та клінічно значущих симптомів ПТСР порівняно з чоловіками. Вони демонструють вищий рівень дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості. Чоловіки ж мають вищі показники життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про їхні кращі адаптаційні можливості та психологічну стійкість. Студенти зі статусом ВПО мають вищий рівень стресу, дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості порівняно зі студентами без такого статусу. Водночас, студенти без статусу ВПО демонструють вищу життєстійкість, залученість та контроль над своїм життям, що вказує на їхні кращі адаптаційні ресурси [10].

Працюючі студенти демонструють вищий рівень загального стресу, дистресу, впливу травматичних подій, вторгнення та гіперзбудливості порівняно з безробітними студентами. Останні ж мають вищу життєстійкість, залученість та контроль над своїм життям [10].

Таким чином, тривалий травматичний стрес війни має різний ступінь вираженості у різних груп здобувачів, що вказує на необхідність розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки. Подальші наукові дослідження мають

бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу тривалого травматичного стресу на різні категорії населення та розробку ефективних методів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел

1. Emotional Stress // APA Dictionary of Psychology. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>
2. Ломакін Г. І. Стрес та бойовий стрес: поняття, симптоми, прояви. Проблеми екстремальної та кризової психології: Зб. наук. пр., 2012. Вип. 12. Ч. I. X. : НУЦЗУ. С. 186–208.
3. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах. Psychological Prospects Journal. 2016. No 27. С. 257–268.
4. Артюхіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. № 2. Т. 1. С. 10–16.
5. Титаренко Т. М. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 7–23.
6. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
7. Straker G. Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology. 2013. Vol. 19. P. 209–217.
8. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324p.
9. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka>.
10. Чачко С. І., Травініна Є. І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>

Вікторія Гуменюк,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **М. Роговенко**

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ФРОНТУ

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року закарбувалося назавжди у нашій пам'яті як день, що змінив життя мільйонів українців. Ця дата стала символом незламності, боротьби та єдності нації перед лицем агресії. Війна торкнулася кожної сфери життя – від особистих історій втрат, до загальнонаціональної боротьби за свободу й незалежність. Особливе місце в цій боротьбі посідають військові, які, ризикуючи власним життям, стали на захист Батьківщини. Повернення захисників із фронту – не менш важливий етап, що вимагає підтримки суспільства. Важливо усвідомлювати, що за спинами військових – важкі випробування, які залишають слід у фізичному та психологічному стані. Саме тому комунікація з ними повинна бути обережною, чуйною й тактовною. Це не просто спілкування – це спосіб показати вдячність, підтримати у складний період адаптації та допомогти знайти своє місце в мирному житті. Уміння правильно будувати діалог із ветеранами не лише сприяє їхньому відновленню, а й зміцнює соціальну згуртованість, адже повернення з війни – це не лише особистий виклик для військового, а й спільне завдання для всього суспільства.

Актуальність цієї теми надзвичайно важлива у сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнних дій та їхніх наслідків. Повернення з бойових дій – складний процес адаптації до мирного життя, який супроводжується як фізичними, так і психологічними викликами. Багато військових стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним

виснаженням та труднощами у спілкуванні з близькими й суспільством. Правильна комунікація з ветеранами відіграє важливу роль у їхній соціалізації та поверненні до звичного ритму життя. Вона вимагає особливої делікатності, розуміння, емпатії та врахування індивідуальних особливостей досвіду кожного військового. Недоречні слова чи запитання можуть не лише нашкодити людині, але й поглибити її внутрішні переживання. Тому важливо знати основні принципи спілкування, що допоможуть підтримати ветеранів, сприятимуть їхньому емоційному комфорту та відновленню довіри до оточення. Ця тема не лише про етикет розмови, а й про людяність, вдячність та вміння бути опорою для тих, хто захищав мир і безпеку своєї країни.

Я хочу розповісти думку, мого загиблого друга, Дідука Андрія Валерійовича на позивний «ПУШОК», та думку його побратимів з якими я підтримую зв'язок, до сьогодні. За словами Андрія, у спілкуванні з військовими варто уникати жалості – це стосується і випадків, якщо військовий має поранення, або через війну став людиною з інвалідністю. «Не треба кепкувати з нього, але й «бідний-нещасний, війну пережив» – це не окей. Не задавайте питань, відповідь на які ви не готові почути: «Що було саме страшне на війні», «Розкажи, чого ти боявся», «Скільки ти вбивав». Не варто задавати провокаційних питань: «Нащо ти йшов на цю війну, яку придумав хтось там з Путіним» – це трохи обезцінює бійця». Також, потрібно питати дозволу, перш ніж допомагати. У випадку, якщо людина має особливість і раптом ви бачите, що вона потребує допомоги, варто спочатку спитати дозволу. «Коли ви підбігаєте до нього, спитайте у нього дозволу йому допомогти. Ну і стримуйте свої емоції, бо дивитися на відсутність руки – це недоречно». Побратим на позивний «ХОМЯК» додав, що не варто давати поради людям, які повернулись з фронту, щодо того, як правильно воювати. «Давати поради, критикувати, підвищувати голос – це недобре. Військовий зауважив, що у цивільному житті військовому може бути страшно від звуків. Він може впасти і прикритися – це нормально, завдяки цій реакції він вижив на війні. В такому випадку важливо підійти та спитати, чи можна допомогти. Чи треба готуватися рідним заздалегідь до зустрічі з військовим? В залежності від умов, в яких були військові до того, вони і будуть собі шукати щось подібне. Тобто, не робити нічого незвичайного. Залишати все максимально буденним і таким, як воно було до того. Тобто, якщо в когось там травма і він, скажімо, не може переключитись з ночівлі в бліндажі

до нормальної кімнати, то так, він дві ночі переночує в спальному мішку. Військовим тяжко спати під тишу. Тобто, вони включають телевізор, або радіо, або старий годинник, щоб цокав. Бо коли тиша, це означає, що зараз щось буде відбуватися. Але це військові самі собі зроблять. Тут з цим ніяких проблем нема. Другий дуже важливий фактор – це часто зміна обстановки. Тому що якщо військовий потрапляє додому, зустрічається з друзями, вони починають пити кожного дня. На жаль, не тільки пити алкоголь, але й вживати наркотичні речовини. На фронті наркотики набувають великої популярності серед військових. Я запитувала навіщо ви вживаєте? Відповідь була майже завжди однакова, вони вживають для того, щоб приглушити емоції та ту біль, яку вони проживають кожного дня.

Чи варто цікавитися здоров'ям військового, чи готові вони про це говорити? Людина скаже, що в неї болить. Тут головне не лізти з питаннями, а вміти слухати. В психотерапії є таке поняття, як активне слухання. Можливо навіть краще кілька годин просидіти мовчки, не задавати запитань, не лізти «в душу», не розпитувати. Коли людина буде готова, вона сама розкаже, що в неї болить, що їй потрібно. Причому розкаже тільки коли побачить, що ти готовий відповісти на це питання. Які запитання можуть викликати агресію у військового? На думку мого друга, саме дурне запитання, яке він чув, це коли це все закінчиться, коли перемога. Запитання коли це все закінчиться, військовий чує, скільки нам ще треба загинути, скільки ми маємо поховати своїх побратимів, для того, щоб ви перестали відчувати почуття провини за те, що ви не приймаєте участь в цьому. І коли людина запитує військового, коли це все закінчиться, це звучить так, коли ви вже, нарешті, всіх повбиваєте. І в цьому є претензія. І починається тоді: коли ти останній раз донатив, за кого ти голосував. Коли звучить запитання про те, коли буде перемога, то військові чітко розуміють, що за перемогу ми платимо дуже високу ціну.

Отже, ми маємо бути готові до повернення військових, вже сьогодні. Тому що, після інтенсивних і часто травматичних переживань, військові потребують спеціалізованої підтримки для фізичного та психологічного відновлення. Реабілітаційні центри, створені спеціально для солдатів, повинні враховувати їхні унікальні потреби. Центри повинні мати сучасні фізіотерапевтичні відділення, оснащені новітніми технологіями для допомоги ветеранам у відновленні рухливості та сили. Також повинна бути доступна спеціалізована допомога, наприклад, установка протезів і трудова терапія. Також психічне здоров'я є важливою складовою

відновлення військових. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія і тривога є поширеними серед ветеранів. Центри повинні надавати консультування, психотерапію і групову терапію, проводити сеанси за участю професіоналів, які спеціалізуються на відновленні після травм. Також можуть бути корисні медитація, арт-терапія та інші методи відновлення. Повернення до цивільного життя після служби в армії може бути складним. Реабілітаційні центри повинні пропонувати програми професійного навчання, що допомагають ветеранам здобувати нові навички або знаходити роботу. Крім того, програми реінтеграції, які включають соціальну підтримку та служби працевлаштування, допомагають полегшити перехід до повсякденного життя. Важливою частиною відновлення є відчуття спільноти та підтримки. Центри повинні створювати можливості для ветеранів зустрічатися та підтримувати один одного через групи однодумців. Це допомагає створити відчуття належності та дозволяє ветеранам ділитися своїми переживаннями та шляхом відновлення з тими, хто розуміє їхні труднощі. Створення таких реабілітаційних центрів стане важливим кроком до того, щоб забезпечити військових необхідними ресурсами для відновлення та побудови нового життя після служби. Ці центри допоможуть ветеранам інтегруватися в суспільство, відновити здоров'я та вести повноцінне життя після військової служби.

Віталіна Костенко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
юримічної психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Романенко**

ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах вивчення наслідків перебування в умовах воєнного стану, а особливо у підлітків є дуже важливим. Адже війна є одним із найпотужніших стресових чинників, який впливає на всі аспекти життя людини, особливо на підлітків –

вікову групу, яка перебуває у процесі активного формування особистості.

