

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

*Національного університету
оборони України*

Том 21, № 4

Заснований у 2006 році
Видається шість разів на рік



Київ
2026

ISSN 2617-6858
e-ISSN 2617-6866
УДК 159.9

Doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4

Засновник:

Національний університет оборони України

Державна реєстрація:

Ідентифікатор медіа R30-01595.
Рішення Національної ради України з питань телебачення
і радіомовлення № 1214 від 31.10.2023 протокол № 25)

Журнал включено до категорії «Б» Переліку наукових фахових видань України
у галузі психологічні науки, спеціальність С4 Психологія
(наказ Міністерства освіти і науки України № 928 від 11.06.2026).

Журнал індексується в наукометричних базах даних

Google Академія, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (НБУВ),
Litmaps, Open Ukrainian Citation Index (OUCI), WorldCat, BASE, Gale

Контактна адреса:

Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnuou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
<https://nuou-visnyk.com.ua/uk>



Редакційна колегія

Головний редактор

Василь Стасюк	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна
---------------	--

Відповідальний редактор

Вадим Богайчук	Кандидат політичних наук, доцент, Національний університет оборони України, Київ, Україна
----------------	---

Національні члени редколегії

Олег Хміляр	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна
Наталя Мілорадова	Доктор психологічних наук, професор, Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна
Василь Осьодло	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Тетяна Перепелюк	Кандидат психологічних наук, професор, Маріупольський державний університет, Київ, Україна
Любов Помиткіна	Доктор психологічних наук, професор, Національний авіаційний університет, Київ, Україна
Ігор Приходько	Доктор психологічних наук, професор, Національна академія Національної гвардії України, Харків, Україна
Наталія Лозінська	Кандидат психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, Київ, Україна
Вадим Барко	Доктор психологічних наук, професор, Навчально-науковий інститут роботи з персоналом Національної гвардії України, Київ, Україна
Сергій Литвин	Доктор філософії з психології, асистент, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна
Яніна Мацегора	Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Науково-дослідна лабораторія морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, Навчально-науковий інститут роботи з персоналом Національної академії Національної гвардії України
Сергій Миронець	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Тетяна Титаренко	Доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна

Міжнародні члени редколегії

Віктор Бурлака	Доктор філософії (PhD), ліцензований соціальний працівник (LMSW), професор, Університет Північної Кароліни в Грінсборо, Грінсборо, США
Скотт Джонстон	Доктор філософії з клінічної психології, операційний психолог, капітан Військово-морських сил США у відставці, США
Ерік Верметтен	Доктор філософії, професор, Медичний центр Лейденського університету, Лейден, Нідерланди; Медична школа Нью-Йоркського університету, Нью-Йорк, США



Зміст

І. Візнюк, С. Долинний, А. Долинна Психологічна готовність майбутніх офіцерів як чинник ефективності професійної підготовки у системі вищої військової освіти України.....	5
Є. Гулак, О. Сушко Арт-терапевтичні методи в адаптації ветеранів до мирного життя.....	19
Н. Кучеренко Особливості проявлення дезадаптивності та резильєнтності до бойової психологічної травматизації у мобілізованих військовослужбовців після участі в бойових діях.....	32
Л. Помиткіна, Е. Помиткін Прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу: психологічні механізми та фактори впливу	43
К. Сидоров, Г. Сташевська, А. Філіппський Структура та змістове наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ в умовах протидії масованим комбінованим ударам Російської Федерації	53
В. Станішевська Гендерні особливості внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу	63
Є. Тимошук, К. Серeda Когнітивні упередження та пастки при використанні ІІІ аналітиком розвідки.....	70
А. Широкова, А. Кураєва, О. Фармагей Трансформація екзистенційного болю в психологічному консультуванні військовослужбовців: побудова ідеальної моделі як інструмент інтеграції бойового досвіду	78
О. Юркова Психологічний ресурс адаптації до воєнної втрати у родинах полеглих захисників.....	92
Т. Яблонська, А. Баратюк Психологічні механізми впливу негативного інституційного досвіду на реінтеграцію ветеранів.....	102



Психологічна готовність майбутніх офіцерів як чинник ефективності професійної підготовки у системі вищої військової освіти України

Інеса Візнюк*

Доктор психологічних наук, професор
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

Сергій Долинний

Доктор філософії, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

Анна Долинна

Доктор педагогічних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
21000, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-0559-1087>

♦ **Анотація.** Метою статті було теоретичне обґрунтування структури психологічної готовності майбутніх офіцерів та систематизація психолого-педагогічних підходів до її формування в умовах сучасних безпекових викликів і трансформації вищої військової освіти України. Використано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення наукових джерел, контент-аналіз, а також структурно-функціональний і системний аналіз для визначення сучасних підходів до формування психологічної готовності майбутніх офіцерів. У статті розглянуто сучасні психолого-педагогічні підходи до формування психологічної готовності майбутніх офіцерів як важливої складової їх професійної підготовки у системі вищої військової освіти України. Обґрунтовано необхідність оновлення змісту військової освіти з урахуванням сучасних безпекових викликів, стандартів Організації Північноатлантичного договору (НАТО) та актуальних потреб сектору безпеки і оборони України. Особливу увагу приділено розвитку лідерських компетентностей, психологічної стійкості, організаційної ідентичності та професійної мотивації, а також використанню цифрових технологій, симуляційного й інтерактивного навчання, засобів віртуальної та доповненої реальності. Встановлено, що комплексне використання зазначених засобів сприяє розвитку здатності ефективно виконувати службово-бойові завдання, приймати управлінські рішення в умовах невизначеності, демонструвати емоційну саморегуляцію, адаптивність, професійну відповідальність і командну взаємодію. Доведено, що формування психологічної готовності має ґрунтуватися на інтеграції сучасних психолого-педагогічних технологій, цифрових засобів навчання, практикоорієнтованої підготовки та системного психологічного супроводу. Практична цінність дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення освітніх програм, навчально-методичного забезпечення та системи підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників вищих військових навчальних закладів. Запропоновані підходи створюють науково-методичне підґрунтя для розвитку військової освіти, підвищення якості професійної підготовки офіцерів, розвитку їхніх загальних і

Приклад цитування::

Vizniuk, I., Dolynnyi, S., & Dolynna, A. (2026). Psychological readiness of future officers as a factor of professional training effectiveness in the system of higher military education of Ukraine. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 5-18. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-05-18.

Історія статті: Отримано: 29.03.2026; Доопрацьовано: 02.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (innavisnyuk@gmail.com)

фахових компетентностей, soft skills і hard skills, а також забезпечення готовності до професійної діяльності в сучасному безпековому середовищі

♦ **Ключові слова:** інноваційні технології; цифровізація; компетентнісний підхід; саморегуляція; лідерство; курсанти

♦ Вступ

Сучасна трансформація системи вищої військової освіти зумовлена зміною характеру воєнних загроз, цифровізацією професійної діяльності та підвищенням вимог до психологічної й професійної готовності офіцерських кадрів. За цих умов професійна підготовка майбутнього офіцера має забезпечувати не лише засвоєння військово-спеціальних знань, а й розвиток лідерства, психологічної стійкості, саморегуляції, цифрової компетентності та здатності приймати рішення в умовах невизначеності. A.V. Lytvyn & L.A. Rudenko (2024) розглядали психологічну підготовку майбутніх офіцерів як системний компонент професійної військової освіти. Автори обґрунтували необхідність урізноманітнення форм і технологій формування психологічної готовності та акцентують на доцільності використання досвіду підготовки військових фахівців держав Організації Північноатлантичного договору (НАТО) в українському освітньому середовищі. R. Zueger *et al.* (2023) у дослідженні 81 курсанта-офіцера зосередили увагу на розвитку емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів сектору безпеки і оборони. Результати вищезгаданого дослідження актуалізували необхідність цілеспрямованого формування здатності курсантів до емоційної саморегуляції та збереження професійної ефективності в умовах підвищених психоемоційних навантажень. R. Zueger *et al.* встановили, що спеціалізований тренінг резильєнтності сприяв більш позитивному сприйняттю стресової ситуації, вищій мотивації та позитивному афекту, а також швидшому відновленню після інтенсивного військового навантаження, що обґрунтовує інтеграцію програм розвитку резильєнтності в базову та лідерську підготовку майбутніх офіцерів. Окремим напрямом модернізації є формування цифрової компетентності військових фахівців. O. Sova *et al.* (2025) за результатами педагогічного експерименту зафіксували позитивну динаміку когнітивного, операційно-діяльнісного та ціннісно-мотиваційного компонентів цифрової компетентності військових керівників, що засвідчує необхідність системної інтеграції цифрових засобів у професійну військову освіту, а не їх використання лише як допоміжного інструментарію.

Подальший розвиток цього напрямку пов'язаний із використанням штучного інтелекту (ШІ). R. Zueger *et al.* (2023) звернули увагу не лише на освітній потенціал ШІ, а й на ризики його впровадження у підготовку курсантів, зокрема пов'язані з цифровізацією педагогічних технологій та можливістю надмірної алгоритмізації прийняття рішень. Згідно того, цифрова модернізація потребує поєднання технологічної підготовки з розвитком критичного мислення та професійної автономності

майбутнього офіцера. Перспективним залишається й симуляційний компонент підготовки. O. Sova *et al.* (2025) обґрунтували організаційно-методичні засади використання засобів імітаційного моделювання бойових дій у професійній військовій освіті. Такі технології забезпечують наближення навчальних завдань до професійних ситуацій і створюють умови для практичного відпрацювання прийняття рішень та командної взаємодії. На міжнародному рівні модернізація професійної військової освіти дедалі більше пов'язується з розвитком резильєнтності, інноваційності та технологічно підтримуваного навчання. У матеріалах NATO (2022) резильєнтність розглядається як компетентність, що має цілеспрямовано формуватися в системі професійної військової освіти; серед перспективних засобів її розвитку виокремлюються також war-gaming та game-based learning. Саме тому, сучасні дослідження окреслюють взаємопов'язані напрями модернізації військової освіти: психологічну підготовку, розвиток резильєнтності й лідерства, цифрову компетентність, застосування ШІ та симуляційно-сценарних технологій. Водночас потребує подальшого теоретичного обґрунтування цілісна система інтеграції зазначених підходів у професійну підготовку майбутніх офіцерів України, що й визначає проблемне поле цього дослідження.

Дослідження V. Osyodlo *et al.* (2024) засвідчило, що ефективність професійної підготовки майбутніх офіцерів безпосередньо залежить від рівня їхньої психологічної готовності, психологічної стійкості, лідерських якостей, організаційної ідентичності та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності й високого психоемоційного навантаження. Водночас A. Kucheria-vyi *et al.* (2023) підтвердили, що тривалий професійний стрес, інтенсивні службово-бойові навантаження та екстремальні умови виконання завдань негативно впливають на психічне здоров'я, адаптаційні можливості та результативність професійної діяльності військовослужбовців, що актуалізує необхідність удосконалення системи професійної підготовки на основі сучасних психолого-педагогічних технологій, розвитку психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, лідерських компетентностей і психологічного супроводу освітнього процесу.

Особливої актуальності набуває інтеграція цифрових технологій, засобів віртуальної та доповненої реальності у професійну підготовку офіцерських кадрів, що сприяє моделюванню реальних службово-бойових ситуацій, розвитку навичок оперативного прийняття рішень, командної взаємодії та формуванню готовності до виконання професійних завдань в умовах

високого ризику. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених розвитку військової освіти, окремі питання комплексної модернізації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах на основі інтеграції цифрових технологій, компетентнісного підходу, симуляційного навчання та сучасних педагогічних інновацій як чинника підвищення якості професійної підготовки офіцерських кадрів потребують подальшого наукового обґрунтування, що й визначає актуальність цього дослідження. Метою статті було визначення основних складових психологічної готовності майбутніх офіцерів і узагальнення психолого-педагогічних засад її розвитку з урахуванням сучасних безпекових умов та змін у системі вищої військової освіти України. Завдання статті полягали у визначенні основних психолого-педагогічних чинників формування психологічної готовності майбутніх офіцерів; обґрунтуванні сучасних підходів до її розвитку; систематизації методичного інструментарію її оцінювання та узагальненні сучасних тенденцій психологічної підготовки у системі вищої військової освіти України.

♦ Матеріали та методи

Дослідження виконано у форматі систематизованого інтегративного огляду із застосуванням системного, компетентнісного та порівняльного підходів, а також елементів вторинного аналізу результатів попередніх емпіричних досліджень. Об'єктом дослідження визначено професійну підготовку майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти, предметом – інноваційні педагогічні підходи, психолого-педагогічні чинники та засоби підвищення якості їхньої професійної підготовки в умовах цифрової трансформації та інтеграції стандартів НАТО. Пошук україно- й англійських джерел здійснювався у Google Scholar, Scopus і Web of Science за ключовими словами, пов'язаними з військовою освітою, психологічною готовністю, лідерством, стресостійкістю, професійною підготовкою офіцерів, цифровими технологіями та стандартами НАТО. Джерельну базу становили рецензовані наукові публікації, методичні праці, нормативно-правові та доктринальні документи України, а також матеріали НАТО, зокрема програми DEEP. Критеріями включення були тематична релевантність, висвітлення психологічної готовності, лідерства, стресостійкості, цифрових і практикоорієнтованих технологій підготовки, переважно публікація у 2018-2026 роках та доступність повного тексту. Виключалися дублікати, нерелевантні та методологічно недостатньо обґрунтовані матеріали. Процедура відбору передбачала первинний скринінг джерел за назвами й анотаціями з подальшою повнотекстовою оцінкою їхньої відповідності меті та критеріям дослідження. У результаті пошуку та скринінгу до остаточного аналізу включено 25 джерел, серед яких рецензовані наукові статті, методичні посібники О.М. Kokun *et al.* (2022), V. Osyodlo *et al.* (2024) та V. Anishchenko (2024). Нормативно-правову та доктринальну основу аналізу

становили Law of Ukraine No 2469-VIII (2018), а також документи й матеріали НАТО (2021; 2022).

Для реалізації мети та завдань дослідження застосовано аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення для визначення сутності й компонентів психологічної готовності; контент-аналіз – для опрацювання нормативно-доктринальних вимог до військової освіти; порівняльний аналіз – для зіставлення українського та зарубіжного досвіду професійної підготовки офіцерів; системний і структурно-функціональний аналіз – для систематизації методичного інструментарію та обґрунтування складових психологічної готовності майбутніх офіцерів. Із первинних емпіричних досліджень вилучалися відомості про вибірку, дизайн, використані методи та статистичні показники з урахуванням характеристик учасників і умов проведення дослідження. Отримані дані систематизувалися за такими категоріями: психологічна готовність, стресостійкість, адаптивність, лідерські компетентності, *soft skills* і *hard skills*. Здійснювався описовий синтез без усереднення результатів, отриманих за різними шкалами, та без розрахунку нових інтегральних індексів; *r*-рівні й коефіцієнти кореляції наводилися лише в межах відповідних первинних досліджень. Узагальнення результатів проводилося за принципами релевантності, зіставності, доказовості та повторюваності результатів у незалежних джерелах.

♦ Результати

Аналіз засвідчив, що психологічна готовність майбутніх офіцерів є інтегративним особистісно-професійним утворенням, яке охоплює лідерські компетентності, психологічну стійкість, організаційну ідентичність і залученість до освітньо-професійної діяльності. Її оцінювання потребує комплексного застосування психодіагностичних, педагогічних і психологічних методів з урахуванням сучасних безпекових викликів, цифрової трансформації військової освіти та інтеграції стандартів НАТО. Водночас оцінювання якості професійної підготовки офіцерських кадрів має охоплювати не лише психологічну, а й професійну, технологічну та практичну складові. Основні підходи, відповідні показники та методичний інструментарій їх оцінювання узагальнено в Таблиці 1. Узагальнення даних Таблиці 1 показало, що основними тенденціями розвитку психологічної готовності майбутніх офіцерів є інтеграція психолого-педагогічних підходів у систему професійної підготовки, розвиток лідерських компетентностей, психологічної стійкості, організаційної ідентичності, мотиваційної залученості до освітньо-професійної діяльності, а також широке використання цифрових освітніх технологій, симуляційного навчання та психологічного супроводу освітнього процесу. Сукупність цих тенденцій забезпечує формування психологічної готовності майбутніх офіцерів, підвищує ефективність їхньої професійної підготовки, сприяє розвитку адаптивності, емоційної саморегуляції, командної взаємодії та здатності ефективно діяти в умовах сучасних безпекових

викликів, цифрової трансформації військової освіти й інтеграції стандартів НАТО (Grydchyna, 2024). Формування психологічної готовності майбутніх офіцерів є одним із пріоритетних напрямів розвитку системи вищої військової освіти України в умовах повномасштабної війни, інтеграції до євроатлантичного безпекового простору та впровадження стандартів НАТО (2021; 2022). Сучасна професійна підготовка офіцерських кадрів має забезпечувати не лише оволодіння військово-професійними знаннями й спеціальними компетентностями, а й

розвиток психологічної стійкості, лідерських якостей, організаційної ідентичності, емоційної саморегуляції, адаптивності, цифрової грамотності та здатності ефективно діяти в умовах високої невизначеності й значного психоемоційного навантаження. Саме психологічна готовність виступає інтегративною характеристикою особистості майбутнього офіцера, що забезпечує ефективне виконання службово-бойових завдань, прийняття управлінських рішень і підтримання професійної ефективності в сучасному безпековому середовищі (Рис. 1).

Таблиця 1. Методичний інструментарій оцінювання якості професійної підготовки офіцерських кадрів

Підхід	Зміст підходу	Показники підвищення якості психологічної готовності	Методичний інструментарій	Автори
Компетентнісний	Формування інтегральних професійних, управлінських і цифрових компетентностей офіцера	- рівень сформованості компетентностей - результати навчання - психологічна готовність	- компетентнісно орієнтоване оцінювання - експертне оцінювання - тестування професійних знань - виконання комплексних практичних завдань - підсумкові кваліфікаційні випробування	A. Zelnytskyi & O. Zabolotnyi (2020)
Інноваційно-технологічний	Використання цифрових технологій, симуляторів, системи управління навчанням, віртуальної та доповненої реальності, цифрових платформ	- ефективність засвоєння матеріалу - швидкість прийняття рішень - цифрова компетентність	- оцінювання роботи у симуляторах - аналіз цифрових журналів подій у системі управління навчанням Moodle - VR-тренажери - сценарне тестування	V. Anishchenko (2024)
Практикоорієнтований	Навчання на основі реальних бойових сценаріїв і кейсів	- готовність діяти у професійних ситуаціях - якість тактичних рішень - командна взаємодія	- ситуаційні завдання - tactical decision games (TDG) - командно-штабні навчання - польові навчання - експертне оцінювання виконання практичних вправ	O.S. Kapinus (2019), A. Kucheriavyi et al. (2023)
Психологічно спрямований	Формування психологічної готовності, стресостійкості, адаптивності, лідерства	- рівень стресостійкості - адаптивність психічне здоров'я - лідерські якості	- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) - Hardiness Survey (Maddi) - Perceived Stress Scale (PSS-10) - State-Trait Anxiety Inventory (STAI) - Brief COPE - Military Hardiness Scale - експертне оцінювання лідерських компетентностей	S. Shykovets & T. Karamushka (2024), O. Kokun et al. (2018; 2022), V. Osyodlo et al. (2024), I.M. Okhrimenko et al. (2023)

Джерело: складено авторами

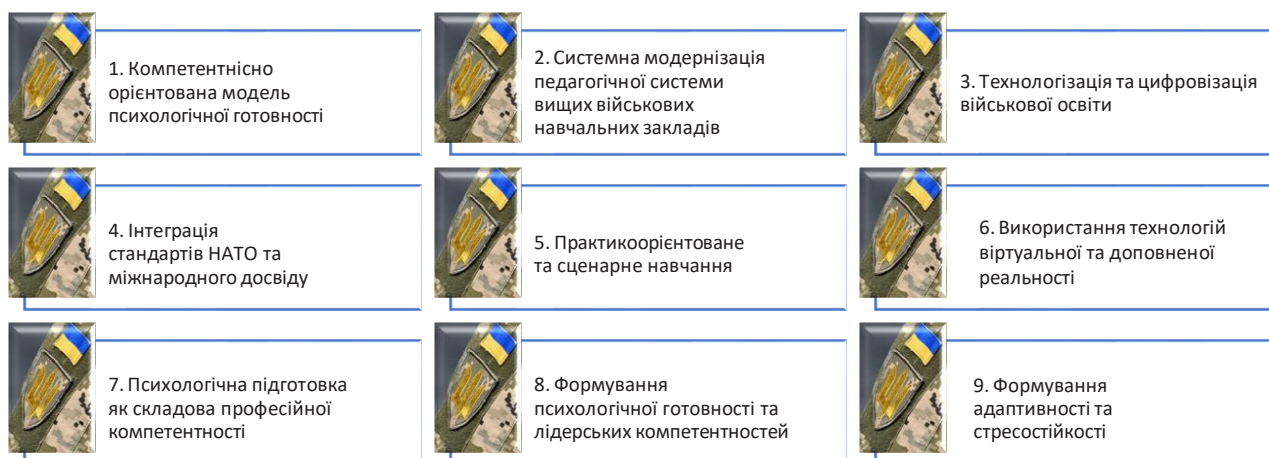


Рисунок 1. Основні напрями формування психологічної готовності майбутніх офіцерів

Джерело: складено авторами на основі A. Zelnytskyi & O. Zabolotnyi (2020), O.M. Kokun et al. (2022), I.M. Okhrimenko et al. (2023), A. Kucheriavyi et al. (2023), S. Shykovets & T. Karamushka (2024), V. Osyodlo et al. (2024), V. Anishchenko (2024)

Одним із провідних напрямів формування психологічної готовності майбутніх офіцерів є реалізація компетентнісного та психолого-педагогічного підходів, які орієнтують освітній процес на розвиток інтегральних професійних і психологічних компетентностей особистості. На думку А. Zelnytskyi & О. Zabolotnyi (2020), забезпечення якості вищої військової освіти можливе за умови переходу від переважно знанневої моделі підготовки до компетентнісної, що інтегрує професійні знання, практичні вміння, лідерські якості, психологічну стійкість, відповідальність і готовність до прийняття управлінських рішень відповідно до сучасних вимог сектору безпеки й оборони. Важливими складовими такого підходу є безперервне оновлення змісту військової освіти, інтеграція міжнародних стандартів підготовки, розвиток психологічної готовності, лідерського потенціалу та орієнтація освітнього процесу на досягнення результатів навчання, що забезпечують ефективну професійну діяльність майбутніх офіцерів. Ефективність психологічної готовності офіцерів значною мірою залежить від цілісності педагогічної системи військового закладу освіти. А. Zelnytskyi & О. Zabolotnyi визначали системоутворюючими чинниками сучасної військової освіти взаємозв'язок цілей навчання, змісту освітніх програм, сучасних педагогічних технологій, кадрового забезпечення, матеріально-технічної бази та механізмів оцінювання результатів навчання. Такий підхід забезпечує гнучкість освітнього процесу, його адаптацію до швидких змін оперативного середовища та постійне підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів. Одним із провідних напрямів розвитку військової освіти є впровадження сучасних цифрових технологій та інноваційних педагогічних засобів. Технологізація освітнього процесу забезпечує інтеграцію електронних освітніх ресурсів, інформаційно-комунікаційних технологій, автоматизованих систем навчання та цифрових платформ, що значно підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу та дозволяє моделювати професійну діяльність військових фахівців в умовах, максимально наближених до реальних.

Важливим напрямом модернізації військової освіти є її адаптація до принципів і стандартів НАТО. Досвід держав – членів Альянсу, зокрема США, Канади, Великої Британії, Польщі та країн Балтії, свідчить про ефективність компетентнісного підходу, розвитку військового лідерства, практикоорієнтованої підготовки, використання симуляційного навчання та цифрових освітніх технологій (Smith *et al.*, 2025). Значну роль у цьому процесі відіграє програма Defence Education Enhancement Programme (DEEP) NATO (2021), яка передбачає оновлення освітніх програм, упровадження сучасних методів навчання, розвиток систем забезпечення якості освіти та професійного розвитку науково-педагогічних працівників. На думку О.С. Карпіну (2019), сучасний офіцер повинен володіти високим рівнем професійної мобільності, критичного мислення, лідерських компетентностей і здатністю діяти

відповідно до процедур НАТО в багатонаціональному середовищі. Імплементация цих підходів у систему вищої військової освіти України сприятиме розвитку психологічної готовності, удосконаленню практичної підготовки та підвищенню сумісності українських офіцерів із збройними силами держав – членів НАТО (2021). Для порівняння виокремлено системи підготовки офіцерів США, Великої Британії та Польщі за критеріями психологічної готовності й стійкості, військового лідерства, командної взаємодії, сценарно-симуляційного навчання та цифровізації. У США пріоритетними є розвиток лідерства, резильєнтності, саморегуляції та прийняття рішень у складних умовах; у Великій Британії – лідерська відповідальність, психологічна стійкість і практикоорієнтована підготовка; у Польщі – компетентнісний підхід, цифровізація та сумісність підготовки зі стандартами НАТО. Українська система поєднує ці напрями з практичним досвідом підготовки офіцерів в умовах війни (Grydchyna, 2024). Спільними рисами є орієнтація на лідерство, психологічну стійкість, командну взаємодію та практичну готовність, тоді як відмінності стосуються рівня впровадження симуляційних і цифрових технологій та стандартизованого оцінювання. Для України доцільною є адаптація тренінгів резильєнтності, сценарного й симуляційного навчання, цифрових тренажерів та компетентнісного оцінювання лідерства, зокрема в межах НАТО (2021).

Однією із ключових тенденцій сучасної військової освіти є перехід до практикоорієнтованої моделі підготовки. А. Kucheriavyy *et al.* (2023) наголошували, що використання проблемного навчання, ситуаційного аналізу, кейс-методу, тактичних навчань, командно-штабних тренувань та моделювання бойових ситуацій дозволяє сформувати у курсантів навички прийняття рішень в умовах дефіциту часу, невизначеності та високого рівня ризику. Використання міжнародного досвіду забезпечує більш ефективне формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів. Перспективним напрямом формування психологічної готовності як інтегральної характеристики майбутнього офіцера є застосування технологій віртуальної та доповненої реальності. За результатами дослідження V. Anishchenko (2024), використання віртуальної й доповненої реальності створює можливість багаторазового відпрацювання професійних дій у безпечному середовищі, моделювання складних бойових ситуацій, розвитку тактичного мислення, командної взаємодії та професійної готовності без значних матеріальних витрат. Такі технології суттєво підвищують ефективність практичної підготовки майбутніх офіцерів. В умовах сучасної війни особливого значення набуває психологічна складова професійної підготовки. S. Shykovets & Т. Karamushka (2024) довели, що психічне здоров'я військовослужбовців є одним із ключових чинників успішного виконання бойових завдань, а формування психологічної готовності повинно інтегруватися в усі етапи військової освіти.