Повномасштабне вторгнення росії на територію України, яке відбулося у лютому 2022 року, стало травмуючою подією для більшості українського народу. Ситуація невизначеності та нестабільності на підґрунті реально існуючої загрози смерті та зниження якості життя спричинила сильний негативний вплив на здоров'я українців, особливо його психологічну складову. Надстресові умови війни (вибухи, вбивства, руйнування житла та рідного міста, пряма загроза життю та ін.) можуть стати причиною розвитку формування ПТСР, тривожних і депресивних розладів, як у дорослих, так і у дітей [1].

«Підлітковий вік – це своєрідний «третій світ», який існує між дитинством і дорослістю. Біологічно це вік статевого дозрівання, поруч з яким стають більш зрілими й інші біологічні системи організму. Психологічно це період складного формування нової особистісної і соціальної ідентичності, для якого характерні максимальні диспропорції у рівнях і темпах розвитку. Підліток отримує нові домашні та шкільні обов'язки. Відбувається завершення орієнтації дитини на «жіночу» та «чоловічу» діяльність. Підлітковий вік схожий на міст між дитинством і зрілістю, по якому кожен повинен пройти, перш ніж стати відповідальною і творчою дорослою людиною», – зазначає В.Р. Павелків [4].

Термін «тривожність» позначає психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини й недооцінювання себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, значущій втраті рівноваги особистості. Науково доведено, що тривожність часто розглядається в загальному переліку невротичних і преневротичних утворень як така, що породжується внутрішньоособистісними конфліктами (К. Роджерс, Мудрак І. А. та ін.); як психологічний стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруги людини; як риса характеру індивіда, що має свій прояв у схильності до реакцій тривоги, як відчуття страху й поганих передчуттів (М. Кордуел, Барановська Я. Г.) [2].

Підлітки потребують особливої підтримки з боку фахівців, бо мають певні особливості проживання таких складних часів. Вони реагують на потенційно-травмівні події більш виражено,

можливості вікового розвитку дозволяють усвідомлювати ситуацію та розуміти психологічні аспекти воєнного часу. Поведінка підлітка в більшій мірі подібна до поведінки дорослого, однак, у складних ситуаціях спостерігається регрес у молодший вік і, тоді, важливо підтримати дитину. Зауважимо, що підлітковий вік сам по собі ускладнений віковою кризою (її ще називають кризою ідентичності), а накладення на ці переживання травм війни ускладнює процес відновлення. Симптоми наслідків переживання травм війни у підлітків мають свою специфіку: у соціальному вимірі спостерігається уникнення людей та місць, де відбувалися події; соціальна ізоляція, зниження соціальної активності, бажання помсти викликає агресивну поведінку, неспроможність впоратися призводить до зловживання психоактивними речовинами, саморуйнівної поведінки. У психологічному вимірі підлітки демонструють з одного боку дратівливість або ворожість, а з іншого прояви депресії, відчуття провини, суїцидальні думки. Ризиковим є те, що наслідками може бути безсоння, порушення сну, нічні кошмари та нав'язливі спогади про пережиті події.

При перебуванні в умовах збройного конфлікту властиві для підліткового віку страхи посилюються реально пережитою фізичною загрозою загибелі. Такі страхи здебільшого формують ставлення підлітка до світу, як потенційно ворожого. У такому разі виникає особливий феномен: деякі страхи, актуальні для мирного часу, наприклад, побоювання фізичного покарання, відступають, оскільки пам'ять містить інформацію про зіткнення з ситуацією, екстремальність якої перевершує страх перед покаранням покарання – загрозою для власного життя та життя своїх рідних і близьких.

Завданнями фахівців, що надають психосоціальну підтримку дітям, є допомога у подоланні наслідків перебування в умовах війни та підтримка у процесі відновлення. Оскільки відреагування наслідків такого досвіду може тривати довгий час, то й психосоціальної підтримки діти будуть потребувати ще достатньо тривалий час. Саме рання психологічна допомога великій кількості дітей дозволяє впоратись зі стресом під час війни і запобігти розвитку проблем й надалі, а у випадку, коли постраждали цілі країни та громади – першочерговим завданням є надання такої допомоги якомога швидше [3].

Отже, практичні рекомендації щодо покращення психоемоційних станів підлітків – створення безпечного та стабільного середовища для підлітків є надзвичайно важливим. Цього можна досягти шляхом створення сприятливого фізичного та емоційного простору. Вкрай важливо надати їм можливість підтримувати регулярний розпорядок дня, забезпечуючи комфорт і сприяючи розвитку здорових звичок, включаючи правильне харчування, фізичну активність і достатній сон. Крім того, життєво важливо надати підліткам безпечний вихід для вираження своїх емоцій, даючи їм можливість вільно ділитися своїми думками та почуттями.

У контексті рекомендацій для покращення психоемоційного стану підлітків під час воєнних подій, розуміння та розвиток резильєнтності може бути ключовим фактором для їхнього психічного здоров'я. Важливо навчитись розуміти свої емоції та реакції на стрес та розвивати певні навички, які допоможуть зберегти ментальний стан в певних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Христенко В, Овсяннікова Я. Основні психологічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків). *Disaster Crisis Psychol Probl.* 2022;(3): 109–130.

2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.

3. Бабатіна С. І. (2015). Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29–38.

4. Павелків В.Р. (2015). Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158099/157492>.

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

Науковий керівник:
магістр психології, викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Христюк**

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

З початком повномасштабного вторгнення РФ на територію нашої держави та проведенням активних бойових дій, велика кількість людей опинилась в окупації та стикнулася із страшними проявами війни та санкціонованими російською владою військовими злочинами: масові вбивства мирного населення, зґвалтування, постійні артобстріли та бомбардування, що спричиняють значні руйнування, пожежі та смерті людей. Крім того, тотальна ненависть ворога до українців та всього українського призводить до постійного психологічного тиску та інформаційних маніпуляцій, відсутності або ненадання адекватної медичної допомоги, їжі та предметів першої необхідності. Внаслідок перебування у зоні ведення активних бойових дій або під контролем окупаційної влади значна кількість цивільного населення, серед яких переважна більшість – діти, отримали серйозні психологічні травми та розлади, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки [1, с. 6].

Після деокупації населенню обов'язково пропонується надання психологічної допомоги, оскільки людина, яка переживає надсильні емоції, негативні психічні стани, так як страх, порушення почуття безпеки, відчуття тривоги, депресії, психози, прояви посттравматичного стресу тощо, часто нездатна самотійно справитись з ситуацією. Крім того, можуть спостерігатись поява або загострення психічних захворювань та розладів, деструктивні форми поведінки, порушення міжособистісних стосунків та ін.

Діти в умовах ведення військових дій є надзвичайно вразливими до негативних впливів середовища в якому вони

перебувають, оскільки їх психіка тільки формується. Дослідники І. Піголенко, Ю. Піголенко та К. Кукса слушно зазначають, що завдяки своїй чутливій неврологічній системі діти більш сприйнятливі до шоків у процесі розвитку. Ці шоки можуть включати насильницькі та травматичні події через конфлікт або більш непрямі наслідки, такі як недоїдання, що призводить до затримки росту та когнітивних порушень. У конфліктних ситуаціях матері можуть перебувати в депресії або посттравматичному стресовому розладі, тому не можуть забезпечити належний догляд чи стимул для своїх дітей. Стрес у зовнішньому середовищі часто проявляється насильством у сім'ї, свідками чи жертвами якого можуть бути діти. Автори акцентують увагу на тому, що вплив психологічних травм є довготривалим. Виявилось, що діти, які пережили нацистський Голокост і японські концтабори, відчували симптоми посттравматичного стресового розладу через 40–50 років після травматичного досвіду. Деякі дослідники припускають, що ці «невидимі рани» можуть зробити суспільство уразливим до рецидиву насильства. Дослідження тих, хто пережив нацистський Голокост і камбоджійський полпотовський режим, показують, що їхні діти та діти їхніх дітей також страждають від психосоціального впливу конфлікту [2, с. 246].

Отже, немає сумнів, що дорослі і діти в обов'язковому порядку потребують спеціалізованої допомоги психологів. В рамках написання наукової роботи нами було проведено емпіричне дослідження стану проблеми надання психологічної допомоги дітям, які певний час перебували під контролем окупаційної влади та зазнали певного психологічного чи фізичного тиску, шляхом проведення анонімного опитування серед підлітків віком 15–18 років. Основними методами дослідження були опитування, інтерв'ю, тестування. Респонденти вказують на особливості психічного стану. Більша частина дітей зазначають: «В окупації в тебе немає страху. Там відчуваєш лише те, що тобі треба вижити, будь-якою ціною. Ненависть кипить в крові постійно. Ще й в плюс до цього постійні вибухи і буквально пару секунд, аби десь заховатися, дихання настільки часте, серце вилітає з грудей, це дуже нервовий період... здається, що ось-ось все..., щоразу таке відчуття, але постійні думки, що все буде добре, тільки вони приводять себе в почуття»; « мене покинуло відчуття тривоги коли це вже сталося.. відчував тільки смирення з тим, що може статися, на краще я вже і не сподівався»; «...коли окупанти залишили наші домівки, я зрозуміла що таке справжня свобода...» (записано дослівно).

Більшість з опитуваних осіб вказали на надмірну тривожність, в таких випадках психологічна допомога має включати в себе конкретні стратегії роботи з дітьми для подолання психологічних травм. Основні рекомендації психологів включають:

1) Початкова оцінка стану (1–2 сесії, 1–2 години кожен): проведення первинного інтерв'ю з дитиною або дорослим для оцінки психологічного стану. Використання діагностичних інструментів (опитувальники, тести на рівень тривожності чи симптомів ПТСР). Визначення індивідуальних потреб та можливих тригерів стресу. Очікувані результати: чітке розуміння психологічного стану, визначення мети терапії.

2) Формування безпечного середовища (постійно, протягом процесу допомоги): створення передбачуваного та стабільного розпорядку дня для дитини. Підтримка атмосфери, де людина може вільно висловлювати емоції. Очікувані результати: зниження рівня базової тривожності та відчуття безпеки.

3) Використання спеціальних технік (10–15 сесій по 1–1.5 години): Арт-терапія: малювання, створення фігур із пластиліну або інші творчі заняття. Ігрова терапія: рольові ігри, через які діти проживають травматичні події. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): аналіз і корекція деструктивних думок. Релаксаційні практики: дихальні вправи (наприклад, 4-7-8 техніка), прогресивне розслаблення м'язів. Майндфулнес: фокусування на теперішньому моменті через медитацію. Очікувані результати: стабілізація емоційного стану, зниження симптомів тривожності, ПТСР, депресії.

4) Соціальна інтеграція (паралельно з терапією): залучення до групових активностей у школі, гуртках, спортивних секціях. Очікувані результати: відновлення соціальних зв'язків, зменшення почуття ізоляції.

5) Оцінка прогресу та закріплення результатів (1–2 сесії, 1–2 години кожен): повторна діагностика, порівняння результатів із початковими, обговорення досягнутих змін із клієнтом або його батьками (у випадку з дітьми). Очікувані результати: формування впевненості у подоланні стресу та набуття навичок самодопомоги.

Повний курс може тривати 2–3 місяці залежно від інтенсивності проблем та залученості до покращення емоційного фону дитини безпосередньо батьків, діти, особливо молодшого віку, вчать регулювати свої емоції, спостерігаючи за батьками. Якщо дорослі демонструють спокій, стійкість і вміння долати стрес, діти переймають ці стратегії. Натомість тривожність, роздратованість або депресія батьків можуть спричинити такі ж

емоційні стани у дітей. Також необхідно зазначити, що діти до 7 років, дуже чутливі до невербальних сигналів: міміки, тону голосу, жестів. Якщо батьки перебувають у стані стресу чи тривоги, це передається дитині на підсвідомому рівні.

Після систематичної психологічної допомоги у дітей було виявлено позитивну динаміку в емоційній сфері: поліпшилося ставлення до себе та інших, з'явилися нові стратегії подолання стресу.

Отже, психологічна допомога дітям має бути комплексною, включати різні методи та способи, і головне – враховувати індивідуальні потреби кожної дитини. Вважаємо, що з практичної точки зору виправданими та ефективними методами для зниження тривоги є арт-терапія, дихальні вправи, медитації, а також індивідуальне консультування та групова терапія.

Список використаних джерел

1. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / [Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк та ін.] ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.

2. Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. Випуск 45. 2023. С. 243–248.

Наталія Лінніцька,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
юримічної психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Романенко**

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Війна – це подія, що має надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вона змушує нас не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних

життєвих ритмів, що може викликати депресію, тривожність та інші негативні емоції.

Вплив війни на психоемоційний стан людей відчувається – збільшилася кількість тривожних та депресивних станів (особливо таких, як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром), психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну) [1].

Багато вчених займались вивченням цієї тематики, я саме: Л. Наугольник, А. Аллен, С. Блум, І. Борднік, А. Венгер, О. Злобіна, В. Тихонович та інші [1; 2].

З початку повномасштабного вторгнення українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як бийся, тікай або завмри.

Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною вона відповідає за «бийся або тікай» і парасимпатичною «сповільнюйся й завмри». Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану.

Утім, під час війни картина змінюється: стрес стає понаднормовим, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, «вимикаючи» усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання [2].

У нашому житті до війни ми мали і фізичну, і емоційну, і когнітивну втоми. Ми знали, що нам треба перепочити, і ми відновимось. Але ніхто не може відпочити від війни, вона триває.

На фоні подій і новин про війну розвивається емоційна втома або виснаження. Люди перебувають в стані постійного стресу, вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому.

Основні ознаки перевтоми: відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції; неухважність та погіршення концентрації; погіршення пам'яті; уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення; зниження цікавості до роботи; підвищена дратівливість; нервозність; перманентна сонливість; підвищення тиску та частоти

пульсу; головний біль; зниження апетиту; емоційна спустошеність. Ранні тривожні ознаки: повторювані думки, труднощі із засинанням та підтриманням сну; проблеми з увагою та концентрацією; відчуття постійної нестачі часу; соціальна ізоляція; зниження емоційного регулювання; зниження працездатності; часті захворювання. Найбільш характерні емоційні ознаки вигорання: невпевненість у собі; відчуття самотності та відстороненості; безпорадність; втрата мотивації; негативний та цинічний погляд на речі; втрата відчуття задоволення від життя.

Основні ознаки емоційного вигорання: відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, сильна непереборна втома, зниження працездатності та дистанціювання від роботи, проблем із концентрацією уваги.

Якщо говорити про емоційне виснаження під час війни то можемо спостерігати дратівливість та неготовність читати новини, а саме втома від контенту, який пов'язаний з війною, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент, апатія і відсутність сил, емоційні гойдалки, прояв песимістичних настроїв та інше [3].

Військовий психолог Андрій Козінчук у своїх працях зазначав про те, як допомогти особистості адаптуватись до умов війни. Перш за все він радить переїхати у відносно безпечне місце, де не стріляють і нема постійної прямої загрози життю. Після цього слід почати займатися рутинними справами: застеляти ліжко, готувати їжу, ходити на прогулянку. Це допоможе відчутти життя. Попри сум і відчуття спустошеності ліпше шукати спілкування з іншими людьми, адже люди, які пережили подібну травматичну подію і вийшли з того стану, можуть допомогти повернутися до життя ліпше, ніж професійні психологи.

Список використаних джерел

1. Емоційне виснаження та вигорання під час війни: як впоратись. *Професійні видання.* URL: <https://profpressa.com/news/emotsiine-visnazhennia-ta-vigorannia-pid-chas-viini-iak-vporatis>.

2. Свеженцева І. «Бийся, тікай або завмри» – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>.

3. Злобіна О. Г. Психоемоційний стан населення на тлі війни: від мобілізації ресурсів до поляризації оцінок. Українське суспільство в умовах війни. колективна монографія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. Розділ 6. С. 177–208.

Анна Мазур,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
доктор філософії, доцент, доцент
кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх
справ **М. Галич**

ПІДЛІТКОВА АГРЕСІЯ: ПРИЧИНИ ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема агресивності підлітків дуже актуальна в сучасному житті, поширення насильства та жорстокості, які спостерігаються в підлітковому віці, зумовлюють занепокоєність. Сучасні підлітки мають численні чинники, що впливають на їхній психологічний стан, як-от емоційний дискомфорт, труднощі в навчанні під час воєнного конфлікту, негативний вплив навколишнього середовища тощо. З іншого боку, агресія без особистісної ворожості може бути корисним чинником у соціальній адаптації, сприяти розвитку особистості та покращенню середовища. Правильне виховання підсилює конструктивну агресію, що стимулює творчий і гармонійний розвиток особистості, а помилки виховання можуть призвести до делінквентної поведінки.

У своїй роботі я спиралася на українських науковців, які висвітлюють проблему агресивної поведінки у підлітків на фоні війни. Це, Є. Карпенко, О. Видра, В. Кутішенко, В. Поліщук. Вони зазначають, що зазвичай агресія зростає в часи критичних вікових періодів. У зв'язку із психофізіологічними змінами в підлітковому віці агресія посилюється в демонстративній поведінці, авторитет із батьків і дорослих повільно перемикається на однолітків [1; 2].

Сучасні діти все частіше залишаються у світі своєї родини та масової культури, яка виховує їх через екрани телевізорів і гаджетів, не завжди впливаючи позитивно. Війна негативно впливає на суспільство, а особливо у підлітків.

Військові дії впливають на життя підлітків, через відсутність можливості брати участь у позашкільних заходах, спортивних секціях або інших соціальних активностях через економічні обмеження (війна, складні матеріальні можливості сім'ї

тощо) ізолює дітей від соціуму, що знижує їхні навички соціалізації і призводить до агресивних реакцій як способу самозахисту.

Через те, що діти після школи часто залишаються самотніми, підвищена батьківська опіка стає надмірною, а можливості «вчитися життя» у дворі позбавлені, можна стверджувати, що соціальні умови життя дітей погіршилися.

Засоби масової інформації, будучи доступним і широко використовуваним джерелом інформації, мають як позитивний, так і негативний вплив. Сучасні підлітки проводять багато часу перед телевізором, слухаючи радіо або користуючись Інтернетом, що може зробити їх «заручниками» медійного впливу. Психіка підлітків, особливо в період пубертату, є дуже нестабільною.

Вони часто змінюють свої переконання й інтереси, сподіваючись на підтримку дорослих. Однак, якщо дорослі не розуміють їх або карають, підлітки можуть шукати кумирів у медійних героїв – персонажів з фільмів, ігор або музики. Поведінка цих героїв часто стає моделлю для наслідування, але, на жаль, багато з них є негативними персонажами. Таке наслідування може проявлятися у вигляді одягу, манери спілкування або поведінки. Підлітки, протестуючи проти правил і норм, намагаються проявити свою індивідуальність, але часто не усвідомлюють, що їхні дії можуть зашкодити іншим [3].

Сучасні медіа часто зображують насильство і жорстокість, що стає звичним для підлітків. Це може призвести до зниження порогу критичності до агресивних дій і збільшення правопорушень серед молоді.

Підсумовуючи розгляд чинників агресивної поведінки підлітків, можна стверджувати, що їх формування залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів, які включають вплив сім'ї, соціального середовища, медіа та особистісних особливостей.

Негативні стосунки в родині, непослідовні методи виховання, емоційна відчуженість, а також агресивні моделі поведінки, які підлітки спостерігають у медіа, сприяють посиленню агресивності. Крім того, соціальна ізоляція, відсутність підтримки з боку однолітків і неприйняття їхнього оточення часто підштовхують підлітків до демонстрації агресивної поведінки як способу самоствердження або захисту.