На необхідності системної психологічної підготовки наголошували О.М. Kokun *et al.* (2018), які обґрунтовують важливість формування у майбутніх офіцерів знань про психічні розлади, методи психологічної допомоги, саморегуляції та психологічного супроводу особового складу. Окрему увагу автори приділяли розвитку психологічної стійкості військовослужбовців до впливу бойового стресу, що є невід'ємною складовою сучасної професійної підготовки. Важливим напрямом модернізації військової освіти є розвиток психологічної готовності майбутніх офіцерів до виконання службово-бойових завдань. V. Osyodlo *et al.* (2024) підкреслюють, що сучасний військовий лідер повинен поєднувати високий рівень професійної компетентності із розвиненими лідерськими якостями, емоційною стійкістю, комунікативними здібностями та здатністю ефективно управляти підлеглими відповідно до принципів лідерства, прийнятих у країнах НАТО. Аналіз засвідчив, що професійна підготовка сучасного офіцера повинна забезпечувати розвиток соціальної адаптивності, стійких поведінкових стратегій та психологічних механізмів подолання наслідків війни. Такі тенденції створюють основу для ефективного функціонування військовослужбовця в умовах тривалих бойових дій та високого психоемоційного навантаження. Водночас результати дослідження І.М. Okhrimenko *et al.* (2023) підтвердили негативний вплив професійного стресу на психічне здоров'я представників сектору безпеки, що обумовлює необхідність інтеграції програм розвитку стресостійкості, психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання в систему підготовки майбутніх офіцерів. Саме тому, сучасна модернізація освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах має здійснюватися на засадах компетентнісного підходу, цифровізації,

технологізації навчання, інтеграції НАТО (2021), практикоорієнтованої підготовки, використання технологій віртуальної та доповненої реальності, розвитку психологічної стійкості, формування лідерських компетентностей та посилення психологічного супроводу освітнього процесу. Комплексне впровадження цих підходів забезпечує підвищення якості професійної підготовки офіцерських кадрів і формування їхньої готовності до ефективного виконання службово-бойових завдань у сучасному безпековому середовищі.

Під психологічною готовністю майбутніх офіцерів запропоновано розуміти інтегративне особистісно-професійне утворення, що формується в процесі професійної підготовки у системі вищої військової освіти та поєднує психологічну стійкість, лідерські якості, організаційну ідентичність, мотиваційну залученість до освітньо-професійної діяльності, емоційну саморегуляцію, адаптивність і здатність до прийняття ефективних управлінських рішень в умовах невизначеності. Формування психологічної готовності забезпечується інтеграцією компетентнісного, психолого-педагогічного, практикоорієнтованого, цифрового та інноваційно-технологічного підходів, використанням сучасних засобів навчання, психологічного супроводу й гармонізацією професійної підготовки зі стандартами НАТО (2021), що сприяє успішному виконанню службово-бойових завдань і професійній діяльності майбутніх офіцерів у сучасному безпековому середовищі. Необхідність трансформації системи військової освіти обумовлена комплексом взаємопов'язаних чинників, які визначають сучасні вимоги до професійної підготовки офіцерських кадрів. Аналіз дає підстави виокремити дев'ять ключових чинників модернізації освітнього процесу (Таблиця 2).

Таблиця 2. Ключові чинники формування психологічної готовності майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти України

Чинники	Характеристика
Безпека й оборона України	Повномасштабна війна, зміна характеру збройної боротьби, поява нових загроз та гібридних форм ведення війни вимагають підготовки офіцерів, здатних ефективно діяти в умовах невизначеності, високого ризику та швидкої зміни оперативної обстановки
Євроатлантична інтеграція України	Інтеграція України до європейського освітнього простору та впровадження стандартів НАТО потребують гармонізації освітніх програм, розвитку лідерства, компетентнісного підходу, сумісності систем підготовки та застосування сучасних методик навчання
Педагогічний чинник	Перехід від традиційної знанневої моделі до компетентнісно орієнтованої системи професійної підготовки обумовлює необхідність оновлення змісту освіти, методів навчання та механізмів оцінювання результатів навчання
Технологічний чинник	Стрімкий розвиток цифрових технологій, ШІ, симуляційного навчання, систем дистанційної освіти, а також технологій віртуальної й доповненої реальності відкриває нові можливості для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів
Практико-операційний чинник	Сучасна військова освіта повинна бути максимально наближена до реальних умов професійної діяльності шляхом широкого використання сценарного навчання, тактичного моделювання, кейс-технологій, командно-штабних тренувань і комплексних симуляцій
Психологічний чинник	Значне психоемоційне навантаження під час виконання службово-бойових завдань актуалізує розвиток психологічної готовності, стресостійкості, адаптивності, навичок саморегуляції та психологічної підтримки як невід'ємних складових професійної компетентності офіцера
Лідерський чинник	Зміна сучасної моделі військового управління вимагає формування офіцера-лідера, здатного ефективно управляти особовим складом, приймати відповідальні рішення, забезпечувати командну взаємодію та підтримувати високий морально-психологічний стан підлеглих
Організаційно-системний чинник	Підвищення якості військової освіти потребує комплексної модернізації педагогічної системи вищих військових навчальних закладів, удосконалення освітнього середовища, кадрового забезпечення, матеріально-технічної бази та внутрішньої системи забезпечення якості освіти

Таблиця 2. Продовження

Чинники	Характеристика
Професійно-компетентнісний чинник	Сучасний офіцер повинен поєднувати високий рівень військово-професійної, управлінської, цифрової, комунікативної та психологічної компетентностей, що забезпечують готовність до виконання службово-бойових завдань у динамічному безпековому середовищі

Джерело: складено авторами на основі О.М. Kokun et al. (2022), І.М. Okhrimenko et al. (2023), А. Kucheriavyi et al. (2023), V. Osyodlo et al. (2024)

Отже, визначені чинники формують концептуальну основу модернізації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах та визначають стратегічні напрями вдосконалення системи професійної підготовки офіцерських кадрів. Їх комплексне врахування забезпечує перехід до сучасної моделі військової освіти, що поєднує компетентнісний, інноваційно-технологічний, практикоорієнтований і психологічно спрямований підходи, сприяючи підвищенню якості професійної підготовки та формуванню готовності майбутніх офіцерів до виконання службово-бойових завдань в умовах динамічного безпекового середовища. Формування психологічної готовності майбутніх офіцерів є одним із пріоритетних напрямів розвитку системи вищої військової освіти України. Сучасні тенденції передбачають інтеграцію компетентнісного, психолого-педагогічного, практикоорієнтованого та цифрового підходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, лідерського потенціалу, організаційної ідентичності, емоційної саморегуляції та готовності до професійної діяльності в умовах невизначеності. Реалізація зазначених підходів відповідає стратегічним завданням реформування військової освіти, сучасним безпековим викликам та інтеграції України до системи військової освіти країн НАТО. Найбільш динамічним напрямом розвитку сучасної військової освіти є її цифрова трансформація. У межах програми DEEP NATO (2021) здійснюється модернізація військової освіти шляхом упровадження цифрових освітніх технологій, розвитку дистанційного навчання, оновлення освітніх програм відповідно до стандартів НАТО та вдосконалення систем забезпечення якості освіти. За підсумками реалізації програми у 2024 році проведено 542 міжнародні освітні заходи за участю 1 513 експертів і понад 3 148 викладачів та інструкторів із 15 країн-партнерів (Tokarczyk, 2025).

Важливою тенденцією є гармонізація професійної військової освіти зі стандартами НАТО (2021). Зокрема,

в Україні у межах програми DEEP здійснюється синхронізація понад 200 освітніх програм професійної військової освіти, а також реалізовано понад 1000 навчальних заходів, стажувань і програм підвищення кваліфікації. Лише у 2024 році кількість українських учасників таких заходів зросла на 450 %, перевищивши 15 000 військовослужбовців та викладачів, що свідчить про суттєве посилення міжнародної співпраці та професійного розвитку персоналу (Ukraine will apply to certify..., 2024). Ще однією характерною тенденцією є розширення використання інноваційних цифрових технологій, зокрема систем моделювання, симуляційного навчання, технологій віртуальної та доповненої реальності. Дослідження V. Anishchenko (2024) обґрунтовує доцільність застосування віртуальної та доповненої реальності як засобу формування професійної компетентності та готовності офіцерів до виконання складних службово-бойових завдань у безпечному навчальному середовищі, що дозволяє багаторазово відпрацьовувати критичні сценарії без додаткових матеріальних витрат. Поряд із технологічною модернізацією спостерігається посилення компетентнісної та практикоорієнтованої спрямованості освітнього процесу, що проявляється у переході до навчання, заснованого на аналізі бойового досвіду, сценарному моделюванні, командно-штабних тренуваннях, розвитку критичного мислення, прийняття рішень та військового лідерства, що відповідає сучасній концепції професійної військової освіти НАТО. Водночас істотно зростає роль психологічної підготовки як складової професійної компетентності офіцера. Дослідження, О.М. Kokun et al. (2022) та V. Osyodlo et al. (2024) обґрунтували, що психологічна готовність, стресостійкість, адаптивність, лідерські якості та навички психологічної саморегуляції є ключовими чинниками ефективної професійної діяльності військовослужбовців в умовах сучасної війни (Таблиця 3).

Таблиця 3. Систематизація результатів первинних досліджень компонентів психологічної готовності офіцерів

Компонент психологічної готовності	Первинне дослідження та характеристика вибірки	Методика	Основний результат первинного дослідження	Інтерпретація результату для підготовки офіцерів
Професійно-психологічна готовність	S. Shykovets & T. Karamushka (2024), n = 120, військовослужбовці; квазіекспериментальний дизайн (ЕГ-КГ)	Психологічне тестування, експертне оцінювання, шкали стресу	Після психологічної підготовки зміна показника стресу становила 4,3 бала порівняно з 6,2 бала у КГ; стресостійкості – 2,6 проти 3,9 бала ($p \leq 0,05-0,01$).	Вказує на значущість цілеспрямованої психологічної підготовки для підтримання готовності до діяльності за високого психоемоційного навантаження
Стресостійкість	О.М. Kokun et al. (2022), n = 312, військовослужбовці; порівняльне дослідження	CD-RISC, Military Hardiness Scale	Негативні зміни показників становили 2,9 бала порівняно з 5,1 бала ($p \leq 0,01$)	Стресостійкість розглядається як ресурсний компонент готовності, пов'язаний зі збереженням функціональної ефективності під дією бойових стресорів

Таблиця 3. Продовження

Компонент психологічної готовності	Первинне дослідження та характеристика вибірки	Методика	Основний результат первинного дослідження	Інтерпретація результату для підготовки офіцерів
Психологічна саморегуляція	O.M. Kokun <i>et al.</i> (2022), n = 312, військовослужбовці; квазіекспериментальне дослідження	SAN, STAI, Brief COPE	Зміни показників самопочуття, активності та настрою становили 0,4-0,5 бала	Підкреслює роль емоційної саморегуляції та копінг-стратегій у підтриманні психологічної готовності
Професійна адаптивність	V. Osyodlo <i>et al.</i> (2024), n = 286, офіцери; крос-секційне дослідження	Опитувальники адаптації, експертне оцінювання	Виявлено статистично значущі відмінності показників психічного здоров'я залежно від стажу служби ($p < 0,05-0,001$)	Обґрунтовує необхідність урахування адаптаційних ресурсів і тривалості професійного навантаження під час психологічної підготовки
Емоційна стійкість	S. Puhach <i>et al.</i> (2024), n = 354, військовослужбовці; кореляційне дослідження	STAI, PSS-10	Зі збільшенням стажу зростали показники тривожності та емоційного виснаження	Вказує на необхідність розвитку емоційної стійкості та профілактики накопичення професійного стресу
Лідерська та командна готовність	O.M. Kokun <i>et al.</i> (2022), n = 312, курсанти, слухачі та офіцери; кореляційне дослідження	Експертне оцінювання, TDG, командно-штабні навчання	Психофізіологічна регуляція позитивно пов'язана з професійно важливими якостями	Підтримує включення саморегуляції, прийняття рішень і командної взаємодії до діялісно-лідерського компонента готовності
Здоров'язбережувальний компонент	I.M. Okhrimenko <i>et al.</i> (2023), n = 450: 276 курсантів, 71 слухач, 103 офіцери; порівняльне дослідження	Опитувальники психічного здоров'я, статистичний аналіз	У групі з достатньою руховою активністю показники психічного здоров'я були статистично значуще кращими ($p \leq 0,01-0,001$)	Підкреслює значення підтримання психічного здоров'я та функціональних ресурсів для професійної готовності
Професійна ефективність	V. Osyodlo <i>et al.</i> (2024), n = 286; офіцери/військовослужбовці; кореляційні дослідження	Психодіагностичне тестування	Зростання професійного стресу супроводжувалося зниженням мотивації та працездатності ($p < 0,05-0,001$)	Вказує на зв'язок психоемоційного стану з підтриманням професійної працездатності та ефективності

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Джерело: складено авторами

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність цілеспрямованої психологічної підготовки. Зокрема, після впровадження психокорекційного впливу в курсантів показники психологічного стресу погіршилися лише на 4,3 бала порівняно з 6,2 бала у групі без відповідної підготовки, а показники стресостійкості змінилися відповідно на 2,6 та 3,9 бала, що свідчить про позитивний вплив психологічної підготовки на здатність діяти в умовах бойового стресу ($p \leq 0,05-0,01$).

Крім того, встановлено, що у військовослужбовців із високою стресостійкістю через три місяці після повернення із району бойових дій кількість осіб із нормальними показниками тривоги та депресії досягла 100 %, тоді як серед військовослужбовців із нижчим рівнем стресостійкості кількість випадків клінічно вираженої тривоги зменшилася у 5,2 раза, а депресії – у 7 разів, що підтверджує визначальну роль психологічної стійкості у професійній діяльності військовослужбовців.

Водночас дослідження I.M. Okhrimenko *et al.* (2023) показало, що зі збільшенням професійного стажу статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) погіршуються показники тривожності, агресивності, мотивації, емоційного виснаження та професійної ефективності, що актуалізує необхідність системної психологічної підготовки й підтримки впродовж усієї професійної кар'єри офіцера.

Результати, узагальнені в Таблиці 3, свідчать, що пріоритетними компетентностями здобувачів вищої військової освіти є професійно-психологічна готовність,

стресостійкість, психологічна саморегуляція, професійна адаптивність, емоційна стійкість, лідерські якості, здоров'язбережувальна компетентність та здатність підтримувати високу професійну ефективність в умовах воєнного стану. Аналіз результатів попередніх емпіричних досліджень свідчить, що впровадження програм психологічної підготовки асоціюється зі статистично значущими позитивними змінами показників стресостійкості, психоемоційного стану, психологічної готовності та професійної ефективності військовослужбовців. Зокрема, у квазіекспериментальних і порівняльних дослідженнях із використанням контрольних та експериментальних груп, психодіагностичних методик CD-RISC, STAI, PSS-10, Military Hardiness Scale, Brief COPE, експертного оцінювання лідерських компетентностей, а також результатів виконання TDG, командно-штабних та польових навчань встановлено статистично значущі відмінності між групами ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) (Kokun *et al.*, 2022; Shykovets & Karamushka, 2024; Osyodlo *et al.*, 2024). Отримані результати підтверджують доцільність включення психологічної підготовки до системи професійної підготовки майбутніх офіцерів як одного з чинників розвитку психологічної готовності та підвищення ефективності професійної діяльності. Проведений аналіз сучасних досліджень дозволяє визначити пріоритетні компетентності, на формування яких має бути орієнтована модернізація освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах (Рис. 2).



Рисунок 2. Ключові складові психологічної готовності майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти України

Джерело: складено авторами на основі О.М. Kokun et al. (2022), S. Shykovets & T. Karamushka (2024), V. Osyodlo et al. (2024)

До загальних компетентностей належать саморегуляція, адаптивність, критичне мислення, командна взаємодія, відповідальне прийняття рішень та здоров'язбереження. Фахові компетентності охоплюють професійно-психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, стресостійкість, лідерство, управління особовим складом, психологічну саморегуляцію, здатність діяти в умовах невизначеності та забезпечувати високу професійну ефективність під час виконання завдань за призначенням. Саме розвиток зазначених компетентностей становить одну з ключових цілей сучасної модернізації військової освіти відповідно до стандартів НАТО (2021; 2022) та актуальних безпекових викликів. До загальних компетентностей здобувачів вищої військової освіти належать здатність діяти в умовах невизначеності та високого психоемоційного навантаження, адаптуватися до змін оперативної обстановки, здійснювати саморегуляцію та самоконтроль, працювати в команді, ефективно комунікувати, приймати відповідальні рішення, підтримувати фізичне й психічне здоров'я, а також здійснювати професійний саморозвиток і безперервне вдосконалення власної діяльності. Формування зазначених компетентностей забезпечує готовність майбутнього офіцера до виконання професійних завдань у складних та екстремальних умовах військової служби. Фахові компетентності охоплюють здатність підтримувати професійно-психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, зберігати стресостійкість і професійну ефективність під впливом бойових стресорів, застосовувати методи психологічної саморегуляції та профілактики професійного вигорання, швидко адаптуватися до змін бойової обстановки, здійснювати лідерський вплив та організовувати командну взаємодію, приймати обґрунтовані управлінські

рішення в умовах ризику й дефіциту інформації, використовувати сучасні технології психологічної підготовки та забезпечувати психологічну стійкість особового складу. Результати сучасних досліджень, наведені в Таблиці 3, свідчать, що цілеспрямована психологічна підготовка статистично значущо ($p \leq 0,05-0,001$) сприяє підвищенню рівня професійно-психологічної готовності, стресостійкості та адаптивності, а також ефективності виконання службово-бойових завдань. Отримані дані підтверджують доцільність системної інтеграції психологічної складової до професійної підготовки майбутніх офіцерів.

У дослідженні S. Puhach et al. (2024) обґрунтовано, що ефективність професійної діяльності військовослужбовців визначається комплексом психологічних механізмів соціальної адаптації, серед яких провідне місце займають психологічна стійкість, адаптивність, поведінкові стратегії подолання стресу та соціальна взаємодія. Розвиток зазначених характеристик є необхідною умовою успішної професійної діяльності в умовах війни, а їх формування має розпочинатися ще на етапі професійної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Такі тенденції підтверджують доцільність інтеграції психологічної складової до системи підготовки офіцерських кадрів та використання комплексного оцінювання їхньої професійно-психологічної готовності. Аналіз результатів попередніх емпіричних досліджень свідчить про переважання високого рівня розвитку окремих психологічних характеристик (товариськості, сміливості, експресивності, домінантності, емоційної стійкості тощо) у значній частини досліджуваних вибірок. Водночас окремі дослідження виявили поширеність проявів підозрілості, агресивності, авторитарності та конфліктності, що негативно впливають на міжособистісну взаємодію і згуртованість військових колективів. За результатами розглянутих досліджень, серед яких О.М. Kokun et al. (2022), S. Shykovets & T. Karamushka (2024) та V. Osyodlo et al. (2024), після впровадження програм психологічної підготовки відзначено тенденцію до зменшення вираженості деструктивних поведінкових проявів та зростання частки респондентів із конструктивними моделями взаємодії.

Результати попередніх емпіричних досліджень конкретизують взаємозв'язок окремих компонентів психологічної готовності з професійною адаптацією та ефективністю військовослужбовців. У дослідженні S. Shykovets & T. Karamushka (2024) на вибірці 120 військовослужбовців за квазіекспериментальним дизайном (ЕГ-КГ) встановлено, що після психологічної підготовки погіршення показників стресу становило 4,3 бала проти 6,2 бала у контрольній групі, а стресостійкості – 2,6 проти 3,9 бала ($p \leq 0,05-0,01$). За даними О.М. Kokun et al. (2022), отриманими на вибірці 312 військовослужбовців із застосуванням CD-RISC, Military Hardiness Scale, SAN, STAI та Brief COPE, негативні зміни показників стресостійкості становили 2,9 бала проти 5,1 бала ($p \leq 0,01$), а зміни самопочуття,

активності й настрою – лише 0,4-0,5 бала. Адаптаційний компонент психологічної готовності представлений результатами V. Osyodlo *et al.* (2024): у вибірці 286 офіцерів встановлено статистично значущі відмінності показників психічного здоров'я залежно від стажу служби ($p < 0,05-0,001$). Отже, наведені результати розглядаються не як єдиний інтегральний показник психологічної готовності, а як емпіричні характеристики її окремих взаємопов'язаних складових – стресостійкості, саморегуляції, адаптивності, емоційної стійкості, лідерсько-командної взаємодії та здатності підтримувати професійну ефективність. Їх включення до аналізу обґрунтоване функціональною роллю зазначених характеристик у забезпеченні готовності офіцера до виконання професійних завдань в умовах високого психоемоційного навантаження). Порівняння отриманих результатів із A. Kucheriavui *et al.* (2023) засвідчує, що виявлені прояви агресивності, підозрілості й авторитарності частково відрізняються від робіт, у яких акцентується переважно високий рівень згуртованості військових колективів. Водночас результати дослідження розширюють сучасні уявлення про соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців, підтверджуючи визначальну роль психологічних захисних механізмів у формуванні адаптивних моделей поведінки та окреслюючи перспективи подальших досліджень щодо розвитку психологічної підтримки, емоційного інтелекту та командної взаємодії в умовах військової служби.

Отримані результати та їх порівняння з сучасними науковими дослідженнями підтверджують, що розвиток психологічної стійкості, адаптивності, командної взаємодії та конструктивних моделей поведінки є необхідною передумовою ефективної професійної діяльності військовослужбовців. У контексті інноваційних

підходів до модернізації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах це зумовлює необхідність переорієнтації професійної підготовки офіцерських кадрів на компетентнісну модель навчання, яка поєднує розвиток професійних знань, практичних умінь і психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань в умовах сучасних безпекових викликів. Саме тому одним із ключових результатів модернізації військової освіти є цілеспрямоване формування у здобувачів вищої військової освіти двох взаємопов'язаних груп компетентностей – soft skills і hard skills, що забезпечують підвищення якості професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Одним із ключових результатів модернізації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах є цілеспрямоване формування комплексу soft skills, які забезпечують ефективну професійну діяльність майбутніх офіцерів. Рівень сформованості зазначених компетентностей визначається за допомогою компетентнісно орієнтованого оцінювання, CD-RISC, Hardiness Survey (Maddi), PSS-10, STAI, Brief COPE, Military Hardiness Scale, а також експертного оцінювання лідерських компетентностей і результатів виконання TDG, командно-штабних та польових навчань. За результатами узагальнення попередніх емпіричних досліджень встановлено (Рис. 3), що найтісніші статистичні взаємозв'язки з показниками професійної адаптації спостерігаються для саморегуляції й адаптивності ($r = 0,922$), комунікативних навичок ($r = 0,924$), відповідального прийняття управлінських рішень і лідерських якостей ($r = 0,916$), а також стресостійкості ($r = 0,910$). Високі значення коефіцієнтів кореляції свідчать про тісний статистичний зв'язок зазначених soft skills із показниками професійної діяльності, однак не підтверджують причинно-наслідковий вплив (Рис. 3).

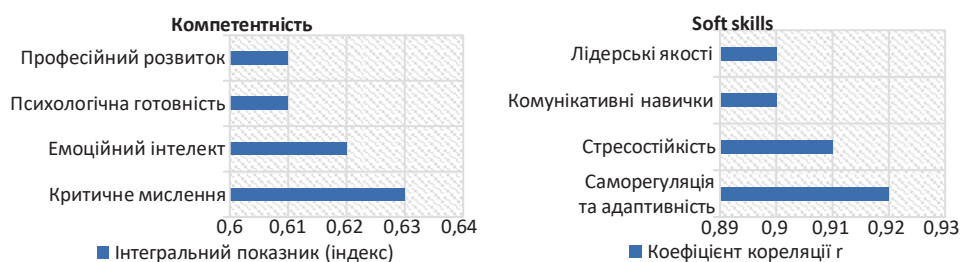


Рисунок 3. Коефіцієнти взаємозв'язку соціально-психологічних компетентностей

із показниками професійної підготовки майбутніх офіцерів за результатами попередніх досліджень

Примітка: коефіцієнти взаємозв'язку (0,61-0,63) узагальнюють результати окремих досліджень щодо рівня розвитку компетентностей; значення $r = 0,90-0,92$ є коефіцієнтами кореляції, що характеризують силу статистичного зв'язку між окремими soft skills і показниками професійної діяльності

Джерело: складено авторами на основі О.М. Kokun *et al.* (2022), V. Osyodlo *et al.* (2024), І.М. Okhrimenko *et al.* (2023)

Аналіз результатів попередніх емпіричних досліджень засвідчив статистичні зв'язки окремих соціально-психологічних компетентностей із показниками професійної підготовки майбутніх офіцерів (Рис. 3): критичного мислення ($r = 0,63$), емоційного інтелекту

($r = 0,62$), психологічної готовності до діяльності в умовах невизначеності ($r = 0,61$) та здатності до безперервного професійного розвитку ($r = 0,61$). Для кожного показника враховувалися результати відповідного первинного дослідження; їх узагальнення здійснювалося

описово, без нормалізації, усереднення, зважування чи розрахунку інтегрального індексу. Тому наведені коефіцієнти характеризують силу статистичного зв'язку, а не рівень сформованості відповідної компетентності. Узагальнення результатів засвідчує значущість психологічної готовності, стресостійкості, саморегуляції, адаптивності, емоційної стійкості та лідерсько-командної взаємодії у професійній підготовці офіцерів. *hard skills* відображають професійно-спеціалізовані компетентності, необхідні для виконання службово-бойових завдань, до яких належать здатність застосовувати методи психологічної підготовки та саморегуляції, здійснювати психологічне забезпечення діяльності підрозділів, оцінювати психоемоційний стан військовослужбовців, управляти особовим складом у кризових ситуаціях, приймати управлінські рішення в умовах ризику, використовувати сучасні цифрові технології, симуляційні комплекси та тренажери, застосовувати стандарти НАТО (2021; 2022) у професійній діяльності, організовувати професійну підготовку підлеглих і забезпечувати психологічну стійкість військового. Отже, запропоновані психолого-педагогічні підходи становлять цілісну концептуальну основу формування психологічної готовності майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти України. Їх комплексне впровадження сприятиме розвитку лідерських компетентностей, психологічної стійкості, організаційної ідентичності, мотиваційної залученості до освітньо-професійної діяльності, емоційної саморегуляції, адаптивності та інших складових психологічної готовності, що забезпечують ефективність професійної підготовки майбутніх офіцерів. Такі тенденції створюють передумови для підвищення якості військової освіти, розвитку професійно значущих *soft skills* і *hard skills*, а також формування готовності випускників до прийняття управлінських рішень, ефективної командної взаємодії та виконання службово-бойових завдань в умовах сучасних безпекових викликів і впровадження стандартів НАТО.