Медіа, будучи потужним інструментом соціалізації, не тільки транслують зразки поведінки, але й можуть сприяти укоріненню агресивних тенденцій, особливо якщо такі моделі подаються як успішні чи привабливі. Як наслідок, всі ці фактори

взаємодіють і створюють умови, в яких агресивна поведінка підлітків може стати засобом вирішення їхніх внутрішніх конфліктів і проблем у стосунках із соціумом.

На щастя, батьки у змозі контролювати агресію підлітків за допомогою таких методів як психологічне консультування, сімейне консультування, навчання навичок релаксації,

Підлітка, схильного до агресивної поведінки, можна проконсультувати у психолога: оберіть психолога, котрий спеціалізується на роботі з підлітками; у результаті роботи з психологом підліток навчиться брати на себе відповідальність за свою поведінку, а також налагоджувати взаємини з людьми, котрі його оточують.

Консультація в сімейного психолога. Гарною ідеєю може бути консультація у психолога для всієї родини: спілкування членів сім'ї один з одним під керівництвом психолога може становити велику користь; консультація сімейного психолога допоможе вирішити сімейні конфлікти і проблеми в стосунках, що є причиною агресивної поведінки підлітка.

Ви можете спробувати укласти усну угоду з підлітком. Це змусить його взяти на себе відповідальність за власну поведінку та вчинки: перерахуйте моделі поведінки, які ви очікуєте від підлітка. Поясніть, яка винагорода його чекає тоді, коли він виявлятиме очікувану поведінку; не пропонуйте матеріальну винагороду за гарну поведінку; натомість ви можете встановити підлітку наслідки за погану поведінку. Найкраще, якщо ці наслідки стосуватимуться звичних для підлітка речей. Наприклад, скажіть йому, що в разі поганої поведінки він не піде з друзями в кіно або кафе.

Установіть домашні правила, яких повинні дотримуватися підлітки, незалежно від того, подобається це їм чи ні: правила повинні бути зрозумілими; повідомте підлітку, що йому доведеться миритися з наслідками, якщо він порушить встановлені правила.

Навчіть підлітка розслаблятися, щоб він зміг упоратися зі стресом: якщо підліток перевантажений домашніми обов'язками або відчуває тиск однолітків, техніки розслаблення можуть бути для нього вельми корисними; своєю чергою, розслаблення знизить рівень агресії підлітка; навчіть підлітка використовувати техніки розслаблення тоді, коли він відчуває злість або стрес. Коли ви знаєте можливі причини агресії в підлітків, вам до снаги визначити початкові ознаки агресії у вашої дитини. Не ігноруйте ці ознаки, але й не поспішайте відправляти підлітка на консультацію до психолога. Виявляйте любов і підтримку – це те, що насамперед потрібно підлітку.

Список використаних джерел

1. Архипова Т., Уханова А. Гендерні особливості агресивної поведінки в контексті психічного здоров'я старших школярів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-179-192>.

2. Душко В. С. Соціально-психологічні особливості агресивних проявів підлітків під час війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 69 с.

3. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні стадії сучасних українських учених. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

Анастасія Полюлях,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра навчально-наукового
інституту заочного і дистанційного
навчання Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

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

М. Роговенко

СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СПРИЧИНЕНОГО ВОЄННИМИ ДІЯМИ В ДІТЕЙ, ЗА ДОПОМОГОЮ КАЗКОТЕРАПІЇ

Воєнні конфлікти мають глибокий вплив на психіку дітей, спричиняючи стрес, тривожність, страх і почуття незахищеності. Дитяча психіка особливо вразлива до травматичних подій, оскільки ще не володіє достатніми механізмами психологічного захисту. Діти можуть реагувати на стрес різними способами: від підвищеної тривожності, агресії чи замкнутості до соматичних симптомів, таких як порушення сну або апетиту. Відсутність належної психологічної підтримки може спричинити розвиток тривалих негативних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та соціальна ізоляція.

У таких умовах надзвичайно важливо знаходити ефективні методи психологічної допомоги, які б сприяли

емоційному відновленню дитини та адаптації до нових життєвих обставин. Одним із таких методів є казкотерапія – напрям практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, надає особистості можливість розвинути самосвідомість і будувати особливі рівні взаємодії, що створює умови для становлення їх суб'єктності [4]. Завдяки своїй доступності та символічному характеру казки дозволяють дитині зрозуміти та прийняти складні переживання, розвинути внутрішні ресурси та набути почуття безпеки.

Актуальність дослідження казкотерапії як методу психологічної допомоги підкріплюється численними науковими дослідженнями, що демонструють її ефективність у подоланні травматичного досвіду. Використання спеціально адаптованих історій, які враховують вікові та емоційні особливості дітей, допомагає не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє формуванню позитивних стратегій подолання стресу.

Казкотерапія ґрунтується на принципах проєктивної терапії та символічної репрезентації переживань. Через метафори та персонажів казка дозволяє дитині:

- безпечно виражати свої емоції та страхи;
- ідентифікувати себе з героєм, який долає труднощі;
- знаходити позитивні способи подолання стресових ситуацій;
- відчувати підтримку через взаємодію з дорослими під час читання чи обговорення казки [1; 3].

Казкотерапія працює на рівні несвідомого, активуючи символічне мислення дитини. Завдяки цьому дитина може трансформувати власні негативні переживання у прийнятну для себе форму та віднайти нові ресурси для подолання труднощів.

Один із ключових механізмів дії казкотерапії – ефект катарсису. Діти, спостерігаючи за персонажами, які стикаються з труднощами та долають їх, переживають власні емоції і вчать керувати ними. Це дає можливість поступово знижувати рівень тривожності та страху, замінюючи їх на почуття впевненості й контролю над ситуацією.

Також важливим аспектом є проєктивна ідентифікація, яка дозволяє дитині побачити власні переживання у поведінці персонажів та знайти нові стратегії поведінки. Вона навчається адаптуватися до змін, розвиває емоційну гнучкість та отримує відчуття підтримки.

Казкотерапія також сприяє розвитку образного мислення, що допомагає дитині формувати альтернативні сценарії

поведінки, розвивати уяву та знаходити нові підходи до подолання проблем. Вона активізує роботу правої півкулі мозку, що відповідає за творчість та інтуїцію, що особливо важливо у процесі психоемоційної реабілітації дітей, які зазнали стресу.

Крім того, взаємодія з казкою створює відчуття безпеки та стабільності. Через повторювані мотиви та передбачуваність сюжетів дитина отримує можливість структурувати власний емоційний світ, що особливо важливо для тих, хто пережив хаотичні та непередбачувані події.

Казки є універсальним засобом впливу на емоційний стан дитини, адже вони не лише розважають, а й формують внутрішні стратегії подолання труднощів. У терапевтичній практиці різні види казок використовуються з урахуванням специфіки пережитого досвіду, вікових особливостей дитини та її потреб у психологічній підтримці. Вони допомагають опрацювати травматичний досвід, нормалізувати емоційний стан та сприяти адаптації до нових життєвих обставин. Розглянемо основні види казок у терапевтичній практиці [4]:

1. Корекційні казки – спрямовані на зміну поведінкових реакцій, подолання страхів і тривожності. Вони допомагають дітям навчитися долати певні труднощі, пропонуючи позитивні моделі поведінки.

2. Психотерапевтичні казки – допомагають переробити травматичний досвід і сприяють емоційному зміцненню. Вони дозволяють дитині відреагувати негативні емоції, поступово адаптуватися до змін і знайти вихід із травматичної ситуації.

3. Дидактичні казки – навчають дитину адаптивних стратегій поведінки та способів взаємодії з навколишнім світом. Вони розвивають соціальні навички, вчать розуміти власні емоції та приймати рішення у складних ситуаціях.

4. Медитативні казки – допомагають розслабитися, заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу. Вони особливо корисні для дітей із підвищеною тривожністю або порушенням сну.

Під час роботи з дітьми, які зазнали впливу війни, ефективним є використання:

- персоналізованих казок, що відображають особистий досвід дитини. Це допомагає їй опрацювати власні переживання через знайомі образи та ситуації;

- казок із відкритим фіналом, де дитина самостійно завершує історію, моделюючи позитивний вихід із ситуації. Це сприяє розвитку креативного мислення та емоційної стійкості;

– групових казкотерапевтичних занять, що сприяють комунікації та соціалізації. Вони допомагають дітям відчувати підтримку та спільність із іншими, хто має подібний досвід;

– казкових рольових ігор, у яких діти можуть прожити певні ситуації в безпечному середовищі, вчитися новим способам взаємодії та самовираження.

Таким чином, казкотерапія є потужним інструментом допомоги дітям у подоланні стресу, викликаного воєнними діями. Завдяки символічному представленню реальності, вона допомагає дитині знайти внутрішні ресурси для адаптації, формує відчуття контролю над ситуацією та сприяє психоемоційному відновленню. Включення казкотерапії у систему психологічної допомоги дітям в умовах війни може стати ефективним способом подолання негативних наслідків стресу та травми.

Одним із ключових аспектів ефективності казкотерапії є її здатність впливати на підсвідомі процеси через символи, метафори та сюжетні лінії. Діти можуть безпечно виражати свої страхи та тривоги, спостерігаючи за персонажами, які переживають подібні труднощі. Це сприяє нормалізації емоційного стану та зменшенню почуття безпорадності. Крім того, казки допомагають моделювати позитивні сценарії виходу зі складних ситуацій, що зміцнює психологічну стійкість дітей.

З огляду на високу ефективність казкотерапії, її варто інтегрувати у програми психологічної допомоги для дітей, які пережили воєнні події. Практичне застосування казок у роботі психологів, педагогів і батьків дозволить не лише допомогти дітям впоратися з пережитим, а й сформувати у них адаптивні стратегії подолання стресу, що матимуть довготривалий позитивний ефект у подальшому житті.