◆ Обговорення

Результати проведеного узагальнення свідчать, що модернізація професійної підготовки майбутніх офіцерів потребує комплексного поєднання психологічної підготовки, розвитку лідерства, практикоорієнтованого навчання та цифрових технологій. Зокрема, J. García Estrada *et al.* (2024) обґрунтували потенціал технологій розширеної реальності для організації імерсивного та досвідного навчання у військовій освіті. Результати М. Осаїа *et al.* (2023) також продемонстрували перспективність технологій віртуальної та доповненої реальності для моделювання професійних ситуацій та практичного відпрацювання дій військових фахівців. Ці положення доповнюють отримані результати щодо доцільності посилення практикоорієнтованого та цифрового компонентів професійної підготовки майбутніх офіцерів. У ширшому європейському контексті F.J. Callado-Muñoz & N. Utrero-González (2019) акцентували

увагу на інтеграції військової освіти в Європейський простір вищої освіти, що передбачає узгодження академічної та професійної підготовки й підвищення сумісності освітніх систем. Такі тенденції кореспондують із визначеною в дослідженні необхідністю поєднання національного досвіду військової освіти із сучасними міжнародними підходами.

Окремого значення набуває лідерський компонент психологічної готовності. М.С. Navas-Jiménez *et al.* (2024) встановили, що Secure Base Leadership пов'язане з організаційною ідентифікацією та резильєнтністю військових через професійну залученість. Згідно чого розглядаємо лідерство, резильєнтність, організаційну ідентичність і залученість як взаємопов'язані характеристики професійного становлення майбутнього офіцера. Таким чином, незалежне зіставлення з міжнародними дослідженнями підтримує визначені в роботі напрями модернізації військової освіти: психологічну підготовку, розвиток лідерства й резильєнтності, практикоорієнтоване навчання та інтеграцію цифрових і симуляційних технологій. У дослідженні М.С. Navas-Jiménez *et al.* (2024) встановлено, що застосування принципів Secure Base Leadership у військовій підготовці асоціюється з підвищенням організаційної ідентичності, залученості до професійної діяльності, резильєнтності та психологічної готовності майбутніх офіцерів. Представлене дослідження засвідчує, що формування психологічної готовності майбутніх офіцерів має здійснюватися на основі комплексної інтеграції компетентнісного, психолого-педагогічного, практикоорієнтованого, цифрового та особистісно орієнтованого підходів.

Отримані результати узгоджуються з висновками А. Zelnytskyi & О. Zabolotnyi (2020), які обґрунтували необхідність компетентнісної моделі професійної підготовки офіцерських кадрів, розвитку лідерських якостей, практичної спрямованості освітнього процесу та його відповідності сучасним вимогам сектору безпеки й оборони. Водночас результати дослідження розширюють існуючі наукові уявлення, доводячи, що психологічна готовність є інтегративною характеристикою особистості майбутнього офіцера, яка формується завдяки розвитку психологічної стійкості, організаційної ідентичності, лідерських компетентностей, мотиваційної залученості та здатності до ефективної діяльності в умовах невизначеності й високого психоемоційного навантаження. Формування психологічної готовності майбутніх офіцерів нерозривно пов'язане з розвитком моральних цінностей, відповідальності, саморегуляції та лідерських якостей, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків і прийняття рішень в умовах сучасних безпекових викликів (Pomytkin, 2024).

Висновки щодо ефективності використання практикоорієнтованого навчання відповідають результатам досліджень А. Kucheriavyi *et al.* (2023), які довели переваги сценарного навчання, командно-штабних вправ і моделювання реальних бойових ситуацій у професійній

підготовці курсантів. Крім того, запропоновані підходи узгоджуються з результатами V. Anishchenko (2024), який обґрунтував доцільність використання технологій віртуальної та доповненої реальності для підвищення ефективності професійної підготовки офіцерів сектору безпеки й оборони України. Загалом результати дослідження підтверджують сучасні тенденції розвитку військової освіти, що полягають у поєднанні цифровізації, компетентнісного навчання, практичної підготовки та психологічного супроводу, забезпечуючи підвищення якості професійної підготовки офіцерів в умовах сучасних безпекових викликів. I.M. Okhrimenko *et al.* (2023) довели, що професійний стрес істотно впливає на психічне здоров'я працівників сектору безпеки, обґрунтовуючи необхідність формування психологічної стійкості ще на етапі професійної підготовки.

V. Osyodlo *et al.* (2024) наголошували на важливості розвитку психологічної готовності військових лідерів із урахуванням стандартів НАТО, що відповідає результатам дослідження щодо доцільності інтеграції компетентнісного, практикоорієнтованого та психологічно спрямованого підходів у підготовці офіцерських кадрів. Отримані результати узгоджуються з низкою сучасних досліджень, присвячених формуванню психологічної готовності майбутніх офіцерів та розвитку військової психології. Зокрема, A. Zelnytskyi & O. Zabolotnyi (2020) обґрунтували необхідність реалізації компетентнісного підходу у професійній підготовці офіцерських кадрів, що створює підґрунтя для розвитку професійно значущих психологічних компетентностей і забезпечення готовності до виконання службово-бойових завдань. Водночас V. Osyodlo *et al.* (2024) акцентували увагу на розвитку психологічної готовності, лідерських якостей і психологічної стійкості майбутніх військових лідерів з урахуванням стандартів НАТО. Такі тенденції узгоджуються з результатами нашого дослідження, які підтверджують, що ефективне формування психологічної готовності майбутніх офіцерів потребує комплексного розвитку лідерських компетентностей, психологічної стійкості, організаційної ідентичності, мотиваційної залученості до освітньо-професійної діяльності та використання сучасних психолого-педагогічних технологій у системі вищої військової освіти.

◆ Висновки

У результаті дослідження теоретично обґрунтовано психологічну готовність майбутніх офіцерів як комплексну характеристику, що визначає їхню здатність ефективно виконувати професійні та службово-бойові завдання в умовах підвищеного психоемоційного

навантаження, невизначеності й динамічних безпекових викликів. Встановлено, що її формування пов'язане з розвитком психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, професійної адаптивності, мотиваційної залученості, лідерських і комунікативних компетентностей та здатності до командної взаємодії. Показано доцільність комплексного застосування компетентнісного, психолого-педагогічного, особистісно орієнтованого, практикоорієнтованого та цифрового підходів у системі вищої військової освіти. Перспективними засобами розвитку психологічної готовності визначено сценарне й симуляційне навчання, моделювання професійних ситуацій, тренінги психологічної стійкості та саморегуляції, а також використання цифрових технологій. Систематизація наукових джерел дала змогу узагальнити методичний інструментарій комплексного оцінювання психологічної готовності майбутніх офіцерів.

Для визначення психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів доцільним є застосування CD-RISC і Military Hardiness Scale; рівня сприйманого стресу та тривожності – PSS-10 і STAI; копінгових стратегій – Brief COPE. Лідерські й командні компетентності можуть оцінюватися експертними методами, а здатність приймати рішення, взаємодіяти в команді та реалізовувати психологічну готовність у змодельованих і практичних професійних ситуаціях – за допомогою TDG, командно-штабних та польових навчань. Поєднання цих методів дає змогу охопити ресурсно-стійкісний, емоційно-регуляторний, копінгово-поведінковий, лідерсько-комунікативний і діяльнісно-практичний компоненти психологічної готовності. Отримані теоретичні узагальнення формують підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки визначених чинників психологічної готовності та експериментального оцінювання ефективності програм її розвитку. Перспективними напрямками подальших досліджень є апробація цифрових і симуляційних засобів підготовки, зокрема технологій віртуальної та доповненої реальності, та визначення їхнього впливу на психологічну стійкість, саморегуляцію, професійну адаптивність і готовність майбутніх офіцерів до виконання професійних завдань.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Anishchenko, V. (2024). Innovative ways of improving the system of graduate professional training of officers of the security and defence sector of Ukraine through the prism of virtual and augmented reality. *UNESCO Chair Journal "Lifelong Professional Education in the XXI Century"*, 1(9), 104-114. doi: 10.35387/ucj.1(9).2024.0008.
- [2] Callado-Muñoz, F.J., & Utrero-González, N. (2019). Integration in the European higher education area: The case of military education. *Defence Studies*, 19(4), 373-391. doi: 10.1080/14702436.2019.1681897.

- [3] Doctrine of military leadership development in the Armed Forces of Ukraine. (2020). Retrieved from <https://repository.gnpu.edu.ua/items/08ae1b48-6bf0-485f-ab86-a529e89e9328/full>.
- [4] Garcia Estrada, J., et al. (2024). Military education in extended reality (XR): Learning troublesome knowledge through immersive experiential application. *The Visual Computer*, 40, 7249-7278. doi: 10.1007/s00371-024-03339-w.
- [5] Grydchyna, V. (2024). Implementation of NATO standards in military education. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-Special Sciences*, 4(60), 5-9. doi: 10.17721/1728-2217.2024.60.5-9.
- [6] Kapinus, O.S. (2019). The use of contextual learning technology in the formation of professional subjectivity of a future officer. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 5: Pedagogical Sciences: Realities and Perspectives*, 71, 124-129. doi: 10.31392/NPU-nc.series5.2019.71.29.
- [7] Kokun, O.M., Klochkov, V.V., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2022). *Ensuring the resilience of military personnel in combat operations*. Kyiv: Feniks.
- [8] Kokun, O.M., Pishko, I.O., Ahaiev, N.A., & Lozinska, N.S. (2018). *Fundamentals of psychological knowledge of mental disorders for a military psychologist*. Kyiv: Research Centre for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine.
- [9] Kucheriavyi, A., Vanovska, I., & Pyrogov, K. (2023). Methodological principles of conducting educational classes with cadets of higher military educational institutions considering the experience of the world's leading countries. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-Special Sciences*, 55, 20-27. doi: 10.17721/1728-2217.2023.55.20-27.
- [10] Law of Ukraine No. 2469-VIII "On National Security of Ukraine". (2018, June). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>.
- [11] Lytvyn, A.V., & Rudenko, L.A. (2024). Psychological training of future officers: Experience, proposals and recommendations. *Scientific Herald of Sivershchyna. Series: Education. Social and Behavioural Sciences*, 1(12), 169-186. doi: 10.32755/sjeducation.2024.01.169.
- [12] NATO. (2021). *Defence Education Enhancement Programme (DEEP)*. Retrieved from <https://www.nato.int/en/what-we-do/partnerships-and-cooperation/defence-education-enhancement-programme-deep>.
- [13] NATO. (2022). *Allied joint doctrine for land operations (AJP-3.2)*. Brussels: North Atlantic Treaty Organization.
- [14] Navas-Jiménez, M.C., Laguía, A., Recio, P., García-Guiu, C., Pastor, A., Edú-Valsania, S., Molero, F., Mikulincer, M., & Moriano, J.A. (2024). Secure base leadership in military training: Enhancing organizational identification and resilience through work engagement. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1401574. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1401574.
- [15] Ocaña, M., Luna, A., Yarad Jeada, V., Cruz Carrillo, H., Alvear, F., & Rosales, M. (2023). Are VR and AR really viable in military education? A position paper. In Á. Rocha, C.H. Fajardo-Toro & J.M. Riola (Eds.), *Developments and advances in defense and security. Smart innovation, systems and technologies* (Vol. 328). Singapore: Springer. doi: 10.1007/978-981-19-7689-6_15.
- [16] Okhrimenko, I.M., Barko, V.V., Vavryk, L.V., Chornous, V.D., Okhrimenko, S.S., Aleksandrov, Y.V., & Onishchuk, L.M. (2023). The impact of professional stress on the mental health of law enforcement officers. *Medical News*, 76(6), 1428-1435. doi: 10.36740/WLek202306115.
- [17] Osyodlo, V., Krymets, L., & Hryliuk, S. (2024). Peculiarities of developing the psychological readiness of military leaders considering NATO experience. *Military Education*, 1(49), 180-193. doi: 10.33099/2617-1783/2024-49/180-193.
- [18] Pomytkin, E. (2024). The peacebuilding role of education in preventing wars on the planet. *UNESCO Chair Journal Lifelong Professional Education in the XXI Century*, 1(9), 80-91. doi: 10.35387/ucj.1(9).2024.0006.
- [19] Puhach, S., Vizniuk, I., Dolynnyi, S., & Drachuk, M. (2024). Lifestyle and psycho-social adaptation of servicemen. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 1(31), 70-78. doi: 10.31108/2.2024.1.31.6.
- [20] Shykovets, S., & Karamushka, T. (2024). Mental health support of personnel in the Armed Forces of Ukraine: Characteristics of the current situation and prospects for improvement. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 7, 102-116. doi: 10.48020/mppj.2024.01.07.
- [21] Smith, S.J., Crosbie, T., & Lindhardt, H. (2025). NATO professional military education at 75: Rethinking the competency-development process. *Defence Studies*, 25(3), 740-748. doi: 10.1080/14702436.2025.2474066.
- [22] Sova, O., Zaika, L., & Tymoshenko, R. (2025). Organizational and methodological recommendations for training military specialists using combat simulation tools. *Military Education*, 2(52), 194-208. doi: 10.33099/2617-1783/2025-52/194-208.
- [23] Tokarczyk, J. (2025). *Reflecting on 2024: Achievements and future opportunities*. Retrieved from <https://deepportal.hq.nato.int/eacademy/main-page/reflecting-on-2024-achievements-and-future-opportunities/>.
- [24] Ukraine will apply to certify professional military education courses in accordance with NATO standards. (2024). Retrieved from <https://surl.li/ukcizc>.
- [25] Zelnytskyi, A., & Zabolotnyi, O. (2020). Quality of higher military education in the context of changes in Ukrainian legislation. *Military Education*, 1(43), 147-162. doi: 10.33099/2617-1783/2020-1/147-162.

- [26] Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. doi: [10.1080/08995605.2022.2139948](https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948).

Psychological readiness of future officers as a factor of professional training effectiveness in the system of higher military education of Ukraine

Inessa Vizniuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozkyi Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

Serhii Dolynnyi

Doctor of Philosophy, Associate Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozkyi Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

Anna Dolynna

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
21000, 32 Ostrozkyi Str., Vinnytsia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-0559-1087>

♦ **Abstract.** The purpose of the study was to theoretically substantiate the structure of psychological readiness of future officers and systematise psychological and pedagogical approaches to its development in the conditions of contemporary security challenges and transformation of higher military education in Ukraine. Analysis, synthesis, comparison, systematisation, and generalisation of scientific sources, content analysis, structural and functional, and system analysis were used to determine current approaches to the development of psychological readiness of future officers. The paper considered psychological and pedagogical approaches to the development of psychological readiness of future officers as an important component of their professional training in the system of higher military education of Ukraine. The necessity of updating the content of military education was substantiated based on contemporary security challenges and standards of the North Atlantic Treaty Organization (NATO) and the current needs of the security and defence sector of Ukraine. Special attention was paid to the development of leadership competencies, psychological stability, organisational identity, professional motivation, and the use of digital technologies, simulation, and interactive training, virtual and augmented reality tools. It was established that the complex use of these tools contributes to the development of the ability to effectively perform service and combat tasks, make managerial decisions in conditions of uncertainty, demonstrate emotional self-regulation, adaptability, professional responsibility, and team interaction. It was proved that the development of psychological readiness should be based on the integration of contemporary psychological and pedagogical technologies, digital teaching tools, practice-oriented training, and systematic psychological support. The practical significance of the research lies in the possibility of using its results to improve educational programmes, educational and methodological support, and the system of advanced training of scientific and pedagogical workers of higher military educational institutions. The proposed approaches create a scientific and methodological basis for the development of military education, improving the quality of professional training of officers, developing their general and professional competencies, soft skills and hard skills, and ensuring readiness for professional activity in the contemporary security environment

♦ **Keywords:** innovative technologies; digitalisation; competence approach; self-regulation; leadership; cadets



Арт-терапевтичні методи в адаптації ветеранів до мирного життя

Єлізавета Гулак*

Студент

Національний університет «Львівська політехніка»

79000, вул. Степана Бандери, 12, м. Львів, Україна

<https://orcid.org/0009-0001-9959-2100>

Ольга Сушко

Старший викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

79000, вул. Степана Бандери, 12, м. Львів, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-8739-0125>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів психологічної підтримки ветеранів у процесі їхньої адаптації до мирного життя в умовах зростання психотравматичних наслідків війни. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування можливостей застосування арттерапевтичних методів у процесі адаптації ветеранів до мирного життя та вивчення взаємозв'язку психоемоційного стану, соціальної адаптованості й соціального благополуччя осіб із бойовим досвідом. У дослідженні використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів. Здійснено аналіз і систематизацію сучасних наукових джерел щодо психологічних наслідків бойового досвіду та можливостей застосування арттерапії. Емпіричне дослідження проведено за участю 15 ветеранів чоловічої статі віком від 23 до 61 року із використанням психодіагностичних методик оцінювання психоемоційного стану, соціальної адаптованості та соціального благополуччя. Для обробки результатів застосовано описову статистику, кореляційний та факторний аналіз. Результати дослідження засвідчили наявність у більшості респондентів симптоматики тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу, а також труднощів соціально-психологічної адаптації. Кількісно це підтверджується тим, що первинну симптоматику психоемоційних порушень виявлено у 80,0 % респондентів, а низький рівень соціальної адаптованості – у 53,3 % учасників дослідження. Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок між показниками психоемоційного стану та рівнем соціальної адаптованості. Водночас не виявлено виражених взаємозв'язків між більшістю компонентів соціального благополуччя та проявами посттравматичної симптоматики, що може свідчити про відносну автономність окремих складових соціального функціонування. За результатами факторного аналізу виділено дві латентні структури, пов'язані із соціальною включеністю та процесом реадaptaції. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив перспективність застосування арт-терапевтичних методів у системі психологічної підтримки ветеранів. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічного супроводу та психосоціальної підтримки ветеранів, а також обґрунтування доцільності включення арт-терапевтичних методів до комплексних реабілітаційних заходів

♦ **Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад; бойовий стрес; психологічна реабілітація; психосоціальна підтримка; резильєнтність; емоційна регуляція

Приклад цитування::

Hulak, Ye., & Sushko, O. (2026). Art therapy methods for adjusting veterans to life in peacetime. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 19-30. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-19-30.

Історія статті: Отримано: 18.03.2026; Доопрацьовано: 31.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (yelizaveta.hulak.ps.2023@lpnu.ua)

♦ Вступ

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему психологічної та соціальної реадaptaції ветеранів до мирного життя. Тривале перебування в умовах бойового стресу, загрози життю та втрат супроводжується не лише фізичними ушкодженнями, а й розвитком посттравматичних реакцій, емоційних порушень, труднощів міжособистісної взаємодії та зниження якості життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів до психологічної підтримки та відновлення адаптаційних ресурсів осіб із бойовим досвідом. У *World mental health report... (2022)* підкреслено, що наслідки психотравматичних подій мають комплексний характер та потребують реалізації біопсихосоціального підходу, який передбачає поєднання психологічної, медичної та соціальної підтримки. Особлива увага приділялася відновленню функціонування особистості та забезпеченню умов для її повноцінної інтеграції в суспільство після пережитих кризових подій. А. Maercker (2022), узагальнюючи сучасні уявлення про наслідки психічної травми, зазначив, що процес відновлення після екстремальних подій охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості. Автор наголосив, що успішність реадaptaції визначається не лише індивідуальними ресурсами людини, але й рівнем соціальної підтримки, міжособистісних взаємин та доступністю психотерапевтичної допомоги. Дослідження С. Brewin *et al.* (2017) засвідчило, що психотравматичні наслідки бойового досвіду проявляються не лише симптомами посттравматичного стресового розладу, а й порушеннями емоційної регуляції, труднощами соціального функціонування та міжособистісної взаємодії. Це обумовлює необхідність застосування комплексних підходів психологічної допомоги, спрямованих на інтеграцію травматичного досвіду та відновлення психологічного благополуччя особистості. Сучасні підходи до розуміння реадaptaції ветеранів ґрунтуються на біопсихосоціальній моделі, відповідно до якої повернення до мирного життя розглядається як складний процес відновлення психічного, фізичного та соціального функціонування особистості. При цьому успішність реадaptaції визначається не лише особливостями психотравматичного досвіду, а й рівнем резильєнтності, наявністю підтримувального соціального середовища та можливістю відновлення звичних соціальних ролей. G. Rakesh *et al.* (2022), досліджуючи взаємозв'язок між травматичним досвідом, соціальною підтримкою та резильєнтністю ветеранів, встановили, що соціальна підтримка виступає одним із провідних чинників психологічного відновлення після пережитих бойових подій. Автори підкреслили, що наявність підтримувальних міжособистісних взаємин сприяє зменшенню вираженості посттравматичної симптоматики та підвищує здатність особистості до подолання стресових ситуацій.

Окрему увагу проблемі соціальної ізоляції ветеранів приділяють R.D. Gettings *et al.* (2022), які зазначали,

що труднощі переходу від військового до цивільного життя часто супроводжуються втратою звичних соціальних зв'язків, відчуттям самотності та зниженням суб'єктивного благополуччя. На думку дослідників, включення компонентів соціальної взаємодії та підтримки до програм психологічної допомоги сприяє підвищенню рівня соціальної інтеграції та ефективнішій адаптації ветеранів до мирного середовища. У сучасній психології арттерапія розглядається як один із напрямів психотерапевтичної допомоги, що передбачає використання творчої діяльності для символічного вираження, усвідомлення та інтеграції емоційного досвіду. Особливого значення арт-терапевтичні методи набувають у роботі з особами, які пережили психотравматичні події, оскільки дозволяють опрацьовувати травматичні переживання у непрямій формі, без необхідності повторного детального відтворення психотравмуючих подій. У систематичному огляді М. Campbell *et al.* (2016) встановлено, що арттерапевтичні втручання асоціюються зі зниженням вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу, покращенням емоційної регуляції та розширенням можливостей соціальної взаємодії осіб із травматичним досвідом. Дослідники наголошували, що найбільш перспективними є групові форми арттерапії, які поєднують індивідуальне опрацювання переживань із відновленням соціальних зв'язків. Особливу увагу ролі невербальних методів у роботі з ветеранами приділяють К. Kudar *et al.* (2025) які відзначали, що арт-терапевтичні практики можуть сприяти зменшенню почуття ізоляції, підвищенню рівня саморефлексії та відновленню відчуття особистісної цілісності. На думку авторів, використання творчих засобів є перспективним напрямом психосоціальної підтримки осіб із бойовим досвідом, однак потребує подальших емпіричних досліджень. У зв'язку з цим процес відновлення передбачає не лише зменшення симптоматики, а й відновлення здатності людини до повноцінного соціального функціонування та побудови нових життєвих смислів. У сучасних дослідженнях реадaptaція розглядається як динамічний процес відновлення психологічного благополуччя та соціального функціонування після пережитого травматичного досвіду.

Незважаючи на значний інтерес науковців до проблем психологічної реабілітації осіб із бойовим досвідом, питання використання арт-терапевтичних методів у контексті соціально-психологічної реадaptaції ветеранів залишається недостатньо дослідженим. Більшість сучасних праць присвячені вивченню окремих аспектів посттравматичних проявів або аналізу ефективності окремих психотерапевтичних підходів, тоді як взаємозв'язок психоемоційного стану, соціальної адаптації та соціального благополуччя ветеранів потребує подальшого емпіричного вивчення. Це зумовлює необхідність дослідження особливостей адаптації ветеранів до мирного життя та теоретичного обґрунтування можливостей застосування арт-терапевтичних

методів у системі їх психологічної підтримки. Мета дослідження полягала у визначенні теоретичних засад застосування арт-терапевтичних методів для підтримки ветеранів у процесі реадaptaції до мирного середовища та в аналізі зв'язків між їхнім психоемоційним станом, соціальною адаптацією і відчуттям соціального благополуччя. Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння психологічних наслідків бойового досвіду та особливостей реадaptaції ветеранів до мирного життя; дослідити особливості психоемоційного стану та соціальної адаптованості ветеранів; визначити взаємозв'язок між показниками психоемоційного стану, соціальної адаптації та соціального благополуччя; узагальнити сучасні підходи до використання арт-терапевтичних методів у системі психологічної підтримки ветеранів.

♦ Огляд літератури

Таким чином, дослідження арт-терапевтичних методів у процесі адаптації ветеранів до мирного життя є актуальним і перспективним напрямом сучасної психології, оскільки дозволяє підвищити ефективність реабілітаційних програм та сприяти повноцінній соціальній інтеграції осіб із бойовим досвідом. Сучасні уявлення про психічну травму ґрунтуються на її розумінні як події або сукупності подій, що пов'язані із загрозою життю, фізичній чи психологічній цілісності особистості та супроводжуються виникненням інтенсивних емоційних переживань. В.А. van der Kolk (2014) зазначає, що наслідки психотравматичного досвіду виходять за межі окремих психопатологічних симптомів і проявляються на емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівнях функціонування особистості. Людина яка брала, або бере участь у бойових діях, підлягає серйозним наслідкам, які відбиваються на її фізіологічному та психологічному стані. Основні фактори, що відіграють ключову роль на зміну особливостей військовослужбовців: стрес (бойовий стрес), посттравматичний стресовий розлад, акубаротравма. Першим фактором, як було зазначено V.M. Fel'lyk (2025), є участь у бойових діях, що розглядається як один із найпотужніших психотравмуючих чинників, пов'язаних із постійною загрозою життю, психоемоційним напруженням і порушенням базових фізіологічних потреб. Дистрес розвивається за умови надмірної тривалості чи інтенсивності стресора, впливаючи на психічну сферу, а при перевищенні адаптаційних можливостей центральної нервової системи це призводить до психічних розладів. Водночас бойовий стрес проявляється у фізичних, емоційних, когнітивних чи поведінкових реакціях. Він виникає ще до реальної загрози життю й триває до виходу з зони бойових дій, мобілізуючи всі системи організму (імунну, захисну, нервову, психічну) для подолання небезпеки, зі змінами складу крові, гормональним викидом, що провокує тривогу, пильність та агресивність. Відповідно до транзакційної

моделі стресу, психологічна реакція людини визначається не самою подією, а її суб'єктивною оцінкою та доступними ресурсами подолання (Kivak, 2024). Також ці процеси пояснюються як результат взаємодії людини з оточенням, де стрес виникає не від події самої по собі, а від її суб'єктивної оцінки: первинної (загроза чи виклик), вторинної (ресурси для копіngu) та переоцінки, що визначає стратегії – проблемно-орієнтовані (вирішення стресора) чи емоційно-орієнтовані (зменшення дистресу через дистанціювання, медитацію тощо). Тобто, якщо вимоги перевищують ресурси, ситуація сприймається як загрозна, провокуючи дистрес, але ефективний копінг може перетворити її на виклик, сприяючи адаптації після бойових дій.