Список використаних джерел

1. Баєр У. Терапевтична робота з казками та історіями. Практична психологія і соціальна робота. 2014. № 11(188). С. 70–71.

2. Бреусенко-Кузнецов А. А. Про спільне створення казки як вербальну техніку в просторі арт-терапії. Київ: КІТ, 2005. 135 с.

3. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 24–31.

4. Заброцький М. М., Брандес В. М., Вознюк О. В. Казка як важливий чинник розвитку людства. Вісник Житомирського державного університету. 2001. № 8. С. 96–100.

Валерія Руда,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **С. Горбенко**

РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДИТИНИ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Мовлення є важливим інструментом для регуляції емоцій і стресу. Розвиток мовленнєвих навичок допомагає особистості ефективно виражати свої почуття, вирішувати конфлікти та адаптуватися до нових умов.

Теоретичний аналіз наукового доробку вчених таких, як А. Богуш, Л. Виготський, А. Галетова, Д. Ельконін, Р. Жуковська, О. Леонт'єв, М. Пентилук та інших, дозволив з'ясувати, що проблеми розвитку мовлення дітей відбувалося багатовекторно, зокрема: розвиток зв'язного мовлення за текстом оповідань, у продуктивній діяльності, розвиток мовлення в ігровій діяльності тощо [3]. У результаті наукового пошуку визначено, що Лев Семенович Виговський підкреслював роль мовлення у саморегуляції та подоланні стресу, Олександр Романович Лурія вивчав нейропсихологічні аспекти мовлення, зокрема його вплив на регуляцію емоцій стійкості.

Мовлення, як засіб емоційної регуляції, формується у соціальному оточенні. Діти, які вміють чітко формулювати свої думки та почуття, легше справляються зі стресом, оскільки можуть виразити, що їх турбує. Вони часто говорять уголос під час гри або виконання завдань, це їх форма мислення та самонавіювання [1]. Здатність виражати свої почуття та емоції словами допомагає дитині розуміти себе та оточуючих, а також покращує її самопочуття. Мовлення може служити інструментом для регуляції емоцій, допомагаючи дитині впоратися зі стресом або негативними емоціями. Отже, можна зробити висновок,

мовлення допомагає дітям усвідомлювати, вербалізувати та контролювати свої емоції.

Розвинуте мовлення сприяє формуванню соціальних зв'язків. Дошкільники із нормально розвинутим мовленням можуть ефективно вирішувати проблеми замість того, щоб реагувати агресивно або замикатися в собі. Вони легше налагоджують дружні стосунки, що забезпечує їм соціальну підтримку як важливий фактор стресостійкості [2].

Водночас, із зовнішнім мовленням формується внутрішня його сторона. Внутрішнє мовлення допомагає дитині керувати своїми емоціями, думками та діями. Розвиток внутрішнього мовлення формує здатність до самозаспокоєння. У процесі дорослішання діти навчаються використовувати «внутрішній діалог» для самозаспокоєння в стресових ситуаціях. Вихователі та батьки навчають дітей зосереджувати увагу на своїх думках і почуттях без осуду. Це сприяє розвитку внутрішнього діалогу, завдяки якому дитина може об'єктивно оцінювати свої емоційні реакції. Саме такі навички особливо важливі у ранньому віці, коли формуються основи емоційної саморегуляції [3].

Отже, мовлення є ключовим фактором у розвитку стресостійкості та емоційної регуляції дитини. Різні аспекти цього процесу підкреслюють важливість як зовнішнього, так і внутрішнього мовлення для загального психологічного благополуччя. Мовлення є не лише засобом передачі інформації, а й ключовим інструментом для емоційної регуляції, розвитку стресостійкості та формування соціальних навичок.

Розвинуті мовленнєві компетенції сприяють кращій адаптації до навчальних і життєвих викликів, знижують рівень тривожності та зміцнюють емоційне благополуччя дитини.

Таким чином, підтримка мовленнєвого розвитку у дітей має бути важливою складовою як у системі освіти, так і в сімейному вихованні.

Список використаних джерел

1. Богуш А.М. Мовленнєвий портрет п'ятирічної дитини. *Дошкільне виховання*, 2013. № 7. С. 6–10.
2. Гречишкіна І. А. Особливості розвитку мовлення у дітей молодшого дошкільного віку. *Вісник Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка (м. Старобільськ): Педагогічні науки*. 2017. № 4 (309). Ч. IV. С. 18–25.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав. 2003. 448 с.

Поліна Руденко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор філософії, старший
викладач кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ **О. Воробйова**

РОЛЬ СІМЕЙНОЇ ПІДТРИМКИ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнні дії викликають серйозний стрес та травматичні події для всіх членів сім'ї. Сімейка підтримка відіграє важливу роль у подоланні травматичних переживань. Діти особливо вразливі, тому близьке оточення неабияк важливе оскільки вони допомагають знизити рівень тривожності, надаючи відчуття безпеки та прийняття.

Дослідженням даної теми займалися такі вчені як Кириленко Т.С., Овчаренко Л.Ю., Єремина Л.Ю. та ін.

Війна торкнулась кожного. Стрес, що відчувають не лише дорослі, для яких ситуація цілком зрозуміла, а й діти. Постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, зміна звичного графіку дня, тай взагалі постійні зміни та переміщення – можуть не лише збити дитину з пантелику, а й дуже її налякати. Саме тому для маленьких дітей особливо важливо зберігати стабільний психологічний стан під час війни. Освітній омбудсмен України зазначає, що діти різного віку реагують на військові події, стрес та сприймають кризову ситуацію. Діти від народження до 3 років відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт. Діти 4–6 років часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам варто заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Сприйняття дітьми світу та свого життєвого середовища формується під впливом поведінки їхніх батьків. Що

впевненіше поводитися батьки, то захищеніше почуваються діти. Адже дошкільнята виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Відтак, перед тим як говорити з дитиною, дорослому необхідно заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Батькам потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки. Також пояснити дитині, що дуже важливо слухатися старших – батька, матір, бабусь і дідусів, не сперечатися з дорослими і підкорятися тим, хто відповідає за їхню безпеку.

Необхідно, щоб дитина поговорила з дорослим про ситуацію та емоційний стан, а також поставила запитання про інтереси та проблеми, які її турбують. Якщо дитина перебуває в стані ступору, важливо допомогти їй відновити вербальні реакції та активність. Для цього потрібно поставити три простих запитання і дочекатися відповідей, помасажувати кінчики пальців або мочки вух, запропонувати ігри, дати поведінкові завдання (принеси, подай, зроби), запропонувати воду, чай, їжу або обійняти. Важливо реагувати на потреби дитини і задовольняти їх за можливості. Таким чином дитина повертає собі відчуття безпеки. Також можна зайнятися з дитиною рукоділлям, наприклад, ліпленням з пластиліну. Це заняття може стати чудовим способом допомогти дорослим відволіктися від повсякденного життя та новин, а також розвинути моторику. До речі, такі вироби не тільки розвивають мозок дитини, але й допомагають підтримувати мозкову активність у дорослих.

Психологи радять притримуватись декількох правил щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. Ось деякі з них:

- надавати інформацію відповідно до віку дитини та подбати, щоб вона не погіршила її стан (діти мають право знати, що відбувається в країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту);

- зосередити увагу на допомозі (корисно розповісти про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона; підтримати дитину дошкільного або молодшого шкільного віку, якщо вона виявить бажання намалювати малюнок, плакат або написати вірш та передати тим, хто допомагає у період війни, а також підтримати бажання дитини підліткового віку приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності);

- обмежити потік новин (варто вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку; з дітьми середнього

шкільного віку та підлітками можна використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у громаді; приділяти час релаксаційним вправам з дітьми, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом);

– слідувати за станом дитини (важливо цікавитись новинами не лише про війну, але й новинами з життя дитини).

Отже, воєнний час вимагає розвитку особливих компетентностей батьків щодо підтримки своїх дітей. Діти більш вразливі до стресу та можуть глибше переживати почуття страху, тривоги та невизначеності. Важливо, щоб дорослі допомагали дітям висловлювати свої емоції, пояснювали складні події зрозумілою мовою. Спільне проведення часу, звичні ритуали та відверте спілкування зміцнюють дитячу психіку та формують довіру до світу.

Список використаних джерел

1. Квасній Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-27-35](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35).

2. Лях Т., Лехолетова М., Петрович В., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Humanitas*. № 2. С. 24–30. URL: [https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20\(2022\)](https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3.%20%20M.,%20%20Petrovych,%20%20V.,%20%20Spirina,%20%20T.%20%20(2022)).

Тетяна Самусь,

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

Науковий керівник:

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

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це екстремальна ситуація, яка випробовує на міцність психіку кожної людини. Формування стресостійкості стає ключовим фактором виживання та адаптації до нових

реалій. Це процес, який вимагає усвідомлення, саморегуляції, використання наявних ресурсів та пошуку нових.

З 24 лютого 2022 року, через повномасштабне вторгнення росії, багатьом людям довелося покинути домівки, переїхати в іншу країну, почути вибухи та пережити смерть своїх близьких. Стрес став невід'ємною частиною життя українців, тому стресостійкість буде незамінною навичкою, яку необхідно формувати та вдосконалювати [1, с. 201].

Стресові ситуації супроводжують людей постійно, проте одні добре адаптуються, а інші мають неприємні наслідки: фізичні або психічні проблеми. Пояснити таке явище можемо використовуючи поняття «рівень стресостійкості». Останній може бути високим, помірним або низьким. Психологи визначають стресостійкість як комплексну (цілісну) властивість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, допомагає переносити інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, не відчуваючи при цьому негативних наслідків для роботи, свого здоров'я та навколишнього середовища [2, с. 210].

Розглянемо основні кроки на шляху до формування та розвитку стресостійкості особистості.

Перший крок полягає у розпізнаванні власних емоцій та реакцій на стрес. Наступним кроком має стати засвоєння провідних прийомів саморегуляції. Не менш важливим є формування соціальної підтримки. Збереження фізичного здоров'я, здоровий сон, повноцінне харчування, помірна фізична активність – фактори, які безпосередньо впливають на психологічну стійкість [3].

Виділимо основні психологічні поради, спрямовані на формування та розвиток стресостійкості особистості.

I. Робота над зміною когнітивних моделей. Часто в стані стресу люди схильні до негативних думок і переконань, які посилюють тривогу і страх. Потрібно спробувати проаналізувати свої думки, поставити їх під сумнів, шукати альтернативні, більш реалістичні та позитивні інтерпретації подій.

II. Опанування навичок ефективного тайм-менеджменту. Треба навчитися планувати свій час і розставляти пріоритети. Чіткий розпорядок дня навіть у воєнних умовах допомагає відчувати контроль над ситуацією та знижує рівень

невизначеності. Потрібно визначити для себе кілька важливих завдань на день і зосередитись на їх виконанні.

III. Духовний розвиток. Поняття духовного розвитку розкривається через молитву, медитацію, читання надихаючих текстів, які можуть допомогти знайти внутрішній спокій і надію [4, с. 87].

IV. Турбота про фізичне здоров'я. Не треба забувати про збалансоване харчування, достатній сон та фізичну активність, навіть якщо це лише коротка прогулянка на свіжому повітрі. Фізичне благополуччя безпосередньо впливає на наше ментальне здоров'я та здатність справлятися зі стресом.

V. Вираження власних емоцій. Ведення щоденника, розмови з близькими людьми, творчість – все це може допомогти звільнитися від негативних переживань та почуттів. Не потрібно тримати все в собі, дайте своїм емоціям вихід.

VI. Навчіться розслаблятися та відновлювати сили. Практикуйте техніки релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або медитація. Знайдіть заняття, які приносять вам задоволення та допомагають відволіктися від тривожних думок. Це може бути читання, прослуховування музики, хобі або спілкування з друзями.

VII. Відстоювання власних кордонів. Важливо вміти встановлювати межі та казати «ні». Не перевантажуйте себе завданнями та зобов'язаннями, які ви не в змоззі виконати. Пам'ятайте, що ваше здоров'я та благополуччя – це пріоритет. Відмовтеся від зайвого та зосередьтеся на тому, що дійсно важливо для вас.

VIII. Пошук додаткових ресурсів. Спілкуйтеся з друзями, родиною або колегами, діліться своїми переживаннями та просіть про допомогу, коли це необхідно. Не бійтеся звертатися до професійного психолога або терапевта, якщо відчуваєте, що не можете впоратися самотійно [5, с.462].

Отже, без стресу людина не зможе існувати в соціальному середовищі, тому стресостійкість – це та властивість особистості, яку потрібно формувати, розвивати та постійно вдосконалювати. Формування стресостійкості – це тривалий процес, який потребує терпіння та наполегливості.

Список використаних джерел

1. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 362 с.

2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг : Роман Козлов вид., 2021. 277 с.
3. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ, 2021. 319 с.
4. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 273 с.
5. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія. Полтава : Астроя , 2024. 552 с.

Вікторія Сема,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **С. Власенко**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що впливають на психіку людини. Наслідком хронічного впливу стресу, викликаного воєнними подіями, можуть стати гострі та хронічні розлади здоров'я, невротичні та психічні порушення і навіть скорочення тривалості життя людини. Сучасні дослідження довели, що спричинений війною стрес, негативно впливає на структуру головного мозку людини, порушуючи нормальне функціонування усіх відділів нервової системи, призводить до значних порушень у роботі імунної системи організму і, як наслідок, до збільшення частоти виникнення та тяжкості перебігу різноманітних інфекційних захворювань, від впливу стресу страждають усі органи людського організму.

Причин виникнення стресу незліченна кількість, проте психологи поділяють думки щодо того, що причиною виникнення стресу може бути будь-яка подія чи ситуація, що призводить до понаднормового емоційного збудження. Провідне місце серед таких травмуючих ситуацій, які викликають стан стресу у особистості, належить воєнним діям, що тривають на території нашої держави від 2014 року. Беручи до уваги, що зараз як ніколи українці стикаються із стресовими розладами, викликаними тривалим військовим конфліктом, який три роки тому набрав форми широкомасштабної війни, обрана нами теми доповіді набуває особливої актуальності.

Стрес у військових умовах проявляється через комплекс фізіологічних та психологічних реакцій на екстремальні ситуації. До провідних ознак стресу прийнято відносити такі:

1. Соматичні ознаки. Серед таких на першому місці знаходяться головні болі та болі у різних частинах тіла, а також проблеми із травленням.

2. Зниження лібідо, що накладає відбиток на особливості міжособистісних відносин.

3. Порушення сну.

4. Психологічні ознаки: агресивність, дисфоричність, дратівливість, тривожність, проблеми зі сторони когнітивних процесів тощо.

Дослідження С. Кондратюк переконливо довели, що більше третини досліджуваних перебувають у стані високого рівня стресу в період війни, а ще близько 15% характеризуються дуже високим рівнем [1].

Серед українських дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення стресу в умовах війни, варто також відзначити також О. Ложачевську та О. Дікфідан. У своїй спільній роботі, вони аналізують складність стресу під час війни та його негативний вплив на психологічний і фізичний стан людини. Дослідники підкреслюють, що громадяни України перебувають у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, що підтверджується соціологічними дослідженнями. Вони також пропонують практичні підходи до підвищення стресостійкості населення в умовах воєнного конфлікту [2].

Зазначимо, що хоча негативні прояви стресу в умовах війни переживають усі без виключення українці, особливої ваги дана проблема набуває для працівників окремих професій,

зокрема – для працівників правоохоронних органів. Так, В. Синенький, М. Курляк, А. Крук, досліджуючи вплив психологічних чинників на розвиток стресостійкості у правоохоронців, наголошують на важливості спеціалізованих тренінгів та програми, що підтримують підвищення їхньої психологічної готовності до екстремальних ситуацій [3].

Ще одна категорія громадян України, що потрапляє під надмірно сильний вплив стресу в умовах війни – учасники бойових дій. Стрес, який переживають військовослужбовці, називають бойовим стресом. О. Блінов проводить історичний огляд наукових підходів до вивчення бойового стресу та представляє результати власного емпіричного дослідження. Він аналізує динаміку показників бойового стресу залежно від тривалості перебування в зоні бойових дій та визначає причини і особливості проявів переживання військовослужбовців внаслідок дії травматичного стресу. Його дослідження сприяють глибшому розумінню механізмів виникнення бойового стресу та розробці ефективних методів його подолання [4].

Таким чином, психологічні особливості переживання стресу в умовах війни будуть мати пряму залежність від категорії громадян, що піддається стресовому впливу. Українські науковці активно працюють над вивченням механізмів виникнення стресу та розробкою ефективних методів його подолання. Своєчасна психологічна підтримка, реабілітація та впровадження спеціалізованих програм є ключовими елементами у збереженні психічного благополуччя в умовах військового конфлікту.

Список використаних джерел

1. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*, 2023. №56. С. 145–149.
2. Ложачевська О.М., Дікфідан О.М. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*, 2024. № 10. С. 1–15.
3. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах військового конфлікту. *Вісник Львівського університету внутрішніх справ*, 2024. № 2. С. 85–92.
4. Блінов О. А. Бойовий стрес та результат його емпіричного дослідження. *Вісник психології*, 2023. № 1. С. 67–75.

Ангеліна Сленко,

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

Науковий керівник:

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

СТРЕС ТА ВІЙНА: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Війна – це завжди великий виклик для психіки людини. Вона приносить не лише фізичні руйнування, а й не менш серйозні психологічні наслідки. Люди, які опиняються у зоні бойових дій або піддаються постійному стресу через небезпеку, втрачають не тільки своє фізичне здоров'я, а й переживають глибокі емоційні потрясіння. У цьому контексті важливо з'ясувати, як зберегти психічне здоров'я в умовах постійної небезпеки, яка пов'язана з війною. Зберігання психічної рівноваги в умовах таких стресових ситуацій є важливим завданням для кожної людини, а також для суспільства в цілому.

Актуальність цієї теми зростає, зокрема, через триваючий конфлікт в Україні, який вже давно вийшов за межі простої військової протидії. Стрес, викликаний війною, не тільки розповсюджується на військових, а й зачіпає мирних жителів, переселенців та волонтерів. Тому вивчення стресових реакцій, розробка методів подолання стресу та збереження психічного здоров'я в умовах війни є надзвичайно важливим завданням.

Питання стресу та війни активно досліджуються українськими та міжнародними науковцями. Вітчизняні психологи, такі як Наталія Портницька, Олена Баранова, займаються дослідженням психологічних наслідків війни для різних груп населення. Їхні роботи висвітлюють проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного вигорання та депресії в умовах війни. Також важливим є вклад науковців у розробку стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах постійної загрози. *«Коли ми потрапляємо в стресову ситуацію, наш організм виробляє гормон Кортизол, який*

допомагає нам справлятися з негайною загрозою. Але коли ми постійно зазнаємо стресу, наша енергія спрямовується на боротьбу з ним, і це може призвести до зниження нашої загальної життєвої енергії. Це означає, що у нас залишається менше сил для подолання інших життєвих ситуацій. Подібно до цього, коли наш організм змушений боротися з довготривалими інфекційними захворюваннями, він витрачає сили на подолання фізичних труднощів. В цей час енергії може не вистачати, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, і це може викликати несподівані емоційні реакції, такі як дитяча поведінка, нестриманість та імпульсивність. Отже, ця взаємодія є двосторонньою: наше психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані, і тривалий стрес може впливати на обидві сторони.» – додає Наталія Портницька, кандидат психологічних наук [1].