Другим фактором на думку V.L. Zlyvkov *et al.* (2016) є ризик розвитку посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) унаслідок впливу травмуючих подій, що виходять за межі звичайного людського досвіду, пов'язані з екстремальною кризовою ситуацією, загрозою життю самої людини або її близьких і можуть ускладнювати перебіг розладу. За International Classification of Diseases 11th Revision (n.d.) (6B40), ПТСР характеризується трьома основними групами симптомів: повторним переживанням травматичної події або кількох подій у формі яскравих нав'язливих спогадів, флешбеків чи жахливих сновидінь; уникненням думок, спогадів або зовнішніх стимулів, пов'язаних із травматичним досвідом; а також стійким відчуттям актуальної загрози, що може проявлятися надмірною настороженістю або посиленою реакцією здригання у відповідь на раптові подразники, зокрема гучні звуки. Важливим компонентом подолання наслідків травматичного досвіду є наявність внутрішніх ресурсів особистості. Більшість досліджень доводять, що арттерапевтичні техніки сприяють активізації внутрішніх ресурсів особистості через творче самовираження, розвиток рефлексії та емоційної усвідомленості, що у свою чергу послаблює нав'язливі думки, флешбеки, агресію та інші симптоми ПТСР. За допомогою технік візуалізації та музикотерпії можна розслабити тіло, зняти напруження та настороженість. Третім фактором є акубаротравма, що виникає внаслідок дії ударної хвилі та проявляється як своєрідний молекулярний стрес мозку. I.D. Spirina *et al.* (2022) наголошували, що стрес головного мозку, зумовлений впливом мінно-вибухової хвилі, має інші механізми виникнення та клінічні особливості порівняно зі стресом, спричиненим ударом, спортивною травмою чи дорожньо-транспортною пригодою. Черепно-мозкові травми (ЧМТ), пов'язані з бойовими діями, спричинені впливом вибухів. ЧМТ є поширеною причиною неврологічних ушкоджень та інвалідності серед цивільного населення та військовослужбовців. Відповідно до матеріалів О.А. Nykyforova & M.V. Bidniak (2023), В результаті акубаротравми в організмі людини відбуваються такі процеси: розрив аксонів (головний біль, напади паніки, агресії, втрата координації, галюцинації, дежавю, втрата реальності); порушення кровообігу (страждають

найдрібніші капіляри); порушення ліквородинаміки (внутрішньочерепний тиск – головніболі, напади паніки, водно-електролітичний гомеостаз – погана пам'ять та інше); формування рубців та спайок у мозку (гальмування розумової діяльності); аутонейросенсибілізація; втрата слуху та координації, відшарування сітківки ока.

Емоційне переживання, тривожне сприйняття світу та постійне очікування небезпеки є великою перешкодою для військово службовців, котрі повернулися після бойових дій у мирне населення (списання/звільнення зі служби, реабілітація, продовження служби у тилі зони). Переживання травмуючої події негативно впливає на психіку, коли людина стикнулася із аморальними діями, що суперечать її моральності, вона розчаровується у суспільстві та знижується довіра до оточення, а ресурсний стан стає вичерпаним для простого життя (Muller, 2014). У контексті психотерапевтичної допомоги особам із травматичним досвідом важливим є поетапне опрацювання психічної травми, що передбачає усвідомлення неможливості подальшого уникнення травматичних переживань, актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, а також відновлення цілісності психоемоційного досвіду. Значущу роль у цьому процесі відіграє формування ресурсного стану, який охоплює тілесні, емоційні, когнітивні та соціальні ресурси, необхідні для безпечного опрацювання травматичних подій. Психотерапевтична робота з травмою також включає поступове звернення до травматичного досвіду з акцентом на стабілізацію емоційного стану, усвідомлення та диференціацію сильних емоційних переживань, зокрема страху, сорому, гніву чи безпорадності. Важливим компонентом є відновлення зв'язку людини з власним тілом, зниження рівня психофізіологічного напруження та формування нових адаптивних моделей поведінки. У результаті переосмислення травматичних подій відбувається поступове прийняття нового життєвого досвіду, трансформація уявлень про себе та розвиток нових способів психологічного функціонування. У цьому контексті особливого значення набуває арттерапія як один із ефективних методів психологічної допомоги особам із посттравматичними переживаннями. Використання арттерапевтичних методів дозволяє здійснювати безпечно невербальне опрацювання травматичного досвіду через образотворчу діяльність, метафоричні образи, тілесно-орієнтовані та творчі техніки. Арттерапія сприяє емоційному розвантаженню, розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та відновленню внутрішніх ресурсів особистості. Водночас у сучасному українському психологічному просторі спостерігається тенденція до спрощеного трактування арттерапії як виключно розважальної практики. Подібний підхід може призводити до зниження наукової та психотерапевтичної цінності методу. Тому важливим є розуміння арттерапії саме як системного психокорекційного підходу, спрямованого на глибинне опрацювання психотравматичного досвіду та відновлення адаптаційного потенціалу особистості.

У статті N. Volotovska (2023), виокремлює арттерапію як засіб протидії ПТСР. Вона зазначає, що арт-терапія знаходить все більше застосування у лікуванні різних психологічних проблем, зокрема, ПТСР і є методом психотерапії, який використовує мистецтво як засіб сприяння фізичному та психічному здоров'ю людини. Також результати її застосування доводять, що це спосіб підвищення стресостійкості, резиліентності та посттравматичного зростання. Це форма терапевтичного процесу, в якому художній твір використовується для сприяння фізичному та емоційному благополуччю пацієнта. Арт-терапія може включати малювання, скульптуру та інші художні процеси, які допомагають виразити почуття та емоції. Також відзначаються позитивним впливом і бібліотерапія, музико- та кольоротерапія.

Окремо варто відзначити і роль бібліотерапії, що полягає у зміні реактивності периферичного відділу центральної нервової системи внаслідок сприйняття написаного в книзі. Зокрема, у 2019 році D. Cruse започаткував серію обстежень людей і виявив яскраві зміни вегетативних реакцій під час реєстрації електроенцефалографії та електрокардіографії, які включали також і розмір зіниць та частоту дихання (Volotovska, 2023). Що стосується історій, які людина сприймає на слух, то почуті слова активізують відповідну долю кори головного мозку того, хто слухає (зорову, слухову, моторну, соматосенсорну). У контексті ментальних практик, що передбачають використання чужого пережитого досвіду, сторітелінг набуває додаткового значення. Наприклад, прослуховування студентами порад професійного спортсмена може сприяти формуванню електроенцефалографічних патернів, подібних до тих, що спостерігаються у фахівця під час відтворення власного досвіду. Найбільшим показником втрати внутрішніх ресурсів є стан власного здоров'я та відчуття психологічного благополуччя. Саме витривалість, волю, емоційні та енергетичні характеристики необхідні (безпосередньо або опосередковано) для подолання посттравматичної симптоматики. Особа, котра має характерні ознаки ПТСР, відчувається ніби розлад контролює її життя, викликаючи фрустраційне відчуття, що призводить до гніву на себе та на інших. Це все пояснюється тим, коли людина зіштовхується із проблемою, та перебуває під «тиском», тому накопичене психоемоційне напруження може проявлятися у формі підвищеної дратівливості та агресивних реакцій. На думку M.S. Lisnyak (2024), у цьому контексті арттерапія виступає ефективним засобом емоційного розвантаження та безпечного вираження пригнічених переживань. Екстремальність умов бойових дій виражається в інтенсивності стрес-фактора, раптовості, небезпеці, тотальному впливі на великі групи людей, а також тривалим і важким плином постекстремальних психічних розладів. Екстремальні умови можуть бути: могутні й однократні (застосування зброї); інтенсивні та багаторазові, що потребують періоду адаптації до постійно діючих джерел стресу (участь у бойових діях); в умовах бойових дій

може зустрічатися критичний інцидент – ситуація, що викликає надзвичайно сильні емоційні реакції людини, що негативно впливають на виконання обов'язків на місці подій або пізніше (Babayan & Grishman, 2014).

Теорія М. Селігмана про «навчену безпорадність», яку пояснив О.А. Dudnyk (2021), говорить, що певний час, страх перед травматичною ситуацією є адаптивним, що мотивує організм шукати спосіб виходу. Якщо знайдеться спосіб втечі, страх зменшується, і організм досить спокійно йде на втечу чи уникнення. Однак якщо загроза неконтрольована, в нашому випадку – це воєнні події, страх є дезадаптивним. Це призводить до безрезультатного витрачання великої кількості енергії. М. Селігман стверджував, що, коли організм усвідомлює не контрольованість ситуації, він припиняє свої пошуки втечі (Dudnyk, 2021). Ця теорія пояснює механізм труднощів в реінтеграції військовослужбовців, коли страх втрачається, ще на фронті, а в мирному середовищі фіксується «навчена» модель поведінки на безпорадності, що знижує мотиваційний (низька ініціативність та наполегливість), когнітивний (нездатність сприймати сприятливі можливості для контрольованості результатів) та емоційний (зневіра, знижена самооцінка, пригнічений та депресивний стан, тривожність через відсутність результату) процеси у вмінні адаптаційних стратегій. Завдяки процесу адаптації досягається оптимізація функціонування систем організму і збалансованість його в системі «людина-середовище». Адаптація – це одночасно рівновага між середовищем і організмом, і процес пристосування до умов середовища, що змінюються. Адаптивність особистості визначається ступенем розвитку в неї здатності до психічної регуляції. Кожна людина має свій адаптаційний поріг, тобто максимальний ступінь екстремального впливу на людину, до якого вона здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без збитку цілісній структурі особистості. Чим вище рівень функціонування механізмів психічної регуляції, тим менше ймовірність зриву процесу адаптації в екстремальних умовах, а, отже, вище адаптаційний поріг (Sipko, 2015). Успішна соціальна адаптація характеризується добре збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Особистість з хорошою соціальною адаптивністю відрізняється врівноваженістю, гармонійністю, збалансованістю самореалізації з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних вимог середовища. Показником низької соціальної адаптації людини є девіантна поведінка. Як зазначали V. Aleshchenko (2022), при порушенні процесу адаптації можуть спостерігатися такі дезадаптивні реакції, як тривожний настрій, депресія або навіть більш серйозні прояви – невротичні розлади, алкоголізм, наркоманія. Це можливі реакції на психосоціальний стрес. Військове середовище характеризується чіткою структурованістю соціальних ролей та поведінкових норм. У цивільному житті все хаотичне, події змінюються постійно,

часто щось виходить з ладу, люди підводять, державні органи належно не працюють, здебільшого все «сіре». Як підкреслювали К.О. Zelenska (2023), це дратує людину, яка повернулася з війни, вибиває з колії, впливає на загострене почуття справедливості.

Стигматизація осіб, які страждають психічними розладами, може бути визначена як відчуття ганьби, несхвалення або сорому, що приводить до індивідуального уникнення або відкидання іншими. Стигма, пов'язана з усіма формами психічних розладів. Рівень стигми зростає прямо пропорційно до того, наскільки поведінка людини відрізняється від загальноприйнятої в суспільстві. Рівень стигматизації осіб, які мають психічні розлади залишається високим у світі. У багатьох випадках це пов'язано із недостатньою кількістю знань про психічні розлади. Популярний міф про те, що люди з психічними розладами є небезпечними для інших та скоюють більше злочинів, ніж здорові люди, є глибоко вкоріненим у суспільстві. Окрім суспільної стигматизації великий негативний вплив має і індивідуальна стигматизація, коли відбувається самостигматизація серед пацієнтів, що поглиблює їх соціальну ізоляцію та сприяє втраті працездатності. У роботі I.D. Spirina *et al.* (2022) зазначено, що важливою складовою соціально-психологічної реабілітації стає реадaptaція, тобто переприспособлення до спокійного життя. Реедaptaцію має певні послідовні стадії, і перший шок, нерозуміння того, що відбувається навколо, змінюється на заперечення реальності, гнів, роздратування, бажання усамотнитися. Лише згодом за наявності підтримки сім'ї, старих друзів переповнена фронтовими спогадами людина вчиться бачити іншу, мирну, реальність, де справляють весілля, народжують дітей, отримують земельні ділянки, будують будинки, започатковують стартапи. Т.М. Тутаренко (2018) зауважувала, що перші враження після повернення з одного світу в інший не сприяють оновленню сил демобілізованих, а навпаки, посилюють травматизацію, підштовхуючи військовослужбовців чи то до добровільного усамотнення, небажання спілкуватися з колишніми друзями, які не були на фронті, чи навіть до стійкого бажання швидко повернутися на фронт, завербуватися за контрактом, знов опинитися там, де всі тебе розуміють і ти точно знаєш, навіщо прокидаєшся зранку і виконуєш свою небезпечну роботу. Повне відновлення після травми передбачає побудову нової моделі життя, яка включатиме досвід травми та дозволить керування своїм життям. Процес одужання включає певний період потрясіння, дезорієнтації (психічний стан, за якого людина втрачає здатність адекватно сприймати своє оточення, час, простір, взаємозв'язок із собою та іншими) занепокоєння. Як зазначалося у праці V.I. Rozov (2024), тривалість та інтенсивність перебудовного періоду є різними для кожної людини, та багато складників цього процесу є знайомими та спільними для багатьох людей, які пережили травми.

В науковій літературі можна виділити три напрями позитивних змін, що відбуваються завдяки життєвим

кризам: мобілізація прихованих можливостей особистості, що змінюють самовідчуття і допомагають людині відчувати стійкість у зіткненні зі справжніми та майбутніми життєвими негараздами; зміцнення значущих справжніх міжособистісних стосунків завдяки травматичним подіям; отримання екзистенційного досвіду, що пов'язаний зі змінами в життєвій філософії людини, трансформацією пріоритетів і цінностей стосовно теперішнього та майбутнього. До цього варто додати, що після подолання психічної травми людина усвідомлює цінність життя та міжособистісних стосунків, відчуває зростання власної сили, збагачення духовної та екзистенційної складових життя. R.G. Tedeschi & L.G. Calhoun (2004) розглядали посттравматичне зростання як безперервний процес, а не статичний результат травми, що збагачує життєву історію – наратив – особистості. R.G. Tedeschi & L.G. Calhoun також підкреслили, що успішна реадaptaція пов'язана не лише зі зниженням вираженості психотравматичних проявів, а й із формуванням нових адаптивних стратегій, відновленням міжособистісних зв'язків та розвитком посттравматичного зростання. Водночас цей процес має індивідуальний характер і визначається сукупністю психологічних та соціальних чинників. Посттравматичне зростання не є поверненням до минулого рівня функціонування після подолання психічної травми, а є досвідом глибинного самовдосконалення, якісних змін та трансформацією особистості, набуття нових смислів, оптимізму. У результаті посттравматичного зростання відбуваються суттєві зміни в наборі патернів поведінки людини. Посттравматичне зростання відбувається через подолання людиною травматичної події, освоєння нової посттравматичної реальності, і визначається витраченими на це зусиллями (Voznesenska, 2015). Теоретичний аналіз проблеми дозволяє розглядати арттерапію як перспективний напрям психологічної підтримки ветеранів у процесі реадaptaції до цивільного життя. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження психоемоційних особливостей ветеранів та факторів їхньої адаптації.

♦ Матеріали та методи

Дослідження присвячене вивченню особливостей психоемоційного стану та соціально-психологічної адаптації ветеранів до мирного життя, а також визначенню можливостей застосування арт-терапевтичних методів у процесі їх психологічного відновлення. Методологічною основою дослідження став комплексний підхід, що передбачав поєднання теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів. Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення наукових джерел; системний підхід; біопсихосоціальна парадигма; а також контент-аналіз сучасних наукових публікацій (2021-2025 роки), присвячених проблемам посттравматичних станів і застосуванню арт-терапевтичних методів у роботі з травмою. Теоретичний аналіз охоплював наукові статті, монографії та офіційні

документи міжнародних організацій, зміст яких був безпосередньо пов'язаний із проблематикою психотравматизації, адаптації ветеранів та психологічної допомоги особам із бойовим досвідом. Перевага надавалася сучасним науковим публікаціям, опублікованим протягом 2021-2025 років, тоді як матеріали публіцистичного характеру та джерела, зміст яких не відповідали меті дослідження, до аналізу не включалися. Аналіз можливостей застосування арт-терапевтичних методів здійснювався на основі узагальнення сучасних наукових праць, присвячених використанню арт-терапії у роботі з психотравматичними станами та психологічною реабілітацією ветеранів. На першому етапі дослідження було узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння психологічних наслідків бойового досвіду, визначено основні фактори, що впливають на процес повернення ветеранів до мирного життя, а також систематизовано наукові уявлення щодо можливостей застосування арт-терапевтичних методів у системі психологічної підтримки осіб із бойовим досвідом.

Емпіричне дослідження проводилося в березні 2025 року в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Участь у дослідженні взяли 15 ветеранів чоловічої статі віком від 23 до 61 року. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі та анонімності, разом із цим, усі дані оброблялися конфіденційно. Критерії включення передбачали такі умови, як: стать та вік респондента, офіційний статус ветерана (учасник бойових дій – УБД), місце перебування на даний момент (реабілітація, демобілізація, служба в тилу), додатково згода на участь у дослідженні. Критеріями виключення були відсутність статусу УБД, участь у бойових діях та незгода на обробку анонімних даних. Серед респондентів 11 осіб – демобілізовані та проживали в мирних населених пунктах, 3 особи – продовжували службу в тиллових підрозділах, і 1 особа – перебував у медичному реабілітаційному закладі. Усі опитані мали статус УБД, крім того місце перебування після участі у бойових діях. Для оцінювання психоемоційного стану учасників дослідження було використано «Коротку шкалу тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу» у перекладі та адаптації українською мовою, яку представлено у методичному посібнику N.A. Ahaiev *et al.* (2016). Методика дала змогу виявити первинні симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу в осіб, які пережили психотравматичний досвід. Опитувальник містить 10 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості позитивних відповідей: що більше відповідей «так», то вищою є ймовірність наявності негативних психологічних наслідків травматизації. «Пороговим» значенням, що свідчить про можливі порушення психічного стану, є понад 4 позитивні відповіді.

З метою визначення рівня соціально-психологічної адаптованості було використано методику дослідження соціальної адаптованості, що дає змогу оцінити

ступінь пристосування особистості до умов соціального середовища, особливості взаємодії з оточенням та рівень інтеграції в суспільство. Методика подана у посібнику М.В. Lemak & V.Yu. Petryshche (2016) та містить 25 тверджень і передбачає оцінювання адаптивності за сумою балів: 1-3 бали свідчать про високу адаптованість, 4-10 балів – про середній рівень, 11-20 балів – про низький, а 21-25 балів – про дуже низький рівень соціальної адаптованості. Для оцінювання соціального благополуччя учасників дослідження було використано опитувальник «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в українській адаптації А.Н. Chetveryk-Burchak (2014). Опитувальник ґрунтується на п'ятифакторній моделі соціального благополуччя, яка охоплює соціальне прийняття, соціальну актуалізацію, узгодженість із суспільством, соціальний внесок і соціальну інтеграцію. Методика відображає соціальний вимір психологічного благополуччя особистості та дає змогу оцінити здатність людини підтримувати баланс між особистісною автономією та чутливістю до впливу соціального середовища. Вона дозволила комплексно дослідити суб'єктивне сприйняття людиною власного функціонування у соціумі, рівень її залученості до суспільного життя та оцінку власної соціальної значущості. Опитувальник містить 15 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від 1 («абсолютно не згоден») до 7 («абсолютно згоден»). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною із п'яти субшкал, а також визначення загального показника соціального благополуччя. Вищі показники свідчать про вищий рівень соціального благополуччя та більш позитивне сприйняття власного соціального функціонування. У дослідженні метод В. Штерна був реалізований шляхом побудови індивідуальних психопрофілів респондентів на основі інтегрованого аналізу показників психоемоційного стану та соціального функціонування. Зокрема, здійснювалося зіставлення результатів за короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР з даними методики дослідження соціальної адаптованості. У межах застосування зазначеного підходу визначалися рівні вираженості симптоматики ПТСР, тривоги та депресії, із показники соціального благополуччя: соціальна інтеграція, соціальний внесок, соціальна актуалізація, узгодженості із суспільством і соціальне прийняття. Отримані дані інтерпретувалися у взаємозв'язку, що дозволило оцінити особливості адаптаційного функціонування особистості як цілісної системи.

Статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою програм Jamovi та Microsoft Excel. Перед аналізом проводилася перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро-Вілка. Після цього для визначення взаємозв'язків між змінними застосовувався кореляційний аналіз р-Пірсона, а рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p < 0,05$. Кореляційні зв'язки аналізувалися між показниками симптоматики ПТСР, тривоги та депресії (за короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР) і

показниками соціально-психологічної адаптації (соціальна інтеграція, соціальний внесок, соціальна актуалізація, узгодженість із суспільством, соціальне прийняття). Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Учасники були попередньо поінформовані про мету, завдання та процедуру дослідження, додатково отримали інструкції щодо проходження психодіагностичних методик. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Забезпечувалася конфіденційність отриманих даних шляхом їх кодування та подальшого використання виключно в узагальненому вигляді. Етичні засади дослідження відповідали положенням «Етичного кодексу психолога» Society of Psychologists of Ukraine (1990) та Гельсінської декларації World Medical Association (2025). Слід зазначити, що вибірка є обмеженою, тому результати мають пілотний характер і потребують обережної інтерпретації без екстраполяції на ширшу популяцію.

◆ Результати та обговорення

За результатами досліджування першого опитувальника було отримано такі результати: наявності порушень психічного стану – первинні симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (понад 4 відповідей «так» і більше) у 12 осіб, а також стабільний стан у 3 осіб. Дані свідчать про те, що у більшість респондентів присутня симптоматика характерна посттравматичному стресового розладу. За результатами другого опитувальника було виявлено, що 1 особа має високий показник соціальної адаптованості (1-3 бали – високий рівень адаптованості), що свідчить про вдале пристосування у мирному середовищі і особа не зазнає труднощів; 6 осіб – середній показник соціальної адаптованості (4-10 балів – середній рівень), можливі труднощі у пристосуванні, проте незначний показник і 8 осіб – низькі показники соціальної адаптованості (11-20 балів низький рівень), дані свідчать про складнощі у адаптації та пристосування у мирному середовищі через травматичні події, які мають вплив, як і на психічний, так і на фізичний стан. Кореляційний аналіз між показниками психічного стану та соціальної адаптованості (r -Пірсона = 0,922; $p < 0,001$) виявив сильний прямий статистичний зв'язок у межах вибірки. Водночас з огляду на її обмежений обсяг цей результат слід розглядати як емпіричну тенденцію, що потребує подальшої перевірки на розширених вибірках. Тому, можемо припустити, ветерани які мають первинну симптоматику, зазнають труднощі у реадaptaції, і негативним фактором виступає травматизація під час виконання воєнних зобов'язань, що знижує рівень життєдіяльності осіб. Подальший аналіз показав від'ємні кореляції між узагальненими показниками психоемоційного стану та загальним рівнем соціального благополуччя (за шкалою К. Кіза). Водночас зв'язки між окремими шкалами соціального благополуччя та симптоматикою ПТСР є

переважно слабкими або відсутніми, що може вказувати на можливу багатофакторність цих процесів у межах даної вибірки. Дані свідчать, що соціальне благополуччя має певну автономність, а не залежність від факторів, або можливий третій фактор впливу на задоволеність життям осіб у суспільстві. Тому для детальнішої

перевірки було проведено статистичний зв'язок між рівнем тривоги, депресії та ПТСР, рівнем соціальної адаптованості та 5-ма шкалами соціального благополуччя: «Соціальне прийняття», «Соціальна актуалізація», «Узгодженість із суспільством», «Соціальний внесок», «Соціальна інтеграція» (Таблиця 1).

Таблиця 1. Величини коефіцієнтів кореляції *r*-Пірсона між узагальненими показниками та субшкалами соціального благополуччя

Методики оцінки паралельних форм	Соціальне прийняття	Соціальна актуалізація	Узгодженість із суспільством	Соціальний внесок	Соціальна інтеграція	Загальний показник соціального благополуччя
Рівень тривоги, депресії та ПТСР	-0,039	-0,108	-0,092	-0,061	-0,128	-0,118
Рівень соціальної адаптивності	-0,045	-0,050	-0,051	0,035	-0,035	-0,034

Джерело: складено авторами

Отримані емпіричним шляхом дані уможливають прогнозування від'ємного кореляційного зв'язку між п'ятьма шкалами соціального благополуччя (за методикою К. Кіза) та рівнем тривоги, депресії і ПТСР, тобто первинна симптоматика не впливає на гармонію та задоволеності осіб у взаємозв'язку із іншими. Припускаємо, що рівень соціального благополуччя у даному дослідженні може як і знижуватися, так і підвищуватися, під впливом психоемоційного стану, при цьому виконувати захисну функцію щодо негативної симптоматики. Окрім наведеного, відсутній взаємозв'язок із загальним показником рівнем соціальної адаптивності й 4-ма шкалами: «Соціальне прийняття», «Соціальна актуалізація», «Узгодженість із суспільством», «Соціальна інтеграція». Проте, отриманий показник «Соціальний внесок» має слабкий статистичний взаємозв'язок, r -Пірсона = 0,035 при $p < 0,001$. В даному випадку можемо засвідчити, невелику тенденцію, що респонденти із високим рівнем адаптації вище оцінюють свою «соціальну цінність» та свою життєдіяльність. Отже, результати дослідження свідчать не тільки про

відсутність взаємозв'язку із компонентами соціального благополуччя, крім того, що респонденти мають певну автономність у здатності адаптуватися, ніж про системний взаємовплив даних.

Отримані результати свідчать про доцільність використання арттерапевтичних методів у роботі з ветеранами, оскільки виявлені показники тривожності, психоемоційного напруження та труднощів соціальної адаптації потребують застосування методів, спрямованих на емоційне опрацювання травматичного досвіду та стабілізацію психічного стану. Факторний аналіз виділив дві структури: «Соціальна включеність» та «Реадаптація». Інтерпретація факторів має розглядатися як попередня, оскільки базується на пілотних даних. Перший фактор відображає узагальнену тенденцію до соціальної інтеграції та суб'єктивного соціального функціонування у межах вибірки. Другий фактор поєднує показники психоемоційного стану та адаптації, що може відображати загальну структуру реадаптаційних процесів, однак потребує подальшого підтвердження (Таблиця 2).

Таблиця 2. Факторна структура показників соціальної адаптації та психічного стану ветеранів

Умовна назва фактору	Зміни, що визначають фактор	Факторні навантаження	Сума квадратних навантажень	Відхилення від дисперсії	Сумарний %
Фактор 1 «Соціальна включеність»	Соціальне прийняття	0,475	3,78	47,2	47,2
	Соціальна актуалізація	0,881			
	Соціальний внесок	0,763			
	Соціальна інтеграція	0,833			
	Соціальне благополуччя	1,015			
Фактор 2 «Реадаптація»	Узгодженість із суспільством	-0,934	2,44	30,5	77,7
	Соціальне прийняття	0,764			
	Соціальна адаптивність	0,608			
	Тривога/депресія/ПТСР	0,751			

Джерело: складено авторами

Фактор 1 «Соціальна включеність», (внесок до сумарної дисперсії – 47,2 %) репрезентований низкою дескрипторів зі статистично значущими навантаженнями: соціальне прийняття (0,475), соціальна актуалізація (0,881), соціальний внесок (0,763), соціальна інтеграція (0,763), соціальне благополуччя (1,015).