Стрес у контексті війни є важливим елементом, що значною мірою впливає на психічне здоров'я людей. Найбільш важливими стресовими чинниками є постійна загроза життю, втрати близьких, а також відсутність ясності щодо майбутнього. Ці фактори створюють в організмі хронічне підвищення рівня стресу, що може призвести до серйозних психічних порушень, таких як тривога, депресія, емоційне вигорання. Фізіологічно організм реагує на стрес активацією симпатичної нервової системи, що приводить до підвищення рівня гормонів стресу, зокрема кортизолу. В результаті можуть спостерігатися порушення сну, хронічна втома, слабкість і загальне ослаблення імунної системи. Психологічні реакції на стрес, зокрема у людей, які пережили війну, включають прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривоги.

Наслідки стресу відрізняються для різних груп населення. Мирні жителі, особливо переселенці, стикаються з величезним емоційним та психологічним навантаженням через втрату дому, майна та близьких людей. Військові, у свою чергу, часто переживають глибокі травми після участі в бойових діях, що також викликає серйозні психічні розлади. Методи збереження психічного здоров'я включають підтримку близькими, заняття фізичними вправами, дихальні техніки та медитацію. Важливу роль відіграє і соціальна підтримка, волонтерство, яке дозволяє зменшити стрес і забезпечити відволікання від негативних емоцій.

Я вважаю, що однією з найефективніших стратегій подолання стресу під час війни є створення та підтримка соціальних зв'язків. Спільноти взаємодопомоги, підтримка

родини та друзів можуть значно полегшити емоційне навантаження. Крім того, регулярне звернення за психологічною допомогою, проведення психотерапевтичних сеансів допомагає знизити рівень стресу, зменшити симптоми ПТСР і відновити психічне здоров'я. Ось декілька важливих рекомендацій від World Health Organization (WHO), як спілкуватись з людиною, що переживає сильний стрес: Пам'ятайте, що безпека понад усе! Допоможіть людині відчувати себе у безпеці. Дайте людині знати, хто ви. Представтесь чітко та з повагою. Скажіть, що ви робите, і що ви прийшли для допомоги. Запитайте ім'я людини. Будьте спокійні та впевнені. Адже ви передаєте свій настрій співрозмовнику. Уважно слухайте, залишайтеся розслабленим, у відкритій позі та зі спокійним голосом. Запропонуйте склянку води або чашку чаю, чи, можливо, ковдру, якщо це потрібно. Такі маленькі жести створять атмосферу комфорту. Запитайте, що людині потрібно і що для неї найважливіше в цей момент. Не вирішуйте за людину, завжди запитуйте про її потребу. І допомога має бути лише в тому разі, якщо людина згодна її отримати. Адже найголовніше в даному випадку – не нашкодити ще більше [2].

Отже, психічне здоров'я під час війни стає однією з найбільших проблем для всіх, хто потрапив під її вплив. Війна – це не лише фізичний конфлікт, але й серйозне психологічне випробування для кожної людини, адже вона викликає хронічний стрес, який може привести до важких психічних розладів, таких як депресія, тривога, ПТСР і емоційне вигорання. Постійний страх за життя, невизначеність щодо майбутнього, втрати близьких і матеріальних цінностей – всі ці чинники активують механізми стресу, які в довгостроковій перспективі можуть зруйнувати психічну стійкість.

Тема збереження психічного здоров'я в умовах війни є надзвичайно важливою, адже стрес впливає не тільки на військових, а й на цивільне населення, особливо на тих, хто опинився в зоні бойових дій або став вимушеним переселенцем. Психологічні травми, отримані внаслідок війни, можуть мати тривалі наслідки і впливати на здатність людей відновлюватися після пережитого. Для військових, зокрема, ПТСР може стати важким бар'єром на шляху до повернення до нормального життя після бойових дій. Методи подолання стресу та підтримки психічного здоров'я, такі як медитація, фізичні вправи, а також соціальна підтримка, є важливими для збереження психічної стійкості. Зокрема, підтримка близьких людей та спільнот,

волонтерська діяльність, яка дає можливість відволіктись від тривоги, можуть бути потужними інструментами для зниження стресу. Збереження психічного здоров'я у військових та цивільних осіб є не лише індивідуальним, а й соціальним завданням, яке потребує колективних зусиль. Психологічна підтримка має стати невід'ємною частиною реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення тих, хто пережив війну. Зміцнення психічного здоров'я не лише допомагає відновити кожну окрему особистість, але й зміцнює всю націю, готуючи її до відновлення після кризи. Це не просто питання індивідуального благополуччя, а й ключова умова для відновлення цілісності та психологічної стійкості суспільства в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Як зберегти психічне здоров'я в умовах постійного стресу: поради психолога. Перший житомирський інформаційний портал (2023) URL: <https://1.zt.ua/news/zdorovia/yak-zberegty-psyhichne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu-porady-psyhologa.html>.

2. Техніки самодопомоги при стресі. Рекомендації ВООЗ. Черкаський обласний ЦКПХ (2023) URL: https://www.oblses.ck.ua/index.php?Itemid=57Ccatid=41%3A2013-05-13-02-14-47Cid=3440%3Atekhniky-samodopomohy-pry-stresi-rekomendatsii-voozCoption=com_contentCview=article.

Дарія Тужанська,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор філософії, доцент кафедри
юримічної психології
Національної академії внутрішніх
справ **Т. Сняткова**

НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

Війна в Україні загострила питання впливу травматичних подій та хронічного стресу на психічне функціонування особистості. У військових умовах існування діти є найвразливішою категорією, оскільки потерпають від впливу

великої кількості травмивних подій, зокрема, від вибухів, руйнувань будівель, артобстрілів, голоду, втрати рідних і друзів.

Окрім ризиків фізичного ушкодження та безпосередньої загрози життю, діти зазнають множинних хронічних психологічних травм: можуть відчувати стрес та інші негативні психологічні наслідки через збройних конфлікт та несприятливі умови.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують діти підліткового віку.

Підлітковий вік це складний період у розвитку дитини, оскільки відбуваються якісні і суттєві психологічні зміни, розвиток інтелектуальної та емоційної сфер, з'являються нові потреби та можливості, формується характер і особиста система цінностей. В цей період підлітки дуже вразливі до впливу різних соціальних чинників, отже, війна здійснює негативний вплив на стан емоційної сфери підлітків.

Емоційним відгуком на воєнні події в країні може бути травматичний стрес у підлітків. Травматичний стрес є нормальною реакцією на аномальні події, які виходять за межі нормального життєвого досвіду людини.

За визначенням науковців, основними травмивними подіями, спричиненими війною, а, відповідно й втратами у дітей є:

- проживання в поганих умовах через тривалі бойові дії;
- зруйнований будинок;
- зникнення членів сім'ї;
- відокремленість від членів сім'ї;
- численні смерті членів родини ;
- бачити як катують рідних або незнайомих;
- бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які

лежать там тривалий час [1, с. 40].

Формування гармонійної особистості дитини в майбутньому залежить від інтенсивності отриманої травми, її тривалості та повторюваності. Враховуючи зазначені фактори в наданні психологічної допомоги, варто брати до уваги закономірності ранньої психологічної травматизації, а саме:

1. Психологічна травма завжди несподівана подія і підліток не має можливості заздалегідь підготуватися до неї, тому відчуває безсилля та вразливість, не знаючи, як захистити себе. Ця подія знаходиться за межами звичайного досвіду, тому дитина підліткового віку може впасти в емоційний ступор спостерігатися стійке уникнення стимулів, блокування загальної чутливості.

2. Психологічна травма виникає в момент, коли дитина не здатна впоратися з ситуацією, тобто відсутній контроль над ситуацією, внаслідок чого з'являється тривожність. Дитина починає болісно реагувати на невизначеність, намагається контролювати свої дії та все, що відбувається навкруги, аналізувати наслідки своїх кроків. Внаслідок травми підліток майже завжди відмовляється від найменшого ризику і болісно реагує на будь-які зміни.

3. Дитяча травма кардинально змінює сприйняття світу. До травматичної події у свідомості підлітка світ доброзичливий та справедливий, а оточуючи її люблять і захищають. Але, після травматичної події світ стає жорстоким та ворожим, а близькі люди можуть зраджувати і задавати болю.

4. У дорослому житті людина, яка пережила травму, несвідомо відтворює подібні ситуації, що нагадують їй про минулий біль, тобто відбувається постійна ретравматизація. Вона, навіть виростаючи, несвідомо «організовує» і відтворює події, що повторюють емоційну складову травми.

5. Підлітки, які пережили психологічну травму, у дорослому житті часто несвідомо не дозволяють собі бути щасливими. Для травмованих підлітків щастя, стабільність, радість, успіх – це те, що було з ними до того, як травма трапилася. Вони були щасливі, задоволені, а травмуючи події все це зруйнували. Тому, щастя і спокій для них – це відчуття неминучої катастрофи, що насувається.

6. Травма це не завжди одна ключова подія. Вона може бути наслідком постійного психологічного тиску, надмірної критики, відчуття непотрібності чи хронічного почуття провини. Підліток, який зростає в такому середовищі, поступово формує в собі відчуття меншовартості та негативні переконання.

7. Чим раніше дитина переживає психологічну травму, тим складніше її подолати в майбутньому. Ранні травми часто не зберігаються в пам'яті як окремі події, а стають частиною фундаментальних психологічних установок. Вони впливають на сприйняття світу, формуючи нові механізми реагування та адаптації, які згодом здаються природними та незмінними [2, с. 155–157].

Травматичні події можуть викликати у підлітків широкий спектр емоцій та поведінкових змін, які важливо вчасно помітити та допомогти їм прожити й опрацювати. Серед таких реакцій можуть бути: почуття незахищеності, страх перед майбутнім, гнів, агресія, сором, почуття провини, відчуженість,

ізоляція від оточення та глибокий сум. Емоційне переживання стресу підлітками матиме такі симптоми: гнів, втрата ілюзій, недовіра до всього світу, низька самооцінка, головний біль та біль у животі, бунтарська поведінка. Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я [3].

Підлітки часто приховують свої почуття, що може призвести до депресивних станів. Вони намагаються виглядати так, ніби «все нормально», навіть, коли всередині відчувають сильний біль чи страх.

Один із способів, яким підлітки намагаються впоратися з внутрішнім напруженням, – це відсторонення від сім'ї та проведення більше часу з друзями чи сторонніми людьми. Вони можуть шукати активність і зайнятість, щоб уникнути глибокого переживання своїх емоцій.

Однак, така поведінка несе певні ризики: підлітки можуть потрапити в небезпечні компанії або угруповання, де знайдуть тимчасове прийняття, але не вирішення своїх внутрішніх проблем [2, с. 158–159].

Отже, психологічні травми, особливо отримані в підлітковому віці, глибоко впливають на людину, формуючи її світосприйняття, емоційні реакції та поведінкові особливості. Щоб уникнути негативних наслідків важливо підтримувати довірливі стосунки з підлітком, бути уважним до його емоційного стану та допомагати йому знайти здорові способи опрацювання своїх почуттів.

Список використаних джерел

1. Злишков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Лисенко М.М., 2023. 221 с.
2. Оверчук В.А. Психологічні детермінанти поведінкових змін у дітей угаслідок траматичного стресу війни в Україні / Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки, № 2 (9) 2022. С. 152–163.
3. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти / методичний посібник. Чернівці: «Технодрук», 2014. 133 с.

Анна Шашкова,

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

Науковий керівник:

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

О. Христюк

ПІДЛІТКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ

Війна створює екстремальні умови, які впливають на психічний і емоційний стан підлітків, період формування особистості яких є надзвичайно чутливим до зовнішніх та внутрішніх впливів. У цей час діти підліткового віку переживають складні етапи становлення ідентичності, розвитку самосвідомості та побудови соціальних зв'язків. Воєнний стрес, викликаний постійною небезпекою, втратою домівки чи близьких, а також порушенням звичного способу життя, може спричинити тривожні розлади, депресію та порушення адаптації. Вивчення стресових реакцій підлітків та розуміння ролі соціальної підтримки є необхідним для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги й профілактики довготривалих наслідків психологічних травм. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні негативного впливу стресу, допомагаючи підліткам адаптуватися до нових обставин та зміцнювати стресостійкість. Це включає підтримку з боку сім'ї, друзів, вчителів і громади, які можуть створити відчуття безпеки та стабільності. У сучасних умовах, коли війни відбуваються у багатьох країнах, актуальність дослідження цієї теми є надзвичайно високою. Результати таких досліджень дозволяють формувати рекомендації для освітніх і соціальних установ, психологів та волонтерів, які працюють з підлітками у зонах збройних конфліктів чи серед переміщених осіб.

Особливості проблематики вивчення впливу війни на підлітків, зокрема їхні стресові реакції, роль соціальної підтримки та формування ідентичності знаходять реалізацію в

наукових розробках таких вчених та практиків, як: І.Ю. Волосевич, І.О. Когут, Т.В. Жерьобкіна, Ю.В. Назаренко, Н.В. Савелюк, О.В. Басенко, О.М. Козак та інших.

Підлітки переживають війну з особливою емоційною напругою, оскільки їхня психіка ще не має достатніх ресурсів для повноцінного подолання таких травматичних подій. Серед основних емоційних реакцій спостерігаються підвищена тривожність, страх, агресія, депресія. Тривога у підлітків проявляється через постійне очікування небезпеки, порушення сну, кошмари або уникання певних складних ситуацій. Депресивний стан часто супроводжується відчуттям безпорадності, втратою інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а також зниженням мотивації. Поряд із цим можуть виникати агресивні реакції, що є своєрідним способом самозахисту. Підлітки можуть демонструвати гнів, конфліктність або навіть руйнівну поведінку, намагаючись компенсувати власне почуття безсилля. У деяких випадках, навпаки, спостерігається соціальна ізоляція, коли підліток уникає спілкування, стає замкнутим і байдужим до оточення. Когнітивні реакції підлітків також змінюються в умовах війни. Вони можуть втрачати здатність концентруватися, страждати від забудькуватості чи дезорієнтації. Відчуття загальної невизначеності, посилене воєнною реальністю, негативно впливає на сприйняття майбутнього, формуючи песимістичні установки. Це може порушувати навчальний процес і розвиток необхідних життєвих навичок. У цьому контексті, відома вітчизняна дослідниця Л. М. Карамушка, в роботах, присвячених психічному здоров'ю особистості в умовах війни, зазначає: «Підлітки переживають великий стрес через втрату звичної реальності та зміни в оточуючому середовищі, що призводить до відчуття безпорадності і зниження якості життя» [1]. Крім того, в умовах війни підлітки можуть стикатися з проявами посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що виражається у вигляді повторних переживань травмуючих подій, які вони бачили або пережили.

Вважаємо, що формування ідентичності є однією з найважливіших задач підліткового віку, оскільки саме в цей період молода людина активно шукає свою унікальну роль у суспільстві та розвиває цілісне уявлення про себе. Війна, зі своїми руйнівними наслідками, ставить під загрозу цей процес, змінюючи не тільки життєвий досвід підлітків, а й їхнє ставлення до себе та близького оточення. Під час конфліктів молодь переживає значні психологічні потрясіння, що може мати тривалий вплив на формування ідентичності, сприяючи

розвитку психотравмуючого досвіду, який важко інтегрувати в позитивну самооцінку. У процесі адаптації до нових реалій, підлітки часто змінюють своє ставлення до різних аспектів життя, таких як родина, суспільство, національна приналежність і майбутнє. В умовах війни підлітки можуть піддаватися впливу національної ідентичності, коли починають переосмислювати свою роль в історії та культурі своєї країни. Більшість молоді, що переживає війну, розвиває більший патріотизм і відчуття причетності до національної спільноти, що може виступати як форма психологічного захисту, допомагаючи їм інтегрувати стресовий досвід у більш позитивний контекст. Водночас, підлітки можуть почати втрачати стабільність в інших сферах життя. Війна і зміна соціального середовища можуть призвести до розвитку відчуття ізоляції, а також до труднощів у встановленні здорових міжособистісних відносин. Це часто призводить до конфліктів з батьками, вчителями або однолітками, що ще більше поглиблює відчуття невизначеності в питаннях самоідентифікації.

На нашу думку, один із основних факторів, який може допомогти зберегти психічне здоров'я підлітків в умовах стресу, – це соціальна підтримка. Родина, друзі, вчителі та інші соціальні мережі здатні значно пом'якшити наслідки стресу і допомогти підліткам адаптуватися до нових умов. Соціальна підтримка забезпечує відчуття безпеки та стабільності, що надзвичайно важливо в умовах війни, коли підлітки часто переживають втрату звичних орієнтирів.

Дослідження, проведене Клубом Добродіїв за підтримки гуманітарної організації Plan International, показало, що 87 % підлітків відзначають, що зазнали найбільше змін у житті саме під час повномасштабного вторгнення, зокрема, у них з'явився страх за життя – як власне, так і близьких. Крім того, молодь відчуває сильну потребу у дієвій психологічній підтримці. Попри те, що 89 % підлітків зазначають, що отримують підтримку від рідних, майже 60 % прагнуть відчувати її ще більше з боку найближчого оточення та друзів, а 83% хотіли б дізнатися, як самостійно можуть підтримати себе у складні часи [2].

У нашому інформатизованому та технологічному суспільстві, яке вже опанувало різноманітні інтернет-технології та активно спілкується у віртуальних світах, дуже важлива роль відводиться соціальним мережам та онлайн-спільнотам. Практично ми бачимо, що і дорослі, і підлітки все більше орієнтуються на умовно-безпечне онлайн спілкування. Крім

традиційної підтримки від родини, вчителів і друзів, роль соціальних мереж та онлайн-спільнот для підлітків, що переживають війну, також не можна недооцінювати. Для підлітків наявність підтримки віртуальних друзів може стати важливим ресурсом для психологічної адаптації. Віртуальні спільноти дають можливість підліткам знайти однодумців і підтримку, не виходячи за межі безпечного простору. Це дозволяє їм зберігати зв'язок з зовнішнім світом, навіть коли реальні контакти з людьми обмежені через ситуацію війни. Соціальна підтримка також має важливе значення для зниження рівня тривожності та депресії у підлітків. Різні види підтримки, включаючи емоційну, інформаційну та фінансову, можуть значно полегшити переживання підлітків у цей важкий час. Однак не всі підлітки мають доступ до якісної соціальної підтримки, що може погіршити їхній емоційний стан і призвести до розвитку серйозних психічних проблем.

Отже, війна викликає у підлітків не тільки травматичний досвід, а й призводить до переосмислення їхньої ролі в суспільстві. Це може посилити патріотичні почуття та відчуття належності до національної спільноти, що може бути позитивним аспектом їх адаптації. Водночас, підлітки можуть переживати ізоляцію та труднощі у встановленні здорових соціальних зв'язків, що поглиблює кризу самоідентифікації. Тому важливо забезпечити підлітків комплексною соціально-психологічною підтримкою в процесі формування їх особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Клуб Добродіїв. (2023). Всеукраїнське соціологічне дослідження: «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє». URL: <https://dobrodiy.club/projects/research/>

Наукове видання

СТРЕС ВІД ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Матеріали
круглого столу
(Київ, 10 березня 2025 року)

Відповідальний упорядник – *Марія РОГОВЕНКО*
Комп'ютерна верстка *Яни ШУМКО*

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 21.03.2025. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Обл.-вид. арк. 6,25. Ум. друк. арк. 5,81.

Тираж 20 прим.