Результати 1-го фактора засвідчують, що для частини респондентів важливими є відчуття приналежності до суспільства, здатність взаємодіяти з іншими, приймати соціальні ролі та відчувати себе корисними в мирному середовищі, що на даний час є одним із важливих етапів до соціальної включеності ветеранів.

Актуальність цього питання зумовлена складністю трансформації соціальних ролей військовослужбовців та станом невизначеності щодо подальшої професійної реалізації у цивільному середовищі. Довіра до соціального оточення, позитивне ставлення до себе як до члена суспільства – збільшує показники успішної інтеграції у цивільне життя та наявність внутрішньої готовності до розширення соціального контакту. Фактор 2 «Реадаптація», (внесок до сумарної дисперсії – 77,7 %) репрезентований низкою дескрипторів із статистично значущими навантаженнями: узгодженість із суспільством (-0,934), соціальне прийняття (0,764), соціальна адаптивність (0,608), тривога/депресія/ПТСР (0,751). Результати 2-го фактора інтегрують показники психоемоційного стану ветеранів та їхню схильність до реадаптації, що відображає інтенсивність процесу

психологічного пристосування до цивільних умов життєдіяльності, після завершення участі в бойових діях. Особлива увага приділяється рівню подолання дезадаптивних труднощів, першопричиною яких виступає травматичний досвід. Інтенсивність та частота травматизації особистості корелюють зі складністю подальшої соціальної адаптації у мирному середовищі, що дає змогу встановлювати пряму залежність. Аналіз індивідуальних психопрофілів (за методом В. Штерна) проведено як ілюстративний, з метою уточнення варіативності показників у межах невеликої вибірки. Отримані профілі демонструють гетерогенність взаємозв'язків між симптоматикою ПТСР, соціальною адаптацією та соціальним благополуччям, однак не дозволяють робити узагальнені висновки щодо причинно-наслідкових закономірностей (Рис. 1).

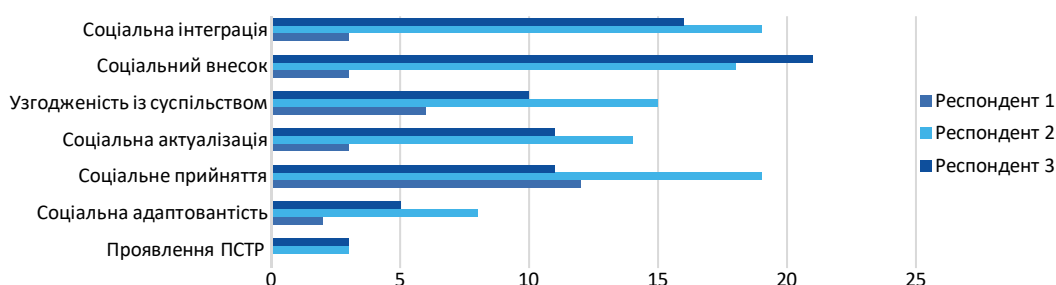


Рисунок 1. Психопрофіль за методом В. Штерна

Джерело: складено авторами

Психопрофіль 1. За показниками першого опитувальника (Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР) у першого респондента не виявлено ознаки симптоматики ПТСР (0), що свідчить про відсутність даної емоційної напруги. За показниками другого опитувальника (Методика дослідження соціальної адаптованості), зазначено, що особистості притаманні високі здібності до соціальної адаптивності (2), що свідчить про відсутність взаємодії першого фактору на другий. Психопрофіль респондента характеризується переважанням низьких значень за більшістю показників соціального благополуччя. Зокрема, проявлення низького рівня: соціальна інтеграція (3), соціальний внесок (3) та соціальна актуалізація (3), узгодженість із суспільством (6), що свідчить про відстороненість та труднощі у взаємодії із навколишнім середовищем. На середньому рівні перебуває показник шкали «Соціального прийняття» (12), що може вказувати на нейтральне ставлення до інших, без вираженої тенденції. Отже, симптоматика посттравматичного стресового розладу не є провідним фактором, що визначає особливості соціальної адаптації та рівень соціального благополуччя першого респондента. Таким чином, показники свідчать про те, що особистість демонструє здатність ефективно пристосуватися до вимог навколишнього середовища та дотримуватися соціальних норм, проте відчуття залученості та значущості в межах соціальної взаємодії – відсутнє.

Психопрофіль 2. Показниками першого опитувальника свідчать, що у другого респондента виявлено схильність до прояву симптоматики ПТСР (3), проте без її вираженості. За показниками другого опитувальника, зазначено, що особистості притаманні середні здібності до соціальної адаптивності (2), що може свідчити про загалом ефективне функціонування за наявності окремих адаптаційних напружень, що свідчить про помірну взаємодію емоційного стану на соціальну адаптивність. Характеристика респондента демонструє стабільно високі показники за всіма шкалами соціального благополуччя: соціальне прийняття (19), соціальна актуалізація (14), узгодженість із суспільством (15), соціальний внесок (18), соціальна інтеграція (16). Підсумовуючи, отримані результати вказують на високий рівень соціальної включеності, позитивне сприйняття соціального середовища та виражене відчуття власної значущості в системі соціальних взаємодій, а психоемоційний стан респондента не виступає визначальним чинником, що зумовлює рівень соціальної адаптації та соціального благополуччя прийнятним.

Психопрофіль 3. Дані першого опитувальника вказують на наявність у третього респондента помірно вираженої схильності до симптоматики ПТСР (3 бали), без ознак її повної сформованості. За результатами другого опитувальника встановлено, що респонденту притаманний середній рівень соціальної адаптивності (5), що свідчить про загалом ефективне функціонування.

Отримані дані також можуть вказувати на помірний вплив емоційного стану на процес соціальної адаптації. Психопрофіль респондента має неоднорідний характер. Виявлено високі показники: соціальний внесок (21), соціальна інтеграція (16), що свідчить про активну участь у соціальному житті. Середні показники: соціальне прийняття (11), соціальна актуалізація (11), узгодженість із суспільством (10). Дані характеризують індивіда, як соціально активного, проте інтерес до взаємодії із навколишніми є зниженим. Таким чином, симптоматика ПТСР відіграє помірну роль у формуванні рівня соціальної адаптації та соціального благополуччя респондента. Перспективним напрямом подальшої психокорекційної роботи з ветеранами є впровадження арттерапевтичних програм, спрямованих на зниження рівня психоемоційної напруги, розвиток емоційної саморегуляції та покращення соціальної адаптації. Подальший аналіз показав від'ємну кореляцію між показниками психоемоційного стану, соціальної адаптованості та загальним рівнем соціального благополуччя (за шкалою К. Кіза). Водночас виявлена слабка або відсутня статистична залежність між окремими шкалами соціального благополуччя та симптоматикою ПТСР, що може свідчити про наявність опосередкованих факторів впливу. Подібну позицію висловлював С.Л.М. Keyes (2013), що зазначав, що соціальне благополуччя має відносну автономність і визначається не лише психічним станом, а й якістю соціальних зв'язків та відчуттям соціальної значущості.

Порівняння з дослідженнями Т.М. Тютаренко (2018) продемонструвало спільність у висновках щодо ролі травматичного досвіду як чинника порушення життєвої стабільності та адаптаційних ресурсів особистості. Водночас Т.М. Тютаренко підкреслила значення особистісного смислотворення та життєстійкості, тоді як у даному дослідженні більш вираженим є статистично підтверджений зв'язок між симптоматикою ПТСР і соціальною адаптацією. Додатково встановлено слабкий зв'язок між показником «соціальний внесок» та рівнем адаптованості ($r = 0,035$), що частково підтверджує гіпотезу про автономність окремих компонентів соціального функціонування. Це, відповідно до R.G. Tedeschi & L.G. Calhoun (2004), може свідчити про те, що ветерани навіть за умов психологічних труднощів здатні підтримувати суб'єктивне відчуття власної соціальної цінності, що узгоджується з концепцією посттравматичного зростання. Факторний аналіз дозволив виділити дві ключові структури. Перший фактор – «Соціальна включеність» – об'єднує показники соціального прийняття, актуалізації, інтеграції та суб'єктивного благополуччя. Його інтерпретація узгоджується з даними дослідження S.E. Hobfoll *et al.* (2019), які наголошували на важливості соціальної підтримки як базового ресурсу відновлення після травми. Другий фактор – «Реадаптація» – інтегрує показники психоемоційного стану та соціальної адаптивності, що відображає комплексний характер повернення до мирного життя. Подібні

положення присутні в роботі J.L. Herman (1997), що описала відновлення після травми як поетапний процес, що включає безпеку, опрацювання травматичного досвіду та «reconnection» – повторне включення людини в міжособистісні та соціальні зв'язки. Такий підхід узгоджується з уявленням про те, що травматичний досвід впливає не лише на емоційне благополуччя, а й на здатність до соціального функціонування та відновлення повсякденних ролей. Отримані результати також обґрунтовують доцільність застосування арт-терапевтичних методів у роботі з ветеранами. Високий рівень тривожності, депресивної симптоматики та труднощів соціальної адаптації вказує на необхідність використання інтервенцій, спрямованих на невербальне опрацювання травматичного досвіду. Згідно з дослідженнями N. Hass-Cohen & R. Carr (2008) та С.А. Malchiodi (2020) арт-терапія є ефективним методом зниження симптомів ПТСР, оскільки забезпечує безпечний канал вираження емоцій та сприяє інтеграції травматичного досвіду. Таким чином, результати дослідження узгоджуються як із вітчизняними, так і з міжнародними науковими даними, підтверджуючи ключову роль психоемоційного стану у процесі соціальної адаптації ветеранів. Водночас виявлені особливості соціального благополуччя свідчать про багаторівневий характер реадаптації, що потребує подальшого вивчення з урахуванням індивідуальних та контекстуальних чинників.

✦ Висновки

Проведене дослідження показало, що показники психоемоційного стану (зокрема рівень тривоги, депресивної симптоматики та проявів ПТСР) мають виражені зв'язки з характеристиками реадаптації ветеранів до цивільного життя. Водночас статистично значущого взаємозв'язку між окремими шкалами соціального благополуччя та симптоматикою ПТСР виявлено не було. Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють припустити, що емоційний стан є більш чутливим індикатором адаптаційних процесів у досліджуваній вибірці порівняно із показниками соціального благополуччя. Факторний аналіз виявив структуру, у якій значущим компонентом виступає готовність до взаємодії із соціальним середовищем, що може відображати важливість соціально-поведінкових аспектів адаптації. Отримані кількісні дані підтверджують, що первинна симптоматика тривоги, депресії та ПТСР була виявлена у 12 із 15 респондентів, тоді як низький рівень соціальної адаптованості зафіксовано у 8 осіб. Найбільш виражений зв'язок встановлено між психоемоційним станом і соціальною адаптованістю (r -Пірсона = 0,922; $p < 0,001$), що вказує на важливість урахування емоційного стану ветеранів у процесі їхньої реадаптації до цивільного життя. Інтерпретація результатів у межах цілісного підходу до особистості (В. Штерн) дозволяє розглядати адаптацію ветеранів як багатокомпонентний процес, що включає індивідуальні відмінності у способах переживання травматичного досвіду та використанні різних

стратегій подолання. Аналіз індивідуальних психо-профілів також засвідчив неоднорідність зв'язків між симптоматикою ПТСР, соціальною адаптацією та соціальним благополуччям, що не дозволяє зводити процес реадптації лише до наявності або відсутності травматичної симптоматики. Застосування арттерапевтичних методів у даному контексті розглядалося як потенційний напрям психологічної підтримки ветеранів. У теоретичному плані арттерапія описується як підхід, що може сприяти невербальному опрацюванню емоційного досвіду та зниженню психоемоційного напруження, однак у межах даного дослідження її ефективність емпірично не перевірялася. Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки, залучення різних вікових груп ветеранів, а також проведення окремих емпіричних досліджень ефективності психокорекційних і арттерапевтичних програм. Доцільним

є також порівняльний аналіз різних методів психологічної підтримки та їх комбінованого застосування.

◆ Подяки

Автори висловлюють щирю подяку ветеранам війни за мужність, незламність перед кризовими ситуаціями, а також готовність ділитися особистим досвідом. Окрема вдячність за ініціативу та створення ідеї, а також можливість провести емпіричну частину дослідження – учаснику бойових дій та ветерану російсько-української війни, старшому сержантові ДПСУ тип «С», А. В. Гулаку.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Ahaiev, N.A., Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Ostapchuk, V.V., & Tkachenko, V.V. (2016). *Collection of methods for diagnosing negative mental states in military personnel: Methodological manual*. Kyiv: Research Centre for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine.
- [2] Aleshchenko, V. (2022). Socio-psychological adaptation of combatants. *Psychological Journal*, 8, 6-16. doi: 10.31499/2617-2100.8.2022.258305.
- [3] Babayan, Yu.O., & Grishman, L.O. (2014). *Peculiarities of psychological readiness of military personnel to act in extreme conditions*. *Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after Sukhomlynskyi. Series: Psychological Sciences*, 13, 17-21.
- [4] Brewin, C.R., et al. (2017). A review of current evidence regarding the ICD-11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD. *Clinical Psychology Review*, 58. doi: 10.1016/j.cpr.2017.09.001.
- [5] Campbell, M., Decker, K.P., Kruk, K., & Deaver, S.P. (2016). Art therapy and cognitive processing therapy for combat-related PTSD: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 33(4), 169-177. doi: 10.1080/07421656.2016.1226643.
- [6] Chetveryk-Burchak, A.H. (2014). *Description and adaptation of the questionnaire "Social Well-Being Scale" by C. Keyes*. *The Journal of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 1099(54), 28-33.
- [7] Dudnyk, O.A. (2021). Acquired helplessness and depression: Characteristics of the relationship. *Psychological Journal*, 7, 37-45. doi: 10.31499/2617-2100.7.2021.234571.
- [8] Felyk, V.M. (2025). *Peculiarities of manifestations of combat stress in military personnel in wartime conditions*. (Master's thesis, Luhansk Taras Shevchenko National University, Poltava, Ukraine).
- [9] Gettings, R.D., McGuire, A.P., de Arellano, M.A., Bakhshaie, J., & Storch, E.A. (2022). Exploring the role of social connection in interventions with military veterans diagnosed with PTSD: A systematic narrative review. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 873885. doi: 10.3389/fpsyg.2022.873885.
- [10] Hass-Cohen, N., & Carr, R. (Eds.). (2008). *Art therapy and clinical neuroscience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [11] Herman, J.L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York, NY: Basic Books.
- [12] Hobfoll, S.E., Stevens, N.R., & Zalta, A.K. (2019). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Current Opinion in Psychology*, 14, 139-143. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.002.
- [13] International Classification of Diseases 11th Revision. (n.d.). Retrieved from <https://icd.who.int/en/>.
- [14] Keyes, C.L.M. (2013). Mental well-being. In *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (pp. 11-29). Dordrecht: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-5195-8.
- [15] Kivak, R. (2024). *Transactional model of stress and coping*. EBSCO Research Starters.
- [16] Kudar, K., Nsengi, N., Seager, M.J., Weavers, M., & Piotrowski, C.C. (2025). Therapeutic use of art with active duty military members and veterans with PTSD: A scoping review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 11(4), 72-86. doi: 10.3138/jmvfh-2024-0063.
- [17] Lemak, M.V., & Petryshche, V.Yu. (2016). *Psychologist for work: Diagnostic methods*. Uzhhorod: Oleksandra Harkusha Publishing House.
- [18] Lisnyak, M.S. (2024). *Peculiarities of psychological adaptation of the military to the conditions of hostilities*. (Master's thesis, Nizhyn Mykola Gogol State University, Nizhyn, Ukraine).
- [19] Maercker, A. (2022). *Trauma sequelae*. Berlin: Springer. doi: 10.1007/978-3-662-64057-9.

- [20] Malchiodi, C.A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. New York, NY: Guilford Press.
- [21] Muller, M. (2014). *If you have experienced a psychotraumatic event*. Lviv: Svichado.
- [22] Nykyforova, O.A., & Bidniak, M.V. (2023). *Acoustic barotrauma in present-day conditions: Physiological characteristics of the mechanism of contusions*. In *Modern challenges and current issues of ensuring international and national security: Trends, problems and ways to solve them: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Dnipro, December 2, 2022* (pp. 360-363). Dnipro: Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs.
- [23] Rakesh, G., Clausen, A.N., Buckley, M.N., Clarke-Rubright, E., Fairbank, J.A., Wagner, H.R., & Morey, R.A. (2022). The role of trauma, social support, and demography on veteran resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), article number 2058267. doi: 10.1080/20008198.2022.2058267.
- [24] Rozov, V.I. (2024). Methods and techniques of psychological work with processing traumatic experience. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 46-52. doi: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.9.
- [25] Sipko, L.O. (2015). *Overcoming combat stress and its psychological consequences*. *Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after Sukhomlynskyi. Series: Psychological Sciences*, 2(15), 129-134.
- [26] Society of Psychologists of Ukraine. (1990). *Ethical code of the psychologist*. Retrieved from <https://clpr.cc/ZWx4Y>.
- [27] Spirina, I.D., Pyliagina, H.Ya., Chugunov, V.V., Fauzi, Ye.S., Zhyvilova, Ya.S., & Shevchenko, Yu.M. (2022). *Medical psychology: Textbook*. Dnipro: Lira.
- [28] Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1). doi: 10.1207/s15327965pli1501_01.
- [29] Tytarenko, T.M. (2018). *Psychological health of personality: Self-help tools in conditions of prolonged traumatization*. Kropyvnytskyi: Imex-LTD.
- [30] van der Kolk, B.A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking.
- [31] Volotovska, N. (2023). Prospects for the use of art therapy as a means of counteracting post-traumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(4). doi: 10.26766/pmgp.v8i4.464.
- [32] Voznesenska, O.L. (2015). Possibilities of art therapy in overcoming psychological trauma. In *Psychological assistance to a person experiencing the consequences of traumatic events: Collection of articles* (pp. 98-110). Kyiv: Milenium.
- [33] World Medical Association. (2025). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. *JAMA*, 333(1), 71-74. doi: 10.1001/jama.2024.21972.
- [34] World mental health report: Transforming mental health for all. (2022). Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- [35] Zelenska, K.O. (2023). Personalized system of therapy for stress-associated disorders in persons affected by combat operations. *Medicine Today and Tomorrow*, 92(2), 54-61. doi: 10.35339/msz.2023.92.2.zel.
- [36] Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psychodiagnostics of personality in crisis life situations*. Kyiv: Pedagogical Thought.

Art therapy methods for adjusting veterans to life in peacetime

Yelyzaveta Hulak

Student

Lviv Polytechnic National University
79000, 12 Stepan Bandera Str., Lviv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0001-9959-2100>

Olha Sushko

Senior Lecturer

Lviv Polytechnic National University
79000, 12 Stepan Bandera Str., Lviv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8739-0125>

♦ **Abstract.** Research relevance is determined by the need to identify effective approaches to providing psychological support for veterans as they adapt to civilian life, in the context of increasing psychotraumatic consequences of war. The study aimed to provide a theoretical justification for the potential application of art therapy methods in the process of veterans' adaptation to civilian life and to examine the interrelationship between the psycho-emotional state, social adaptation and social well-being of individuals with combat experience. The study utilised a range of theoretical, empirical and mathematical-statistical methods. An analysis and systematisation of contemporary scientific sources on the psychological consequences of combat experience and the potential for applying art therapy were conducted. The empirical study involved 15 male veterans aged between 23 and 61, using psychodiagnostic techniques to assess their psycho-emotional state, social adaptation and social well-being. Descriptive statistics, correlation analysis and factor analysis were used to process the results. The findings revealed that most of respondents exhibited symptoms of anxiety, depression and post-traumatic stress disorder, as well as difficulties with socio-psychological adaptation. This was quantitatively confirmed by the fact that primary symptoms of psycho-emotional disorders were identified in 80.0% of respondents, whilst a low level of social adaptation was found in 53.3% of study participants. A strong positive correlation between indicators of psycho-emotional state and the level of social adaptation has been established. At the same time, no significant correlations were found between most components of social well-being and manifestations of post-traumatic symptoms, which may indicate the relative autonomy of individual components of social functioning. Based on the results of factor analysis, two latent structures associated with social inclusion and the process of readaptation were identified. A theoretical analysis of the scientific literature has demonstrated the potential for applying art therapy methods within the system of psychological support for veterans. The practical significance of the study lies in the possibility of using the findings to improve programmes for psychological support and psychosocial care for veterans, as well as to justify the inclusion of art therapy methods in comprehensive rehabilitation measures

♦ **Keywords:** post-traumatic stress disorder; combat stress; psychological rehabilitation; psychosocial support; resilience; emotional regulation



Особливості проявлення дезадаптивності та резильєнтності до бойової психологічної травматизації у мобілізованих військовослужбовців після участі в бойових діях

Наталія Кучеренко*

Кандидат психологічних наук, доцент
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
61022, майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6644-3117>

♦ **Анотація.** Тривала російсько-українська війна посилила потребу в розумінні психологічних наслідків інтенсивного бойового досвіду для мобілізованих військовослужбовців та визначенні чинників, пов'язаних з успішною післябойовою адаптацією. Метою дослідження було визначити особливості проявів дезадаптивності та резильєнтності у мобілізованих військовослужбовців після участі в інтенсивних бойових діях. Психодіагностичне оцінювання проводилося з використанням шкали інтенсивності бойового досвіду, опитувальника диференціації посттравматичного стресу, методики оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців, шкали дезадаптивності та шкали стійкості до бойової психологічної травматизації. Зазначені методики дали змогу оцінити інтенсивність бойового досвіду, симптоми посттравматичного стресу, негативні психічні стани, дезадаптивність і резильєнтність та продемонстрували задовільну внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,84-0,91). Кластерний аналіз дозволив виокремити два контрастні психологічні профілі: групу з високою дезадаптивністю та низькою резильєнтністю ($n = 148$; $M = 19,76$, $SD = 5,95$; $M = 124,33$, $SD = 19,77$ відповідно) і групу з нижчим рівнем дезадаптивності та вищою резильєнтністю ($n = 102$; $M = 9,75$, $SD = 4,76$; $M = 138,72$, $SD = 25,87$; $t = 4,74$, $p < 0,001$). У військовослужбовців першої групи виявлено значно більш виражені труднощі поведінкової регуляції, суїцидальний ризик, когнітивну дисфункцію та негативні емоційні стани, тоді як компоненти резильєнтності негативно корелювали з проявами дезадаптивності. Отримані дані обґрунтували доцільність диференційованого підходу до психологічної реабілітації з урахуванням рівня резильєнтності, специфіки бойового досвіду та актуального психічного стану під час визначення обсягу і змісту психологічних втручань. Результати дослідження можуть бути використані для раннього виявлення груп ризику, індивідуалізації психологічної підтримки та розроблення цільових програм реабілітації й психологічного відновлення у військових реабілітаційних центрах і службах психологічного забезпечення сектору безпеки і оборони України

♦ **Ключові слова:** екстремальні умови; посттравматичний стресовий розлад; емоційна регуляція; негативні психічні стани; суїцидальний ризик

♦ Вступ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну, що розпочалося 24 лютого 2022 року, призвело до тривалих бойових дій високої інтенсивності та залучення значної кількості військовослужбовців. Як зазначали V.V. Kalnysh *et al.* (2025), поранення, які отримують українські військові, вирізняються особливою тяжкістю, а також множинним і комбінованим

характером уражень. Крім того, вплив інтенсивних бойових стресорів може спричиняти широкий спектр негативних психічних реакцій і станів, зокрема гострі стресові реакції, афективні та тривожні розлади, порушення адаптації, адиктивні й делінквентні форми поведінки та суїцидальні тенденції. O. Kokun *et al.* (2022) зауважували, що тривалість, специфіка та складність

Приклад цитування::

Kucherenko, N. (2026). Features of maladaptation and resilience manifestations in response to combat psychological trauma among mobilised service members after participation in hostilities. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 31-41. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-31-41.

Історія статті: Отримано: 06.04.2026; Доопрацьовано: 22.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (natalyakucherenko1989@gmail.com)

бойових ротацій значно підвищили вимоги до фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців. На думку авторів, це суттєво вплинуло на їхню резильєнтність, поведінку в екстремальних умовах, копінг-механізми та процес подальшого відновлення після травм.

I.I. Prykhodko *et al.* (2025) підкреслювали, що тривалість і висока інтенсивність повномасштабної війни актуалізували проблеми мобілізації населення, підготовки особового складу та його психологічної адаптації до умов військової служби. Значну частку військовослужбовців, залучених до бойових дій, становлять мобілізовані громадяни, для яких військова діяльність до початку служби не була професійною сферою та які мали обмежений досвід функціонування в умовах тривалого бойового навантаження. Перехід від цивільного способу життя до виконання завдань в умовах інтенсивних бойових дій потребує швидкої адаптації до специфічних вимог військового середовища, постійної загрози життю, високого рівня відповідальності, фізичного та психоемоційного навантаження, що може підвищувати ризик розвитку дезадаптивних реакцій і негативних психічних станів. Після короткої базової військової підготовки мобілізовані військовослужбовці змушені швидко адаптуватися до умов бойових дій, спираючись на власний життєвий досвід та індивідуально-психологічні ресурси. За тривалого бойового навантаження це може підвищувати ризик дезадаптивних реакцій і порушень військової дисципліни (Shevchuk & Mitlosh, 2025).

Тривале перебування на позиціях, особливо в умовах «окопної війни», супроводжується руйнуванням звичного біологічного ритму. За матеріалами A.O. Feduk *et al.* (2025), більше ніж 52 % військовослужбовців на першій лінії оборони страждають від хронічного недосипу. Сон тривалістю менш як 4 години на добу протягом тижня знижує швидкість реакції та точність стрільби на 50 % (Nieminskyi 2023). Екстремальний холод, сирість, що призводять до розвитку «траншейної стопи», відсутність доступу до достатньої кількості якісної питної води та гарячої їжі виснажують соматичні ресурси організму. Як підкреслювали K. Charlot *et al.* (2021), для мобілізованих, які ще кілька місяців тому мали комфортні цивільні умови, цей фактор стає критичним набагато швидше, ніж для кадрових контрактників. O. Kokun *et al.* (2022) показано, що рівень боєздатності прямо пропорційний чіткості планування ротацій: наукові дані підтверджують, що пік бойової ефективності мобілізованого бійця настає на 10-14 добу перебування на позиції, після чого починається стрімке психофізіологічне виснаження. Відсутність своєчасної заміни підрозділу, затримки у постачанні боєприпасів чи засобів захисту сприймаються мобілізованими як організаційна зрада, що миттєво знижує їхню бойову готовність (Nieminskyi, 2023). У зв'язку з цим актуальним є дослідження особливостей психологічної адаптації та функціонування мобілізованих військовослужбовців в умовах тривалого бойового навантаження. Метою статті було проаналізувати психологічне функціонування

мобілізованих військовослужбовців після виконання бойових завдань в умовах високої інтенсивності.

♦ Огляд літератури

Сучасна російсько-українська війна характеризується безпрецедентною інтенсивністю застосування конвенційного озброєння, безпілотних систем та засобів радіоелектронної боротьби. Основне навантаження, пов'язане з безпосереднім веденням бойових дій, припадає на мобілізованих військовослужбовців, які становлять значну частку особового складу Збройних Сил України (ЗСУ). На відміну від військовослужбовців за контрактом, мобілізовані громадяни проходять швидку адаптацію від цивільного життя до екстремальних умов бойових дій. Дослідження S. Hanaba & A. Munenko (2025) засвідчило, що втрата боєздатності цієї категорією комбатантів має специфічну динаміку, обумовлену комплексом екзогенних (зовнішніх) та ендогенних (внутрішніх) факторів. Зовнішні чинники охоплюють параметри бойового середовища, специфіку тактики противника та матеріально-технічні умови перебування на передовій. Для мобілізованих військовослужбовців ці фактори є первинним шокним тригером, оскільки вони кардинально відрізняються від їхнього попереднього життєвого досвіду (Hanaba & Munenko, 2025). Сучасне бойове середовище характеризується масованим використанням керованих авіаційних бомб (КАБів), артилерії та безпілотних літальних апаратів (БПЛА). V.V. Kalnysh *et al.* (2025) показали, що постійна присутність розвідувальних та ударних БПЛА у повітрі створює «ефект прозорого поля бою», де військовослужбовець відчувається безперервною мішенню. Висока щільність артилерійського вогню призводить до масових мінових травм та контузій. Як зауважувалося O. Fitkalo (2024), акубаротравма не лише фізично ушкоджує слуховий апарат, а й дезорганізує роботу центральної нервової системи, викликаючи когнітивний дефіцит. Відповідно до Ye.V. Puzyrov & V.V. Izviekov (2023), на відміну від професійних військових, які сприймають обстріли як елемент бойової роботи, у мобілізованих осіб вогневий вплив викликає гострі стресові реакції та негативні психічні стани через відсутність сформованих динамічних стереотипів поведінки під вогнем.

Внутрішні чинники пов'язані з психологічною структурою особистості, мотивацією, соматичним здоров'ям та віковими або соціальними характеристиками мобілізованих громадян. Головна відмінність мобілізованого солдата від військовослужбовця за контрактом – це наявність стійкої «цивільної ідентичності». Мобілізований часто сприймає себе як «цивільну людину у формі», яка тимчасово виконує військовий обов'язок (Hanaba & Munenko, 2025). На початку служби мотивація може бути високою: основними провідними мотивами є патріотизм, захист родини, «малої батьківщини» тощо. Під впливом тривалого бойового стресу мотиваційна сфера військовослужбовців може зазнавати

негативних змін, що проявляються зниженням довіри до командування, посиленням суб'єктивного відчуття несправедливості розподілу мобілізаційного навантаження та зменшення особистісної залученості. І.І. Sydorenko & О.Н. Marchenko (2022) зазначали, що уповільнення лінії фронту та позиційна війна формують у мобілізованих синдром «вивченої безпорадності», коли борець не бачить кінцевого результату своїх зусиль і втрачає стимул до активних дій. На думку І.І. Prykhodko *et al.* (2025), мобілізовані військовослужбовці мають значно нижчий рівень психологічної резильєнтності до бойових умов порівняно з професійними військовими. Вперше зіткнувшись із загибеллю побратимів або важкими пораненнями, мобілізовані часто впадають у стани ступору, рухового збудження або паніки. За даними О.А. Blinov (2020), до 30 % новоприбулих бійців у перших боях тимчасово втрачають боєздатність саме через психогенні реакції. Хронічний бойовий стрес без належного психологічного відновлення призводить до розвитку бойового психічного виснаження (Prykhodko *et al.*, 2025). Воно проявляється у когнітивних порушеннях: знижується концентрація уваги, зникає здатність швидко приймати рішення в критичних ситуаціях, погіршується координація рухів.

Важливим зовнішнім фактором є загальний стан здоров'я мобілізованих військовослужбовців. Вік значної частини мобілізованих в Україні часто перевищує 40 років. Публікація S.O. Chyzhevskiy (2023) показала, що під впливом адреналінового стресу, переохолодження та важких фізичних навантажень, таких як носіння бронезилета і боекомплекту вагою понад 30 кг у них стрімко загострюються хронічні захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату (грижі, радикуліти) та шлунково-кишкового тракту. Молоді мобілізовані (до 25 років) частіше демонструють високу фізичну витривалість, але є більш вразливими до негативних психічних станів та деструктивних копінг-стратегій (зловживання речовинами, порушення дисципліни). Старші бійці, навпаки, мають вищу психологічну резильєнтність, але швидше втрачають боєздатність через фізичний знос організму (Prykhodko *et al.*, 2025). Отже, основні фактори втрати боєздатності мобілізованими військовослужбовцями можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать:

1) бойовий стрес, зумовлений застосуванням сучасних засобів ураження (БПЛА, керованих авіаційних бомб тощо), що може спричинити тимчасову дезорієнтацію на полі бою;

2) побутовий дискомфорт і несприятливі умови служби, які підвищують ризик соматичної декомпенсації та небойових санітарних втрат;

3) невизначеність щодо термінів ротації, яка посилює гострі стресові реакції, фізичне й психічне виснаження та може призводити до відмови від виконання наказів.

До внутрішніх факторів належать:

1) переважання цивільної ідентичності над сформованою військовою, що може послаблювати бойову мотивацію;

2) розвиток вивченої безпорадності, пов'язаний із підвищеним ризиком психогенних реакцій, зокрема паніки та ступору;

3) загострення вікових і хронічних захворювань, що може обмежувати фізичну здатність до виконання бойових завдань.

Таким чином, аналіз наукових публікацій засвідчив, що втрата боєздатності мобілізованими військовослужбовцями в умовах російсько-української війни є результатом синергетичного ефекту екстремальних зовнішніх стресорів та обмежених внутрішніх ресурсів адаптації цивільної людини. Головною зоною ризику для мобілізованих є період первинного входження у бойову обстановку та тривалі (понад норму) періоди безперервного перебування на лінії зіткнення. Гострі стресові реакції та негативні психічні стани, що виникають у мобілізованих військовослужбовців, потребують надання першої психологічної допомоги та психологічного відновлення в умовах реабілітаційних центрів.

З метою усунення понятійної невизначеності та забезпечення методологічної чіткості дослідження було здійснено операціоналізацію ключових понять. Резильєнтність у цьому дослідженні розглядалася як загальний, мультикомпонентний особистісний ресурс, що визначає здатність індивіда гнучко адаптуватися до викликів, відновлювати психологічне функціонування та зберігати емоційну рівновагу після впливу руйнівних чинників та стресорів різної етіології. Стійкість до бойової психічної травматизації являє собою вузькоспеціалізовану, динамічну інтегральну характеристику військовослужбовця, яка відображає його готовність та спроможність ефективно виконувати службово-бойові завдання безпосередньо в умовах бою, протистояти надекстремальним факторам воєнної обстановки та запобігати розвитку патологічних розладів. Відмінність від загальної резильєнтності полягає в її прикладній спрямованості саме на специфічні бойові стресори (обстріли, втрати, депривація). Дезадаптивність – це інтегральний системний стан порушення процесів саморегуляції, морально-нормативної поведінки, соціально-комунікативного та професійного функціонування, що виникає внаслідок виснаження адаптаційних резервів організму та психіки під впливом тривалого стресу. Негативні психічні реакції та стани описують ситуативні, гострі або підгострі емоційні (тривожність, пригніченість, роздратованість), когнітивні (порушення концентрації) та поведінкові прояви, які є безпосередньою відповіддю на інтенсивне бойове навантаження. Вони відрізняються від дезадаптивності більшою ситуативною динамічністю та відсутністю глибокої руйнації поведінкових норм. Посттравматичний стрес розглядався як специфічний комплекс клініко-психологічних симптомів (включаючи інтрузії, гіперактивацію, уникнення та негативні зміни в

когнітивній сфері), що розвивається внаслідок переживання загрозливих для життя чи цілісності особистості подій бойового характеру.

♦ Матеріали та методи

Робота була поперечним обсерваційним дослідженням. Об'єктом дослідження був психологічний стан мобілізованих військовослужбовців після їхньої участі в інтенсивних бойових діях. Предметом дослідження виступали особливості проявлення дезадаптивності та резильєнтності до бойової психічної травматизації у мобілізованих військовослужбовців. Психодіагностичне обстеження здійснювалося протягом 2024-2025 років на базі реабілітаційного центру. З міркувань безпеки військовослужбовців та збереження державної таємниці точна назва та географічне розташування центру не розголошуються. Тестування проводилося одноразово протягом перших 24-48 годин після прибуття військовослужбовців безпосередньо з бойових позицій (першої лінії оборони) до початку залучення до заходів психологічного відновлення. До вибірки дослідження особливостей впливу бойового стресу на психічний стан увійшли військовослужбовці ЗСУ ($n = 261$), призвані на військову службу за мобілізацією. Всі учасники дослідження були направлені в реабілітаційний центр безпосередньо з бойових позицій для проведення психологічного відновлення після участі в бойових діях. Вибір цього часового інтервалу був зумовлений необхідністю, з одного боку, надати бійцям першу добу для базового фізичного відпочинку та первинної адаптації до безпечних умов, а з іншого – зафіксувати вхідні (базові) показники дезадаптивності, бойового стресу та резильєнтності до початку здійснення основних психотерапевтичних і відновлювальних інтервенцій. Дослідження проведено з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації WMA (2024); усі учасники надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні.

Формування вибірки здійснювалося методом цільового (неімовірнісного) відбору на базі реабілітаційного центру під час проходження військовослужбовцями планового психологічного відновлення безпосередньо після виконання бойових завдань на лінії зіткнення. Критеріями включення до дослідження слугували: призов на військову службу за мобілізацією в період повномасштабного вторгнення; безпосередня участь у бойових діях (виконання завдань на першій лінії оборони/наступі) протягом останньої ротації; перебування в реабілітаційному центрі на програмі психологічного відновлення; надання добровільної інформованої згоди на участь у психодіагностичному обстеженні. Критеріями виключення були: наявність важких органічних уражень головного мозку, гострих психотичних станів або важких черепно-мозкових травм у гострому періоді, що унеможливлювали продуктивний вербальний контакт та заповнення психодіагностичного інструментарію; відмова від участі на будь-якому етапі опитування. Усі учасники дослідження були чоловічої статі. Середній

вік респондентів становив 39 років. Тривалість військової служби за мобілізацією серед учасників дослідження становила від 6 місяців до 3 років. Усі військовослужбовці мали досвід безпосередньої участі в бойових діях із перебуванням на лінії бойового зіткнення. Для більшості досліджуваних був характерний анамнез бойових травм, акубаротравм або їх поєднання з легкими вогнепальними чи осколковими пораненнями. Для виявлення особливостей впливу бойового стресу на психічний стан військовослужбовців використовувався психодіагностичний метод, який включав методики «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» O.S. Kolesnichenko *et al.* (2017), «Опитувальник диференціації посттравматичного стресу» I.I. Prykhodko *et al.* (2025), «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» Y. Matsegora *et al.* (2023). Критичні пороги: 3,5 бали (стресове реагування) та 5,5 балів (ризик дезадаптації).

Узгодженість: $\alpha = 0,91$. Методика «Дезадаптивність» I.I. Prykhodko *et al.* (2017) містить 45 пунктів, 5 шкал (поведінкова регуляція, суїцидальний ризик, моральна нормативність, комунікативний потенціал, щирість) та загальний показник (0-24 бали). Пороговий рівень дезадаптації – 16 балів. Внутрішня узгодженість у вибірці: $\alpha = 0,84$. Методика «Стійкість до бойової психічної травматизації» O.S. Kolesnichenko *et al.* (2020) містить 45 пунктів, оцінюваних за 5-бальною шкалою Лайкерта, 3 етапні шкали (очікування, подолання, реалізація досвіду) та 5 додаткових шкал (безпорадність, когнітивна дисфункція тощо). Загальний показник становить 40-200 балів: низький рівень – <135 , середній – 135-165, високий – >165 . Узгодженість: $\alpha = 0,89$. Кластерний аналіз використовувався для групування військовослужбовців з ознаками накопичення бойового стресу, де основними змінними були показники бойового досвіду, сприйняття травматичних подій і резильєнтність (за отриманими даними вищевказаних методик). Використано двоетапну кластеризацію: ієрархічний аналіз за методом Варда (квадрат евклідової відстані) з наступним уточненням методом k-середніх. До моделі включено z-стандартизовані бали за 8 субшкалами (4 субшкали «Дезадаптивності» та 4 субшкали «Стійкості»).

Кореляційний аналіз використовувався для визначення взаємозв'язків між показниками психодіагностичних методик, які були застосовані в дослідженні. Результати, отримані за методиками «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» та «Опитувальник диференціації посттравматичного стресу», а також їх інтерпретацію й обговорення представлено в науковій статті N.S. Kucherenko (2025). Математична обробка та аналіз даних здійснювалися за допомогою програмного пакета IBM SPSS Statistics (v. 26.0). Попередній аналіз масиву даних передбачав контроль повноти заповнення опитувальників та вилучення атипових спостережень (крайніх значень/викидів). Для визначення доцільності застосування параметричних методів аналізу здійснювалася перевірка симетрії та характеру розподілу вимірюваних

змінних, а також аналізувалася однорідність варіативності у порівнюваних групах. Статистична значущість результатів оцінювалася на загальноприйнятому рівні $\alpha = 0,05$. Для підтвердження надійності виявлених відмінностей додатково вираховувалися 95 % довірчі інтервали та оцінювався розмір статистичного ефекту. Психодіагностичний інструментарій та вимірювані показники:

1. Вимірювання стійкості до бойової психічної травматизації: Методика «Стійкість до бойової психологічної травматизації» (45 пунктів). Оцінювали показники за шкалами: «Очікування від участі в боях», «Подолання стресової ситуації», «Реалізація набутого досвіду», а також субшкали «Відчуття безпорадності», «Когнітивна дисфункція», «Здатність набувати досвід» та «Ставлення до військового обов'язку».

2. Вимірювання дезадаптивності: Експрес-опитувальник «Дезадаптивність» (45 пунктів). Оцінювали інтегральний «Загальний показник дезадаптивності», а також рівні порушень за шкалами: «Порушення поведінкової регуляції», «Показник суїцидального ризику», «Порушення моральної нормативності», «Втрата комунікативного потенціалу» та «Шкала щирості».

3. Вимірювання негативних психічних реакцій: Методика «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» (16 пунктів, 10-бальна шкала).

4. Оцінювання вираженості реакцій: тривожності, занепокоєння, почуття безсилля, роздратованості, недовіри до командування та узагальнений середняк негативних станів.

◆ Результати

За результатами кластерного аналізу було виокремлено три групи учасників дослідження, з яких до подальшого аналізу включено дві найбільші за обсягом: першу ($n = 148$; 56,70 %) та другу ($n = 102$; 39,08 %). Третя група (4,21 %) через статистичну недостатність обсягу далі не аналізувалася. Порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик засвідчив відносну однорідність першої та другої груп за такими показниками, як військове звання, тривалість служби, наявність поранень, вік і шлюбний статус. Зокрема, у кожній з груп приблизно 70 % становили військовослужбовці рядового складу, близько 60 % мали досвід військової служби від одного до трьох років, а 30 % – від шести до дванадцяти місяців. Військовослужбовці з меншим терміном служби (до півроку) становили 14,2 % у першій групі та 7,8 % у другій, що може свідчити про певні складнощі з адаптацією та необхідність посиленої реабілітаційної підтримки. Наявність поранень була зафіксована практично у 60 % військовослужбовців обох груп. Єдиною статистично значущою відмінністю виявилася різниця у поширеності порушень сну ($\chi^2 = 7,839$; $p = 0,005$): в першій групі лише 35,1 % не мали проблем зі сном, тоді як у другій групі таких було 52,9 %, що свідчить про підвищену чутливість до бойового стресу серед представників першої групи. У Таблиці 1 наведено дані співставлення виділених груп за показниками дезадаптивності, які було отримано з використанням експрес-опитувальника «Дезадаптивність».

Таблиця 1. Порівняння проявлення дезадаптивності у виділених групах (в умовних одиницях, *t*-критерій)

Шкали	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група (M $\pm$ SD)	2 група (M $\pm$ SD)	t	p
Щирість відповідей	3,50 $\pm$ 1,18	3,03 $\pm$ 1,40	2,865	0,005
Порушення поведінкової регуляції	5,86 $\pm$ 2,05	2,75 $\pm$ 1,88	12,150	0,001
Вірогідність вчинення суїцидальних спроб	4,17 $\pm$ 2,12	1,23 $\pm$ 1,55	12,685	0,001
Порушення моральної нормативності	4,73 $\pm$ 1,82	3,37 $\pm$ 1,86	5,779	0,001
Втрата комунікативного потенціалу	4,99 $\pm$ 2,13	2,38 $\pm$ 1,72	10,285	0,001
Загальний показник дезадаптивності	19,76 $\pm$ 5,95	9,75 $\pm$ 4,76	14,173	0,001

Джерело: розроблено автором

Відповідно до Таблиці 1, за усіма шкалами методики «Дезадаптивність» військовослужбовці виділених груп мають статистично значимі відмінності, в тому числі і за показником щирості. Так, в обох досліджуваних групах щирість відповідей на питання опитувальника є достатньою, проте військовослужбовці першої групи мають статистично вищі показники ($3,50 \pm 1,18$), ніж представники другої групи ($3,03 \pm 1,40$, $t = 2,865$, $p = 0,005$). Показники за шкалою «Щирість відповідей» в обох групах відповідають нормативному діапазону вірогідності даних (більше 2,0 балів), що свідчить про високий рівень відкритості та готовності військовослужбовців до саморозкриття під час опитування, без ознак дисимуляції чи симуляції. Порівняльний аналіз показує, що представники першої групи демонструють вищу готовність до відвертої оцінки власних

проблемних переживань та внутрішніх станів. Натомість показники другої групи, залишаючись у межах психометричної норми вірогідності, відображають порівняно більшу стриманість у саморозкритті, що може бути пов'язано із прагненням зберігати високий рівень контролю та дотримуватися соціально схвальної поведінки. В першій групі найвищі показники діагностуються за шкалою «Порушення поведінкової регуляції» ($5,86 \pm 2,05$). Такі прояви дезадаптації, як «Втрата комунікативного потенціалу» ($4,99 \pm 2,13$) та «Порушення моральної нормативності» ($4,73 \pm 1,82$) виражені дещо менше. В першій групі також встановлено дуже небезпечні показники суїцидального ризику ($4,17 \pm 2,12$). В другій групі, як вказувалося вище, показники інтенсивності різних проявів дезадаптивності є значно меншими. Втім, представники цієї групи

найбільше потерпають від усвідомлення невідповідності сформованої моральної системи вимогам ситуації, що передбачає участь у бойових діях ($3,37 \pm 1,86$). Проте в цій групі майже відсутнім є ризик вчинення самогубства ($1,23 \pm 1,55$) чи, принаймні, нижчі показники за даною шкалою відображають меншу вираженість суб'єктивно зафіксованих проявів у самозвіті, що психометрично свідчить про низький рівень фіксації відповідних симптомокомплексів на момент обстеження, без підстав для тверджень про свідоме викривлення чи навмисне приховування станів з боку респондентів. Таким чином, за показниками «Дезадаптивності» військовослужбовці першої групи є такими, що більше піддаються впливу стрес-факторів бойової ситуації, ніж представники другої групи. Такі дані дозволяють припустити, що представники виділених груп мають різну резильєнтність до бойової психічної травматизації.

У цьому дослідженні було використано опитувальник «Стійкість до бойової психологічної травматизації»,

при розробці якого виходили із ідеї, що стійкість до дії бойових стрес-факторів має декілька етапів свого формування і реалізації, починаючи від очікувань, безпосереднього подолання їх дії та здатності усвідомлювати і використовувати отриманий досвід. Останнє є особливо важливим, враховуючи, що при формуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) однією із важливих характеристик є неможливість усвідомити свій досвід, продовжити життя, коли відбувається своєрідне «застрягання» на травматичній події, неможливість її «пережити». Така резильєнтність передбачає ефективність психологічної підготовки до бойових дій, здатність переймати успішний бойовий досвід побратимів безпосередньо в зоні бойових дій, а також осмислювати отриманий досвід і застосовувати набуті знання в подібних ситуаціях для зниження їхньої травматичної дії. Показники за методикою «Стійкість до бойової психологічної травматизації», які отримано у виділених групах, наведено у Таблиці 2.

Таблиця 2. Показники резильєнтності до бойової психологічної травматизації у виділених групах (в умовних одиницях, *t*-критерій)

Шкали	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група (M $\pm$ SD)	2 група (M $\pm$ SD)	t	p
Очікування від участі в бойових діях	39,96 $\pm$ 9,19	45,12 $\pm$ 10,59	3,989	0,001
Подолання стресової ситуації	44,89 $\pm$ 8,49	50,93 $\pm$ 10,67	4,771	0,001
Реалізація набутого бойового досвіду	39,48 $\pm$ 6,27	42,67 $\pm$ 8,48	3,233	0,001
Загальний показник резильєнтності до бойової психологічної травматизації	124,33 $\pm$ 19,77	138,72 $\pm$ 25,87	4,742	0,001
Додаткові ознаки резильєнтності до бойової психологічної травматизації				
Безпорадність	16,61 $\pm$ 5,81	13,13 $\pm$ 6,73	4,254	0,001
Усвідомлене ставлення до професійної підготовки	21,18 $\pm$ 4,91	22,33 $\pm$ 4,91	1,833	0,068
Здатність набувати досвід	19,98 $\pm$ 4,23	21,95 $\pm$ 5,02	3,247	0,001
Когнітивна дисфункція	12,22 $\pm$ 4,85	8,88 $\pm$ 5,99	4,671	0,001
Ставлення до військового обов'язку	17,49 $\pm$ 4,83	17,87 $\pm$ 4,72	0,627	0,531

Джерело: розроблено автором

Групи мають статистично значимі розбіжності за усіма основними шкалами методики, які описують етапи формування та реалізації резильєнтності до бойової психологічної травматизації. Так, представники другої групи мають статистично вищі показники як на етапі формування очікувань від участі в бойових діях ($45,12 \pm 10,59$ проти $39,96 \pm 9,19$ у першої групи, $t = 3,989$, $p = 0,001$), так і на етапі подолання ($50,93 \pm 10,67$ проти $44,89 \pm 8,49$ у першої групи, $t = 4,771$, $p = 0,001$) та реалізації набутого досвіду ($42,67 \pm 8,48$ проти $39,48 \pm 6,27$ у першої групи, $t = 3,233$, $p = 0,001$). В обох групах найбільш напруженим і водночас актуальним виявився етап подолання стресової ситуації. Це може бути пов'язано з тим, що більшість учасників дослідження були виведені із зони інтенсивних бойових дій і направлені на проходження програми психологічного відновлення. Виділені групи також на статистично значимому рівні відрізняються за загальним показником резильєнтності до бойової психічної травматизації, який значно вищим є у представників другої групи – $138,72 \pm 25,87$, $t = 4,742$, $p = 0,001$. Втім слід відзначити, що середні значення за цим

загальним показником в обох досліджуваних групах військовослужбовців, які потрапили на військову службу за мобілізацією від початку широкомасштабного вторгнення, відповідають низькому рівню, якщо за норму брати показники військовослужбовців за контрактом. Додаткові шкали методики також засвідчують, що представники першої групи більше потерпають від руйнівного впливу бойового стресу, що проявляється в їх більшому відчутті власної безпорадності ($16,61 \pm 5,81$ проти $13,13 \pm 6,73$ у представників другої групи, $t = 4,254$, $p = 0,001$), когнітивній дисфункції ($12,22 \pm 4,85$ проти $8,88 \pm 5,99$ у представників другої групи, $t = 4,671$, $p = 0,001$) та статистично меншій здатності набувати досвід та робити його перенос ($19,98 \pm 4,23$ проти $21,95 \pm 5,02$ у представників другої групи, $t = 3,247$, $p = 0,001$). Це при тому, що виділені групи практично не розрізняються за показником ставлення до військового обов'язку, який в обох групах відповідає середньому рівню навіть за нормами військовослужбовців за контрактом. Також лише на рівні тенденції до статистичної значимості відрізняються їхні показники за шкалою «Усвідомленого ставлення до професійної підготовки»

(21,18 $\pm$ 4,91 та 22,33 $\pm$ 4,91, $t = 1,833$, $p = 0,068$).

Ці показники також відповідають середньому рівню за нормами військовослужбовців за контрактом.

Такі дані дозволяють припустити, що хоча представники обох груп досить позитивно ставляться до виконання військового обов'язку та свідомо ставляться до професійної підготовки, проте військовослужбовці першої групи виявляються менш здатними за час, що відведений для підготовки мобілізованих до участі в бойових діях, сформувати той рівень резильєнтності, який дозволить їм не почуватися цілком безпорадними, контролювати свої емоції до такого рівня, який дозволить їм адекватно аналізувати бойову ситуацію, виділяти в ній значимі маркери, діяти відповідно до них, набувати власний досвід та використовувати досвід бойових товаришів та робити перенос на подібні ситуації. Попри те, що військовослужбовці, яких віднесено до другої групи, мають краще сформовану

резильєнтність до бойової психічної травматизації, проте обидві ці групи, як вказано вище, мають низькі загальні показники резильєнтності, що не в останню чергу стало підставою для проходження ними програми психологічного відновлення. Втім, представники другої групи мають вищі перспективи відновлення боєздатності завдяки кращій саморегуляції, що дає змогу зберігати контроль над ситуацією та власну суб'єктність, а також здатності набувати й переносити досвід взаємодії з бойовими стрес-факторами, адекватно на них реагувати, професійно діяти та ефективно взаємодіяти з побратимами. Для підтвердження отриманих результатів особливостей дезадаптації та резильєнтності до бойової психологічної травматизації у мобілізованих військовослужбовців додатково було здійснене порівняння виділених груп за показниками інтенсивності негативних переживань, які в них були діагностовані до початку проходження програми відновлення (Таблиця 3).

Таблиця 3. Інтенсивність негативних переживань у військовослужбовців в виділених групах (в умовних одиницях, t -критерій)

Негативні емоційні реакції та стани	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група (M $\pm$ SD)	2 група (M $\pm$ SD)	t	p
Роздратованість	5,48 $\pm$ 2,58	3,85 $\pm$ 2,71	4,803	0,001
Тривожність	6,23 $\pm$ 2,45	4,34 $\pm$ 2,59	5,812	0,001
Агресивність	4,65 $\pm$ 2,67	2,81 $\pm$ 2,38	5,577	0,001
Гнівливність	4,85 $\pm$ 2,61	3,05 $\pm$ 2,31	5,621	0,001
Неуважність	5,06 $\pm$ 2,52	3,42 $\pm$ 2,45	5,120	0,001
Невпевненість в собі	5,27 $\pm$ 2,61	2,85 $\pm$ 2,46	7,359	0,001
Спущеність	5,09 $\pm$ 2,78	2,72 $\pm$ 2,48	6,948	0,001
Апатичність	5,11 $\pm$ 2,79	2,83 $\pm$ 2,67	6,454	0,001
Занепокоєння	6,05 $\pm$ 2,44	3,47 $\pm$ 2,55	8,069	0,001
Почуття провини	4,45 $\pm$ 2,91	2,30 $\pm$ 2,57	5,994	0,001
Почуття безсилля	5,71 $\pm$ 2,50	3,35 $\pm$ 2,79	4,401	0,001
Незосередженість	5,35 $\pm$ 2,48	3,02 $\pm$ 2,49	7,263	0,001
Небажання спілкуватися	5,51 $\pm$ 2,89	2,96 $\pm$ 2,74	7,005	0,001
Недовіра співслужбовцям	4,02 $\pm$ 2,88	2,17 $\pm$ 2,50	5,376	0,001
Недовіра командирам	5,71 $\pm$ 3,15	3,97 $\pm$ 3,24	4,244	0,001
Неспроможність виконувати поставлені завдання	5,61 $\pm$ 2,65	3,54 $\pm$ 2,86	5,892	0,001
Середній показник негативних емоційних реакцій та станів	5,26 $\pm$ 1,57	3,17 $\pm$ 2,02	8,781	0,001

Джерело: розроблено автором

Наведені дані засвідчують, що представники першої групи мають більш виражену інтенсивність усіх без винятку негативних емоцій і станів, закладених у методику «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» ($p = 0,001$ для всіх значень). Так, найбільшу інтенсивність в першій групі мають: «Тривожність» (6,23 $\pm$ 2,45); «Занепокоєння» (6,05 $\pm$ 2,44); «Недовіра командирам» (5,71 $\pm$ 3,15); «Почуття безсилля» (5,71 $\pm$ 2,50); «Неспроможність виконувати поставлені завдання» (5,61 $\pm$ 2,65). Найменші показники встановлено в цій групі за шкалами «Почуття провини» (4,45 $\pm$ 2,91) та «Недовіра військовослужбовцям» (4,02 $\pm$ 2,88). Низька вираженість цих показників в обох групах свідчить про збереження базової міжгрупової довіри на рівні підрозділу («побратимства») та відсутність вираженої аутоагресивної симптоматики (почуття провини), що є важливим адаптивним ресурсом

збереження соціальної згуртованості в умовах бойового стресу. В другій групі найбільш інтенсивними є такі негативні емоції і стани: «Тривожність» (4,34 $\pm$ 2,59); «Недовіра командирам» (3,97 $\pm$ 3,24); «Роздратованість» (3,85 $\pm$ 2,71); «Неспроможність виконувати поставлені завдання» (3,54 $\pm$ 2,86); «Занепокоєння» (3,47 $\pm$ 2,55). Висока інтенсивність роздратованості у військовослужбовців другої групи відображає переважання активного (стенічного) спектра емоційного реагування на стресори, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Натомість у першій групі домінування занепокоєння та почуття безсилля свідчить про наявність астеничного компонента емоційного реагування та виражені ознаки психофізіологічного виснаження. Що стосується загального показника за методикою «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців», то у представників

першої групи він встановлений на рівні $5,26 \pm 1,57$, що майже доходить до другої критичної позначки у 5,5 балів, що свідчить про високу вірогідність перевищення нормативних показників дезадаптивності (за нормами методики «Дезадаптивність») та низьку резильєнтність до бойової психологічної травматизації (за нормами методики «Стійкість до бойової психологічної травматизації»). В другій групі загальний показник за методикою є значно нижчим ($3,17 \pm 2,02$, $t = 8,781$, $p = 0,001$) та таким, що не перевищує першу критичну позначку у 3,5 балів, яка пов'язана зі збільшенням вірогідності вираженого стресового реагування. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих обернених зв'язків між поведінковою регуляцією та більшістю показників дезадаптивності: «Втрата комунікативного потенціалу» ($r = -0,512$; $p < 0,001$), «Астенізація» ($r = -0,468$; $p < 0,001$) та «Суїцидальний ризик» ($r = -0,574$; $p < 0,001$). Водночас зв'язок із «Порушенням моральної нормативності» виявився незначним ($r = -0,114$; $p = 0,072$), що вказує на відносну автономність засвоєння військово-ціннісних орієнтирів від загальних процесів поведінкової саморегуляції.

◆ Обговорення

Аналіз взаємозв'язків «Стійкості до бойової психологічної травматизації» з іншими змінними дослідження у військовослужбовців першої групи показав наступне. Сформовані навички в ході професійної та професійної психологічної підготовки, які є основою формування резильєнтності до дії бойових стрес-факторів та складних умов бойової служби, дозволяють військовослужбовцям першої групи бути уважнішими до важливих маркерів бойової ситуації, приймати допомогу і адекватно взаємодіяти з товаришами по службі, бути впевненими у правильності, доцільності своїх дій, у своїй здатності виконувати поставлені завдання, що знижує загальну інтенсивність їх негативних переживань. Виявлені негативні кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та вираженістю негативних емоційних станів свідчать про те, що вища стійкість до бойової психічної травматизації виступає стримуючим чинником для розвитку деструктивних переживань у військовослужбовців. Встановлені взаємозв'язки дають підстави розглядати психологічне відновлення як складову системи психологічної підготовки, спрямовану на підтримання мотивації та особистісних ресурсів комбатантів, що узгоджується з висновками I. Frankova *et al.* (2025). Для військовослужбовців другої групи, так само як і для представників першої групи, набута резильєнтність до бойової психологічної травматизації виступає чинником неспецифічного зниження вираженості негативних переживань і психічних станів. Встановлені взаємозв'язки свідчать, що вищий рівень резильєнтності до бойової психологічної травматизації негативно корелює з інтенсивністю негативних емоційних станів у військовослужбовців обох груп. Це свідчить про зв'язок вищого рівня

психологічної стійкості з меншою вираженістю деструктивних емоційних реакцій.

При цьому у військовослужбовців другої групи вищі показники резильєнтності супроводжуються більш вираженою активною позицією щодо залучення до заходів відновлення – зокрема вищою готовністю до взаємодії з фахівцями центру та оптимістичним налаштуванням на процес психологічної реабілітації. Отримані результати засвідчили, що нижчі показники резильєнтності до бойової психологічної травматизації були пов'язані з вищими показниками суїцидального ризику та іншими зовнішніми проявами дезадаптивності – зокрема у поведінковій сфері та комунікативному потенціалі. Виявлені кореляційні взаємозв'язки підтверджують, що показники резильєнтності та суїцидального ризику перебувають у зворотному відношенні, де вища стійкість співвідноситься з меншою вираженістю деструктивних намірів. Аналіз також продемонстрував, що прояви дезадаптивності (зокрема труднощі у поведінковій регуляції, обмеження спілкування та наявність суїцидальних думок) тісно пов'язані з ширшим спектром негативних емоційних станів. Це вказує на те, що негативні емоційні стани військовослужбовців пов'язані як з усвідомленням власної дезадаптивності та наявних психоемоційних труднощів, так і з безпосереднім впливом екстремальних чинників бойової діяльності та пережитого бойового стресу, що також простежується у дослідженні R. Kanarcskaitė & D. Bagdžiūnienė (2024). Підвищений суїцидальний ризик, що проявляється у виникненні суїцидальних думок і намірів, негативно пов'язаний із внутрішніми ресурсами військовослужбовців, необхідними для психологічного відновлення. Зокрема, його зростання супроводжується зниженням мотивації та посиленням відчуття безпорадності, що простежується й у даних R.H. Pietrzak *et al.* (2025). Подібним чином із обмеженням ресурсів для психологічного відновлення пов'язана втрата комунікативного потенціалу та труднощі у підтримці конструктивних взаємин із оточенням. Нижчі показники резильєнтності до дії стрес-факторів асоціювалися з більш вираженими проявами дезадаптивності – зокрема у поведінці, спілкуванні та наявності суїцидальних думок. Одним із чинників таких проявів може бути недостатній розвиток здатності до психічної саморегуляції, необхідної військовослужбовцям для ефективного функціонування як у повсякденних, так і в бойових умовах, що розглядався O.Y. Furs (2025) як важливий компонент професійної психологічної готовності.

Дезадаптивність як прояв бойового стресу, зокрема нездатність регулювати власну поведінку, у представників другої групи може бути зумовлена недостатньо сформованою здатністю долати стресові ситуації у професійній діяльності, що є складовою резильєнтності до бойової психологічної травматизації, зокрема здатністю запобігати проявам когнітивної дисфункції. Таким чином, здатність протидіяти проявам когнітивної дисфункції може знижувати ризик дезадаптивних

реакцій, зокрема труднощів контролю поведінки у стресових ситуаціях, що відповідає уявленням A. Flood & R.J. Keegan (2022) про роль когнітивної стійкості у подоланні психологічного стресу військовослужбовцями. Нижчі показники резильєнтності до бойової психологічної травматизації асоціювалися з більш вираженими проявами дезадаптивності – зокрема у поведінці, спілкуванні та наявності суїцидальних думок та намірів. Виявлені кореляції підтверджують, що рівень резильєнтності та значення суїцидального ризику перебувають у зворотному відношенні. Прояви дезадаптивності тісно пов'язані з ширшим спектром негативних емоційних станів, що свідчить про їхній зв'язок як із усвідомленням власних психоемоційних труднощів, так і з безпосереднім впливом бойового стресу. При цьому у вибірці з вищою резильєнтною стійкістю спостерігається більша готовність до взаємодії з фахівцями та оптимістичніше налаштування на процес психологічного відновлення. Підвищений суїцидальний ризик негативно пов'язаний із ресурсами психологічного відновлення та супроводжується зниженням мотивації й посиленням відчуття безпорадності, подібний характер взаємозв'язків описано Y.S. Lee *et al.* (2025). Аналогічно, обмеження комунікативного потенціалу ускладнює підтримку конструктивних взаємин (Nerubasska *et al.*, 2023; Grover *et al.*, 2024). Усвідомлені зовнішні прояви власної дезадаптивності – нездатність контролювати свою поведінку, проблеми у взаємодії та думки про суїцид – викликають у військовослужбовців другої групи неспецифічний емоційний відгук (помірний зв'язок практично з усім переліком негативних переживань). При цьому найбільший відгук мають саме проблеми у поведінці, інші аспекти дезадаптивності є менш вираженими та викликають у військовослужбовців менше занепокоєння. Проте «Порушення поведінкової регуляції» є фактором, який неспецифічно та широко негативно позначається на ресурсах для проходження програми відновлення. Водночас суїцидальні думки певною мірою суперечать готовності звертатися по допомогу до лікарів і психологів та супроводжуються зниженням оптимістичності.

♦ Висновки

Застосований у дослідженні психодіагностичний комплекс у поєднанні з методами кластерного та кореляційного аналізу дав змогу виявити відмінні психологічні профілі в дослідженій вибірці мобілізованих військовослужбовців після їхньої участі в інтенсивних бойових діях. Розподіл вибірки на дві контрастні за рівнем резильєнтності та дезадаптивності групи дозволив відійти від усереднених оцінок і обґрунтувати доцільність

диференційованого підходу до психологічної реабілітації комбатантів. Кількісно відмінності між виділеними психологічними профілями проявилися у вищому загальному рівні дезадаптивності ($19,76 \pm 5,95$ проти $9,75 \pm 4,76$), нижчій резильєнтності до бойової психологічної травматизації ($124,33 \pm 19,77$ проти $138,72 \pm 25,87$) та більшій інтенсивності негативних психічних реакцій і станів ($5,26 \pm 1,57$ проти $3,17 \pm 0,98$) у військовослужбовців першої групи порівняно з другою ($p < 0,001$). Використання спеціалізованих експрес-методик дало змогу виявити полярні за своєю специфікою зони ризику: від гострих порушень поведінкової регуляції та критичних суїцидальних тенденцій у декомпенсованих військовослужбовців першої групи до глибинних ціннісних конфліктів і потенційних порушень моральної нормативності у представників другої групи. Отримані результати підтверджують, що практична реалізація реабілітаційних заходів у центрах відновлення має бути адресною: військовослужбовці з низькою резильєнтністю потребують першочергового кризового втручання, подолання відчуття безпорадності та корекції когнітивних дисфункцій, тоді як робота з більш стійкими військовослужбовцями повинна фокусуватися на рефлексії бойового досвіду, опрацюванні моральних дилем та активізації копінг-ресурсів саморегуляції. Результати аналізу дозволили висунути практичне припущення про доцільність запровадження короткострокових (зокрема 14-денних) програм психологічного відновлення для мобілізованих військовослужбовців безпосередньо після виходу з зони бойових дій. Втім, підтвердження ефективності таких відновлювальних інтервенцій, оцінка збереження їхніх результатів у часі та визначення оптимальної тривалості втручання потребують проведення окремих експериментальних і лонгitudних досліджень із залученням контрольних груп та повторних вимірювань. Окрім цього, при плануванні ротацій та розподілі бойового навантаження командуванню важливо враховувати віково-соматичний фактор, оскільки бійці старших вікових груп (понад 40 років) піддаються швидшому фізичному зносу організму, а молоді мобілізовані можуть бути більш вразливими до деструктивних психічних станів.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Blinov, O.A. (2020). *Psychology of combat stress*. (Doctoral dissertation, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine).
- [2] Charlot, K., Chapelot, D., Siracusa, J., Lavoué, C., Colin, P., Oustric, P., Thivel, D., Finlayson, G., & Bourrilhon, C. (2021). An augmented food strategy leads to complete energy compensation during a 15-day military training expedition in the cold. *Physiological Reports*, 9(11), article number e14591. doi: 10.14814/phy2.14591.

- [3] Chyzhevskiy, S.O. (2023). Peculiarities of psychological recovery of military personnel in the context of a full-scale Russian invasion: Scientific report at the methodological seminar of NAES of Ukraine “Actual problems of mental health protection of the Ukrainian people under martial law and post-war times”, November 16, 2023. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 5(2), 1-5. doi: [10.37472/v.naes.2023.5229](https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229).
- [4] Fedyk, A.O., Valchuk, O.A., Okhrimenko, I.M., Danylchenko, T.V., Bets, I.O., Balahur, L.O., & Brykovskiy, A.G. (2025). Socio-psychological causes and consequences of combat stress in armed conflict participants. *Medical Advances*, 78(1), 82-89. doi: [10.36740/WLEk/197120](https://doi.org/10.36740/WLEk/197120).
- [5] Fitkalo, O. (2024). Post-traumatic stress disorder after suffering acubarotrauma: A clinical case. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). doi: [10.26766/pmgp.v9i1.478](https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i1.478).
- [6] Flood, A., & Keegan, R.J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 809003. doi: [10.3389/fpsyg.2022.809003](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003).
- [7] Frankova, I., Klochkov, V., Pyvovarenko, M., Hukovskyy, O., Zohar, J., & Vermetten, E. (2025). Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. *Neuroscience Applied*, 4, article number 105528. doi: [10.1016/j.nsa.2025.105528](https://doi.org/10.1016/j.nsa.2025.105528).
- [8] Furs, O.Y. (2025). The problem of mental self-regulation of military professionals in psychological theory and practice. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 37(4), 188-195. doi: [10.31108/2.2025.4.37.17](https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.17).
- [9] Grover, L.E., Williamson, C., Burdett, H., Palmer, L., & Fear, N.T. (2024). Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(12), 2119-2143. doi: [10.1007/s00127-024-02685-3](https://doi.org/10.1007/s00127-024-02685-3).
- [10] Hanaba, S., & Munenko, A. (2025). Psychological readiness of servicemen: Theoretical foundations of a preventive approach to resilience. *Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 10(50), 1433-1444. doi: [10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1433-1444](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1433-1444).
- [11] Kalnysh, V.V., Shvets, A.V., Nahorna, A.M., & Trinka, I.S. (2025). Structure and consequences of combat stress of combatants in different periods of 2024. *Ukrainian Journal of Military Medicine*, 6(1), 6-16. doi: [10.46847/ujmm.2025.1\(6\)-006](https://doi.org/10.46847/ujmm.2025.1(6)-006).
- [12] Kanapeckaitė, R., & Bagdžiūnienė, D. (2024). Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1353793. doi: [10.3389/fpsyg.2024.1353793](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793).
- [13] Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. *Annals of Psychology*, 38(1), 191-200. doi: [10.6018/analesps.475041](https://doi.org/10.6018/analesps.475041).
- [14] Kolesnichenko, O.S., Matsegora, Y.V., & Prykhodko, I.I. (2017). [Method of assessing traumatic combat experiences in servicemen participating in hostilities](#). *Black Sea Scientific Studies*, 5, 149-154.
- [15] Kolesnichenko, O.S., Prykhodko, I.I., Matsehora, Y.V., Yurieva, N.V., Lyman, A.A., & Baida, M.S. (2020). [Applied psychodiagnostics in the National Guard of Ukraine](#). Kharkiv: National Academy of the National Guard of Ukraine.
- [16] Kucherenko, N.S. (2025). Features of the manifestation of post-traumatic stress in mobilized military servicemen after participation in combat operations. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 87(5), 101-111. doi: [10.33099/2617-6858-2025-87-5-101-111](https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-101-111).
- [17] Lee, Y.S., Lee, Y., & Lim, M.H. (2025). Suicidal ideation, depression, anxiety, impulsivity, self-esteem, emotional regulation, child trauma and hopelessness in Korean military soldiers. *Healthcare*, 13(18), article number 2356. doi: [10.3390/healthcare13182356](https://doi.org/10.3390/healthcare13182356).
- [18] Matsegora, Y., Prikhodko, I., Kolesnychenko, O., & Bayda, M. (2023). Psychometric properties of the method “Assessment of negative mental reactions and states in military servicemen” and experience of its use in short-term psychological recovery. *Honor and Law*, 1(84), 114-124. doi: [10.33405/2078-7480/2023/1/84/276858](https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276858).
- [19] Nerubasska, A.O., Moskalova, V.A., & Fesiuk, A.I. (2023). Modern aspects of psychological adaptation of military personnel in combat conditions. *Habitus*, 51, 229-233. doi: [10.32782/2663-5208.2023.51.39](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.39).
- [20] Nieminskiy, I.V., et al. (2023). [Organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine: Training and methodological manual](#). Kyiv: Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine.
- [21] Pietrzak, R.H., Bryan, C.J., Fischer, I.C., Nichter, B., & Trachik, B. (2025). Resilience and vulnerability: Suicide-specific cognitions in a nationally representative sample of US military veterans. *Primary Care Companion for CNS Disorders*, 27(1), article number 24m03821. doi: [10.4088/PCC.24m03821](https://doi.org/10.4088/PCC.24m03821).
- [22] Prykhodko, I.I., Matsehora, Y.V., Kolesnichenko, O.S., & Bayda, M.S. (2017). [Express-questionnaire “Desadaptivity”: Development, approbation, psychometric indicators](#). *Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychology*, 3, 53-78.
- [23] Prykhodko, I.I., Matsehora, Y.V., & Kucherenko, N.S. (2025). “Posttraumatic stress differentiation questionnaire”: Modification, validation, psychometric indicators. *Honor and Law*, 1(92), 107-126. doi: [10.33405/2078-7480/2025/1/92/332048](https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/1/92/332048).

- [24] Puzyrov, Ye.V., & Izviekov, V.V. (2023). Combat stress and its consequences for military servants. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series: Psychology*, 34(73), 203-209. doi: 10.32782/2709-3093/2023.1/33.
- [25] Shevchuk, O., & Mitlosh, A. (2025). Psychological features of interpersonal interaction among military personnel. *Research Bulletin. Series: Psychology*, 2, 177-182. doi: 10.32782/cusu-psy-2025-2-25.
- [26] Sydorenko, I.I., & Marchenko, O.H. (2022). *Learned helplessness as a consequence of the war in Ukraine*. In *Mental health of the individual in a crisis society: Proceedings of the VII all-Ukrainian scientific and practical conference* (pp. 331-333). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs.
- [27] WMA. (2024). *WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human participants*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.

Features of maladaptation and resilience manifestations in response to combat psychological trauma among mobilised service members after participation in hostilities

Nataliia Kucherenko

PhD in Psychology, Associate Professor
V.N. Karazin Kharkiv National University
61022, 4 Maidan Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-6644-3117>

♦ **Abstract.** The prolonged Russian-Ukrainian war highlighted the need to understand the psychological impact of intense combat experiences on mobilised service personnel, and to identify the factors that contribute to successful post-combat adaptation. This study aimed to determine the specific manifestations of maladaptation and resilience among mobilised service members after participating in intense combat. A psychodiagnostic assessment was conducted using the combat experience intensity scale, the post-traumatic stress disorder differentiation questionnaire, the methodology for assessing negative mental reactions and states in service members, the maladaptation scale and the combat psychological trauma resilience scale. These methods enabled combat experience intensity, post-traumatic stress symptoms, negative mental states, maladaptation and resilience to be assessed, and demonstrated satisfactory internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.84-0.91$). Cluster analysis revealed two distinct psychological profiles. The first group was characterised by high maladaptation and low resilience ($n = 148$; $M = 19.76$, standard deviation (SD) = 5.95; $M = 124.33$, SD = 19.77, respectively). The second group was characterised by lower maladaptation and higher resilience ($n = 102$; $M = 9.75$, SD = 4.76; $M = 138.72$, SD = 25.87). The difference between the two groups was statistically significant ($t = 4.74$, $p < 0.001$). Service members in the first group demonstrated significantly greater difficulties with behavioural regulation, suicidal risk, cognitive dysfunction and negative emotional states. Conversely, resilience components were negatively correlated with maladaptive manifestations. The findings highlight the importance of a tailored approach to psychological rehabilitation, considering resilience levels, combat experience and psychological state when determining the scope and content of interventions. The results of the study can be used to identify risk groups early on, provide personalised psychological support and develop targeted rehabilitation and psychological recovery programmes in military rehabilitation centres and psychological support services within Ukraine's security and defence sector

♦ **Keywords:** extreme conditions; post-traumatic stress disorder; emotional regulation; negative mental states; suicidal risk



Прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу: психологічні механізми та фактори впливу

Любов Помиткіна*

Доктор психологічних наук, професор
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
03058, проспект Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Едуард Помиткін

Доктор психологічних наук, професор,
Український гуманітарний інститут
08292, вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8416-7067>

♦ **Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах, зокрема у контексті військової діяльності та бойового стресу. Метою статті було визначення основних психологічних чинників та механізмів, що впливають на процес прийняття професійних рішень психологом у ситуаціях підвищеного психологічного навантаження, включаючи кризові та бойові умови. Методологічну основу дослідження становили методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації сучасних наукових праць з проблеми прийняття рішень у стресових умовах. Проаналізовано результати сучасних досліджень, присвячених впливу емоційних, когнітивних і особистісних чинників на процес прийняття рішень. Визначено основні групи факторів, що впливають на прийняття професійних рішень психологом: когнітивні, емоційні, морально ціннісні, професійні та ситуативні. Запропоновано авторську модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах, яка відображає взаємодію зовнішніх стресових чинників (зокрема бойових ситуацій) та внутрішніх психологічних механізмів діяльності фахівця. Розроблено класифікацію типів професійних рішень психолога у кризових умовах (діагностичних, інтервенційних, етичних, ситуативно оперативних та рефлексивно корекційних), що дозволяє системно описати професійну діяльність у військовій сфері. Особливу увагу приділено ролі професійного досвіду, емпатії, совісті, рефлексії та внутрішньої відповідальності фахівця у процесі прийняття рішень у кризових та бойових умовах. Підкреслено, що поєднання аналітичного та інтуїтивного мислення сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності психолога та забезпеченню психологічної підтримки військовослужбовців. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення системи психологічного забезпечення в умовах війни, розроблення програм розвитку стресостійкості та професійної надійності психологів

♦ **Ключові слова:** професійна діяльність; умови війни; бойові дії; емпатія; совість

♦ Вступ

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості кризових та стресогенних ситуацій, зумовлених військовими подіями, соціально-економічною нестабільністю, надзвичайними ситуаціями та загальним

підвищенням психологічного навантаження на фахівців допоміжних професій. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема професійної діяльності психолога, який змушений працювати з людьми, що

Приклад цитування::

Pomytkina, L., & Pomytkin, E. (2026). Professional decision-making by psychologists under stress: Psychological mechanisms and influencing factors. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 42-51. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-42-51.

Історія статті: Отримано: 27.03.2026; Доопрацьовано: 03.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (sophist@nau.edu.ua)

переживають психотравматичний досвід, перебувають у стані гострого стресу або кризових життєвих обставин. Особливої уваги заслуговує військовопсихологічний контекст професійної діяльності психолога. Дослідження C. Sousa & G. Veronese (2022), I.C.Z.Y. Lim *et al.* (2022) та M. Palace *et al.* (2024) підкреслили, що умови війни та бойових дій формують специфічні стресори, які суттєво впливають на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та професійне функціонування фахівців. Зокрема, наголошено на підвищеній вразливості до професійного вигорання, необхідності розвитку стресостійкості та використання адаптивних механізмів прийняття рішень у кризових ситуаціях. Військовопсихологічні дослідження, зокрема O. Martsyniak-Dorosh *et al.* (2025), акцентують увагу на важливості інтеграції знань про психотравму та посттравматичний стресовий розлад у практику психолога, що працює з військовослужбовцями та цивільними особами, які пережили бойові дії.

Професійна діяльність психолога передбачає необхідність прийняття відповідальних рішень щодо вибору психодіагностичних методів, форм психологічної допомоги, психокорекційних або консультативних стратегій. У кризових умовах цей процес значно ускладнюється впливом емоційного напруження, дефіциту часу, високого рівня відповідальності за психологічний стан клієнта та ризиком професійного виснаження. Стрес може істотно впливати на когнітивні процеси фахівця, зокрема на увагу, пам'ять, швидкість обробки інформації та здатність до раціонального аналізу ситуації. У таких умовах особливого значення набуває розуміння психологічних механізмів прийняття професійних рішень, що поєднують аналітичне мислення, професійний досвід, інтуїтивні стратегії та здатність до саморегуляції. Важливим психологічним механізмом ефективного прийняття рішень у стресових умовах O. Martsyniak-Dorosh *et al.* (2025) вважали психологічну гнучкість, яку активно досліджують в межах терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)). Терапія є сучасним напрямом когнітивно-поведінкової терапії, спрямованим на розвиток психологічної гнучкості через формування здатності приймати внутрішній досвід (думки, емоції, переживання) без уникання та водночас діяти відповідно до особистісних і професійних цінностей. Це особливо актуально для діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій, де високий рівень емоційного напруження може знижувати якість прийняття рішень та сприяти використанню неефективних стратегій реагування. Застосування принципів ACT, як зазначали O. Martsyniak-Dorosh *et al.*, дозволяє мінімізувати вплив стресу через подолання досвідного уникання та підвищення усвідомленості професійного вибору.

Важливим фактором, що визначає ефективність прийняття рішень у стресових умовах, є також характер копінг-стратегій особистості. Дослідження N. Mateiko *et al.* (2025) засвідчило, що використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого

підходу, емоційної регуляції та пошуку соціальної підтримки, сприяє збереженню психологічного благополуччя та підвищує здатність до адекватного реагування в екстремальних ситуаціях. Натомість деструктивні стратегії, такі як уникання або заперечення, негативно впливають на когнітивні процеси та можуть призводити до зниження якості прийняття рішень. Хоча зазначені закономірності досліджувалися N. Mateiko *et al.* на вибірці військовослужбовців, вони є релевантними і для професійної діяльності психолога, який функціонує в умовах підвищеного стресу. Суттєвим чинником, що впливає на процес прийняття рішень у складних та стресових умовах, є мотиваційно-особистісні характеристики суб'єкта. V.V. Predko *et al.* (2023) підтвердили, що рівень внутрішньої мотивації, відповідальності та психологічної стійкості визначає ефективність поведінки в умовах підвищеного навантаження. Зокрема, сформованість внутрішніх ресурсів сприяє більш усвідомленому та цілеспрямованому прийняттю рішень, тоді як їх недостатність може призводити до уникання відповідальності або зниження якості професійного вибору. Аналіз діяльності психолога в умовах стресу, проведений H. Varina & I. Medvid (2025), відзначив визначальну роль особистісних та мотиваційних факторів, які є невідомими складовими вибору успішної стратегії допомоги.

Також значна увага приділяється етичним аспектам прийняття професійних рішень психологами. Дослідники S. Knapp *et al.* (2013) підкреслили, що ефективне професійне рішення передбачає поєднання наукових знань, професійного досвіду та морально-ціннісних орієнтацій фахівця. У роботі H.M. Levitt *et al.* (2025) показано, що у складних професійних ситуаціях психологи часто спираються не лише на формальні етичні стандарти, але й на професійне судження та рефлексію власної відповідальності. Аналогічно, дослідники W.B. Johnson *et al.* (2024) зауважили, що моделі етичного прийняття рішень у психології повинні враховувати як когнітивні, так і моральні механізми регуляції поведінки фахівця. Крім того, у сучасних теоретичних підходах до прийняття рішень в умовах ризику, зокрема в роботі X. Wu (2025), було наголошено на значному впливі когнітивних викривлень, суб'єктивного сприйняття невизначеності та емоційних чинників, які визначали специфіку вибору в стресових ситуаціях. Метою статті став теоретичний аналіз психологічних механізмів прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу та визначення основних факторів, що впливають на ефективність цього процесу. Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до проблеми прийняття професійних рішень у психологічній діяльності; визначити психологічні механізми прийняття рішень у стресових умовах; окреслити основні фактори, що впливають на професійні рішення психолога; розглянути роль професійної рефлексії та саморегуляції у процесі прийняття рішень.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і спрямоване на узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми прийняття професійних рішень психологом у кризових ситуаціях. Об'єктом дослідження був процес прийняття професійних рішень у діяльності психолога. Предметом дослідження виступали психологічні механізми та фактори, що впливають на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Методологічною основою дослідження стали сучасні теоретичні підходи до вивчення психологічних механізмів прийняття рішень та особливостей професійної діяльності фахівців у стресових умовах. Зокрема, застосовано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел з проблеми прийняття рішень, метод порівняльного аналізу сучасних досліджень, а також метод систематизації наукових підходів до вивчення впливу стресу на когнітивні та емоційні процеси. Теоретичною основою стали транзакційна модель стресу і копінгу R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), концепція професійного вигорання та стресостійкості C. Maslach & M.P. Leiter (2017), а також сучасні дослідження військовопсихологічного контексту, зокрема публікація M. Palace *et al.* (2024). Вибір цих підходів обумовлений їхньою релевантністю до аналізу когнітивних та емоційних процесів у кризових умовах. Для узагальнення результатів наукових досліджень використано метод структурно-логічного моделювання, що дозволило розробити авторську модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Процедура дослідження здійснювалася поетапно:

- 1) аналітичний етап – пошук і відбір наукових джерел за визначеними критеріями;
- 2) порівняльний етап – зіставлення різних підходів щодо прийняття рішень у стресових умовах;
- 3) систематизаційний етап – узагальнення результатів та виділення ключових психологічних механізмів;
- 4) моделювальний етап – розробка авторської структурнологічної моделі прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах.

У процесі систематизації наукових підходів було визначено принципи класифікації факторів, що впливають на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Класифікація здійснювалася за трьома основними критеріями: когнітивні фактори – особливості мислення, уваги та пам'яті, які визначають швидкість і точність оцінки ситуації; емоційні фактори – рівень емоційної чутливості, стресостійкості та здатності до емоційної регуляції; соціальнопрофесійні фактори – досвід роботи, професійна компетентність, підтримка колег та організаційні умови діяльності. Критеріями виокремлення типів рішень стали: ступінь визначеності ситуації (чітко структуровані/невизначені, кризові умови); рівень стресового навантаження (помірний/високий); характер наслідків (короткострокові/довгострокові для клієнта та психолога). На основі цих критеріїв було виокремлено типи професійних рішень:

діагностичні, інтервенційні, етичні, ситуативно-оперативні, рефлексивно-корекційні що відображають різні стратегії діяльності психолога у стресових умовах. Застосування зазначених методів дозволило систематизувати сучасні наукові підходи до досліджуваної проблеми та визначити основні фактори, що впливають на ефективність прийняття професійних рішень психологом у складних умовах професійної діяльності.

♦ Результати

Проблема прийняття рішень у складних та стресових умовах активно досліджується у сучасній психологічній науці. Основи аналізу прийняття рішень в умовах стресу були закладені у підході, представленому у моделі L. Mann *et al.* (1998), реалізованому у Melbourne Decision Making Questionnaire. Автори виділяли чотири основні патерни реагування на ситуації вибору: пильність, уникання відповідальності, прокрастинацію та гіперпильність. Пильність розглядається як найбільш адаптивна стратегія, що передбачає системний аналіз альтернатив і наслідків, тоді як інші стилі пов'язані з дезадаптивними формами реагування в умовах підвищеного стресу. Зокрема, гіперпильність характеризується імпульсивністю та поспішністю рішень, тоді як уникання та прокрастинація призводять до відтермінування або делегування відповідальності. Таким чином, рівень стресу суттєво впливає на домінування того чи іншого стилю, що безпосередньо визначає ефективність професійних рішень психолога.

Оскільки сучасні умови професійної діяльності психолога характеризуються зростанням рівня стресогенності, невизначеності та відповідальності за прийняті рішення, це зумовлює підвищену увагу дослідників до психологічних механізмів професійного вибору. Аналіз наукових праць засвідчив комплексний характер цього процесу. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється вивченню впливу стресу на когнітивні процеси, зокрема на здатність до аналізу інформації, оцінювання ризиків та вибір поведінкових стратегій. Дослідники R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), J.S. Lerner *et al.* (2015) та A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017) підкреслили, що стресові фактори можуть змінювати характер прийняття рішень, спричиняючи як зниження раціональності оцінювання ситуації, так і посилення інтуїтивних механізмів мислення. У психологічних дослідженнях також підкреслюється роль емоційних та нейропсихологічних механізмів у процесі прийняття рішень. Зокрема, C. Sandi (2013) встановлено, що стрес може впливати на процес оцінювання альтернатив та схильність до ризику, а також змінювати характер поведінкових стратегій особистості. Деякі дослідження, серед яких публікація L.F. Sarmiento *et al.* (2024), продемонстрували, що фізіологічні реакції на стрес, зокрема гормональні зміни, можуть бути пов'язані з підвищенням або зниженням схильності до ризикованих рішень. L. Pruessner & C.N.M. Ortner (2025) довели, що ефективність прийняття рішень значною мірою залежить від гнучкості

емоційної регуляції та здатності до когнітивної переоцінки, які забезпечують адаптивне реагування на стресові ситуації та збереження психічного благополуччя.

Важливу роль відіграють також метакогнітивні процеси, що забезпечують усвідомленість, контроль і корекцію когнітивної діяльності в умовах невизначеності та емоційного навантаження (Wang *et al.*, 2024). Поряд із цим, дослідники S. Schubert *et al.* (2023), E. Quinlan *et al.* (2024) та A. Shymanskyi (2024) підкреслили значення професійно-особистісних чинників, зокрема рівня сформованості професійної ідентичності, компетентності та психологічної готовності до діяльності, які виступають внутрішніми регуляторами поведінки фахівця у складних ситуаціях. M.H. Rønnestad *et al.* (2024) окремо акцентували на ролі супервізії як ресурсу професійного розвитку та зниження рівня невизначеності у прийнятті рішень. Водночас A. Nordahl-Hansen *et al.* (2024) наголошено на необхідності критичного осмислення результатів досліджень і контекстуалізації їх інтерпретації, що підвищує обґрунтованість професійних рішень.

Окремий напрям сучасних досліджень стосується вивчення індивідуально-психологічних особливостей прийняття рішень у складних ситуаціях. S. Yilmaz & H. Kafadar (2024) встановлено, що на характер прийняття рішень впливають когнітивні здібності, особистісні риси, рівень розвитку виконавчих функцій та сформованість механізмів саморегуляції. H.M. Levitt *et al.* (2025) також підкреслено значення інтуїції та професійного досвіду у процесі прийняття рішень в умовах підвищеного операційного стресу. У сучасних українських дослідженнях також значна увага приділяється вивченню психологічних механізмів прийняття рішень у складних та кризових умовах. Зокрема, V.Y. Artemov, & I.V. Synhaivska (2022) показали, що в умовах невизначеності та дефіциту інформації людина частіше використовує інтуїтивні та евристичні стратегії прийняття рішень, що знижує роль раціонального аналізу ситуації. Дослідження T.D. Shcherban *et al.* (2025) присвячене психологічним особливостям управлінських рішень у кризових соціально-економічних умовах, де підкреслюється вплив емоційних факторів та когнітивних спрощень на вибір поведінкових стратегій. Встановлено, що підвищений рівень стресу, зокрема в умовах воєнного стану, може призводити до зниження якості стратегічного аналізу та підвищення імпульсивності рішень. Подібні результати отримані й у дослідженні A.O. Kononenko (2025), де показано, що емоційні стани та рівень

психологічної стійкості безпосередньо пов'язані зі стилями прийняття рішень, визначаючи перевагу раціональних або імпульсивних стратегій поведінки. Встановлено, що емоційні стани істотно впливають на стилі прийняття рішень: підвищення тривожності пов'язане з імпульсивністю та зниженням когнітивного контролю. Результати V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025) засвідчили, що навіть помірний рівень стресу змінює поведінкові стратегії прийняття рішень і підсилює емоційно орієнтовані реакції особистості. Також у праці L.V. Zasiiekina & A.O. Martyniuk (2025) наголошувалося, що тривалий воєнний стрес пов'язаний із моральним дистресом, вторинною травматизацією та професійним виснаженням у фахівців допоміжних професій. Водночас у роботах українських дослідників підкреслюється роль психологічної стійкості як важливого ресурсу адаптації до стресу та ефективної професійної діяльності.

Проблема морально-ціннісних механізмів прийняття рішень розглянута у праці L. Pomytkina *et al.* (2020). Дослідники підкреслили, що процес прийняття важливих життєвих рішень пов'язаний не лише з когнітивним аналізом ситуації, але й з дією інтегрального психологічного механізму – совісті, яка забезпечує внутрішню оцінку відповідальності особистості за власний вибір. У професійній діяльності психолога цей механізм тісно пов'язаний з емпатією, що дозволяє фахівцеві глибше розуміти емоційний стан клієнта та усвідомлювати моральні наслідки власних професійних рішень. L. Pomytkina *et al.* (2024) також звертала увагу на роль професійно важливих якостей у процесі прийняття рішень у складних умовах професійної діяльності. Зокрема, показано, що сформованість професійних компетентностей, емоційна стійкість та здатність до рефлексії можуть істотно впливати на стратегії прийняття рішень фахівців, які працюють у ситуаціях підвищеної відповідальності. Отже, у сучасній психологічній науці існує кілька підходів до дослідження феномену прийняття рішень, які акцентують увагу на різних психологічних механізмах цього процесу. Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє розглядати прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу як багаторівневий процес, що інтегрує емоційно-регуляторні, когнітивні, метакогнітивні та професійно-особистісні механізми. За результатами аналізу сучасних наукових досліджень виокремлено основні теоретичні підходи до розуміння прийняття рішень у професійній діяльності психолога, узагальнення яких представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Основні наукові підходи до дослідження прийняття рішень у психології

Підхід	Основні положення	Представники	Значення для професійної діяльності психолога
Когнітивний	Прийняття рішень розглядається як процес обробки інформації, аналізу альтернатив та прогнозування наслідків	C. Sandi (2013)	Дозволяє пояснити раціональні механізми вибору та оцінки ситуації
Емоційно-регулятивний	Емоційні стани та рівень стресу впливають на швидкість і характер прийняття рішень	A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017), A.O. Kononenko (2025)	Пояснює вплив тривоги, стресу та емоційної напруги на професійні рішення

Таблиця 1. Продовження

Підхід	Основні положення	Представники	Значення для професійної діяльності психолога
Особистісний	Стиль прийняття рішень залежить від індивідуальних характеристик особистості	L. Mann <i>et al.</i> (1998), V.V. Predko <i>et al.</i> (2023), V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025)	Визначає роль досвіду, індивідуальних стратегій та психологічної стійкості
Етичний (морально-ціннісний)	Рішення приймаються з урахуванням моральних норм, професійної етики та відповідальності	L. Mann <i>et al.</i> (1998), S. Knapp <i>et al.</i> (2013), W.B. Johnson <i>et al.</i> (2024), L. Pomytkina <i>et al.</i> (2020; 2024)	Визначає моральну відповідальність психолога за професійний вибір
Інтегративний	Поєднання когнітивних, емоційних та моральних факторів у процесі прийняття рішень	C. Sousa & G. Veronese (2022), I.C.Z.Y. Lim <i>et al.</i> (2022) та M. Palace <i>et al.</i> (2024)	Дозволяє комплексно пояснити прийняття професійних рішень у кризових ситуаціях

Джерело: розроблено авторами

Як видно з Таблиці 1, сучасний науковий дискурс розглядає прийняття рішень як багатокomпонентний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та морально-ціннісні механізми регуляції поведінки. Отже, результати аналізу свідчать про багатofакторний характер процесу прийняття рішень у стресових умовах. Разом з тим питання особливостей прийняття професійних рішень психологом, який безпосередньо працює з людьми у кризових ситуаціях, потребує подальшого теоретичного осмислення. Саме тому актуальним є дослідження психологічних механізмів та факторів, що визначають ефективність професійних рішень психолога у стресових умовах. Прийняття професійних рішень є вагомим складовою діяльності фахівця-психолога, оскільки від правильності та своєчасності обраних стратегій допомоги значною мірою залежить ефективність психологічної підтримки клієнта. У професійній практиці психолог постійно стикається з необхідністю оцінювати психологічний стан людини, визначати адекватні методи психодіагностики, обирати відповідні форми психологічної допомоги та прогнозувати можливі наслідки

психокорекційного втручання. У науковій літературі процес прийняття рішень розглядається як складний когнітивний процес, що передбачає аналіз ситуації, оцінювання альтернатив та вибір найбільш оптимального варіанта дії. У діяльності психолога цей процес має свої специфічні особливості, оскільки рішення приймаються в умовах невизначеності, обмеженого часу та високого рівня відповідальності за психологічний стан іншої людини.

Особливого значення проблема прийняття професійних рішень набуває в умовах стресу. Стресові ситуації можуть суттєво впливати на когнітивні та емоційні процеси фахівця, знижувати здатність до раціонального аналізу інформації, спричиняти когнітивні спотворення та ускладнювати процес вибору оптимальних рішень. Водночас у таких умовах можуть активізуватися інтуїтивні механізми мислення, що ґрунтуються на професійному досвіді та сформованих професійних навичках. На основі узагальнення наукових і практичних напрацювань запропоновано психологічну модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах (Рис. 1).



Рисунок 1. Психологічна модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах

Джерело: розроблено авторами

Запропонована модель відображає основні психологічні механізми прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Вона демонструє взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними процесами фахівця. Процес прийняття рішення розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів аналізу ситуації, емоційних

переживань, морально-ціннісних регуляторів та професійних ресурсів психолога. Така інтегративна модель дозволяє більш повно зрозуміти специфіку професійної діяльності психолога в умовах підвищеного психологічного навантаження. Для ілюстрації запропонованої моделі наведено приклади, пов'язані з умовами війни, бойовим стресом та діяльністю військових психологів:

1. Стрессова ситуація: військовий психолог працює з бійцем, який щойно пережив артилерійський обстріл і перебуває у стані гострої стресової реакції.

2. Когнітивні процеси психолога: психолог швидко аналізує стан військовослужбовця, оцінює альтернативні стратегії допомоги (кризове консультування, стабілізаційні техніки) та прогнозує можливі наслідки для його психічного здоров'я.

3. Емоційні механізми: у процесі роботи психолог відчуває емпатію до клієнта, але водночас мусить контролювати власну тривожність і емоційне напруження, щоб залишатися ефективним.

4. Морально-ціннісні регулятори: прикладом є ситуація, коли психолог приймає рішення щодо пріоритетності допомоги кільком військовим одночасно, керуючись професійною відповідальністю та етичними нормами.

5. Професійні ресурси: використання спеціальних протоколів кризової інтервенції, досвіду роботи з ПТСР, навичок саморегуляції та підтримки колег у військовій частині.

6. Прийняття професійного рішення: на основі аналізу та ресурсів психолог обирає стратегію – наприклад, проведення короткої стабілізаційної бесіди з

бійцем, а потім направлення його до спеціалізованого центру для подальшої допомоги.

Процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається сукупністю різних факторів, які можуть як сприяти ефективності професійної діяльності, так і ускладнювати її. До когнітивних факторів належать особливості мислення, уваги та здатності до аналізу інформації. У стресових умовах можливе зниження концентрації уваги та спрощення процесу аналізу ситуації. Емоційні фактори пов'язані з процесом співпереживання, тривоги та відповідальності за результати психологічної допомоги. У деяких випадках це може призводити до явищ вторинної травматизації або професійного виснаження. Професійні фактори включають рівень підготовки фахівця, досвід практичної діяльності, сформованість професійних компетентностей та навичок саморегуляції. Ситуативні фактори – пов'язані з конкретними умовами професійної діяльності: дефіцитом часу, складністю психологічної ситуації та рівнем відповідальності за наслідки професійного втручання. Сукупність факторів та характер їх впливу прийняття рішень психологом узагальнено у Таблиці 2.

Таблиця 2. Фактори впливу на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах

Група факторів	Характеристика	Вплив на процес прийняття рішень
Когнітивні	Особливості мислення, аналіз інформації, оцінка альтернатив, прогнозування наслідків	Визначають здатність психолога до раціонального аналізу ситуації та вибору оптимальної стратегії допомоги
Емоційні	Емпатія, емоційне напруження, тривожність, співпереживання клієнту	Можуть як підсилювати розуміння психологічного стану клієнта, так і ускладнювати об'єктивність оцінки ситуації
Морально-ціннісні	Совість, професійна етика, відповідальність за результати допомоги	Забезпечують етичну регуляцію професійних рішень та усвідомлення їхніх можливих наслідків
Професійні	Рівень підготовки, досвід практичної роботи, професійні компетентності	Сприяють швидшому та більш обґрунтованому прийняттю рішень у складних психологічних ситуаціях
Ситуативні	Дефіцит часу, складність випадку, рівень ризику та невизначеності	Можуть обмежувати можливості глибокого аналізу ситуації та вимагати швидких рішень
Психологічні ресурси	Стресостійкість, саморегуляція, професійна рефлексія	Допомагають зберігати ефективність професійної діяльності навіть у кризових умовах

Джерело: розроблено авторами

Таким чином, процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається комплексною взаємодією когнітивних, емоційних, морально-ціннісних та професійних чинників. Необхідно зважати на те, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від рівня професійної підготовки фахівця, його

психологічної стійкості та здатності до саморегуляції в умовах підвищеного психологічного навантаження. На основі аналізу сучасних досліджень та узагальнення психологічних підходів до проблеми прийняття рішень запропоновано умовну класифікацію типів професійних рішень психолога у стресових умовах (Таблиця 3).

Таблиця 3. Класифікація типів професійних рішень психолога у стресових умовах

Тип професійного рішення	Зміст рішення	Приклади у практиці психолога
Діагностичні	Спрямовані на оцінювання психологічного стану клієнта, виявлення проблеми та визначення напрямів психологічної допомоги	Первинна оцінка психоемоційного стану; визначення рівня стресу або травматизації; наприклад, оцінка стану військовослужбовця після артобстрілу
Інтервенційні	Пов'язані з вибором методів, технік та стратегій психологічної допомоги залежно від ситуації	Вибір кризової інтервенції; застосування технік стабілізації або підтримки; наприклад, стабілізаційна бесіда з бійцем після бойового зіткнення
Етичні	Передбачають вибір професійно та морально прийнятних дій з урахуванням етичних норм та принципів професійної діяльності	Рішення щодо меж конфіденційності; баланс між допомогою клієнту та професійною відповідальністю; наприклад, інформування командування про критичний стан військового при збереженні етичних норм
Ситуативно-оперативні	Приймаються в умовах обмеженого часу та високого рівня невизначеності, коли необхідна швидка реакція	Реагування на кризову подію; прийняття рішення під час гострої психологічної реакції клієнта; наприклад, швидка допомога при панічній атаці у військовому підрозділі

Таблиця 3. Продовження

Тип професійного рішення	Зміст рішення	Приклади у практиці психолога
Рефлексивно-корекційні	Спрямовані на аналіз власної професійної діяльності та корекцію подальших дій	Перегляд обраної стратегії допомоги; зміна підходу у роботі з клієнтом; наприклад, корекція методів після роботи з групою військових, що пережили бойовий інцидент

Джерело: розроблено авторами

Представлена класифікація типів професійних рішень психолога у стресових умовах дозволяє систематизувати різні аспекти його діяльності та показати специфіку роботи. Діагностичні рішення є базовими, оскільки саме від точності первинної оцінки залежить ефективність подальшої допомоги. У військовому контексті це може проявлятися у швидкому визначенні рівня бойового стресу або виявленні ознак гострої стресової реакції у військовослужбовця. Інтервенційні рішення відображають вибір конкретних методів і технік психологічної допомоги, зокрема застосування стабілізаційних технік безпосередньо після бойового інциденту чи проведення кризового консультування для запобігання розвитку ПТСР. Особливого значення у військових умовах набувають етичні рішення, адже психолог нерідко стикається з дилемою між дотриманням конфіденційності та необхідністю інформування командування про критичний психічний стан військовослужбовця. Ситуативно-оперативні рішення демонструють здатність психолога діяти швидко в умовах невизначеності, наприклад своєчасно реагувати на панічну атаку у військовому підрозділі під час бойових дій. Водночас рефлексивно-корекційні рішення забезпечують професійне зростання та адаптацію психолога, передбачаючи аналіз ефективності застосованих технік після роботи з групою військових і відповідне коригування підходів у подальшій практиці. Запропонована класифікація відображає різні аспекти професійної діяльності психолога та демонструє, що процес прийняття рішень у кризових умовах включає не лише когнітивний аналіз ситуації, але й етичні, емоційні та рефлексивні механізми регуляції поведінки. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованої моделі та класифікації професійних рішень у підготовці психологів, а також у практиці психологічної допомоги в умовах кризових та стресових ситуацій.

◆ Обговорення

Отримані результати теоретичного аналізу засвідчили про складний і багатокомпонентний характер процесу прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Проведений аналіз наукових досліджень дозволив стверджувати, що ефективність прийняття рішень у кризових ситуаціях визначається взаємодією когнітивних, емоційних та особистісних чинників. Отримані дані співвідносяться з результатами сучасних досліджень, які підтвердили, що стрес може істотно впливати на когнітивні процеси людини, зокрема на здатність до раціонального аналізу інформації та

оцінювання альтернатив. Зокрема, у працях J.S. Lerner *et al.* (2015) та A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017) показано, що підвищений рівень стресу може змінювати характер прийняття рішень, спричиняючи посилення інтуїтивних або імпульсивних стратегій поведінки. Подібні результати узгоджуються з отриманими даними, а також із висновками про вплив стресу на схильність до ризику та оцінювання невизначеності.

Проведене дослідження засвідчило про узгодженість поглядів з сучасними українськими дослідженнями, де підкреслюється значення емоційних та особистісних чинників у процесі прийняття рішень. Зокрема, результати А.О. Kononenko (2025) вказали на тісний взаємозв'язок між емоційними станами та стилями прийняття рішень, де підвищена тривожність може сприяти формуванню імпульсивних стратегій поведінки. У роботах V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025) встановлено, що стрес змінює характер прийняття рішень, може підсилювати емоційні реакції та знижувати ефективність раціонального аналізу ситуації. Дослідження Т.Д. Shcherban *et al.* (2025) показали, що підвищений рівень невизначеності та ризику може змінювати поведінкові стратегії прийняття рішень і сприяти формуванню більш обережних або консервативних моделей поведінки.

Запропонована у статті модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах відображає інтегративний характер цього процесу та демонструє взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними механізмами діяльності фахівця. На відміну від підходів E.J. Kim & J.J. Kim (2023), W.B. Johnson *et al.* (2024) та L.F. Sarmiento *et al.* (2024), у запропонованій моделі особлива увага приділяється морально-ціннісним механізмам регуляції поведінки, зокрема ролі професійної відповідальності та совісті у процесі прийняття рішень психологом. Розроблена у дослідженні класифікація типів професійних рішень психолога у кризових ситуаціях дозволяє більш системно описати структуру професійної діяльності фахівця та узгоджується із сучасними підходами до аналізу когнітивних, емоційних і морально-ціннісних механізмів прийняття рішень. Модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах може стати основою для розробки програм підготовки військових психологів, де особлива увага приділяється розвитку когнітивних навичок швидкого аналізу ситуації, формуванню стресостійкості та емоційної регуляції, а також усвідомленню моральноціннісних аспектів професійної діяльності. Класифікація типів професійних рішень дозволила структурувати практичну діяльність військового

психолога та визначити пріоритетні напрями роботи у кризових умовах – від діагностики стану військовослужбовця до оперативних рішень у бойовій обстановці. Це сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги, зниженню ризику професійного вигорання та забезпеченню більшої узгодженості між індивідуальними діями психолога і загальною системою психологічної підтримки у військових підрозділах. Таким чином, результати проведеного теоретичного аналізу підтвердили, що ефективність професійних рішень психолога в умовах стресу залежить не лише від когнітивних процесів аналізу ситуації, але й від рівня емоційної стійкості, сформованості професійних компетентностей, а також морально-ціннісних регуляторів поведінки.

♦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз дозволив стверджувати, що прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, який зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних та морально-ціннісних механізмів. Було встановлено, що стресові фактори можуть істотно впливати на когнітивні процеси фахівця, знижуючи здатність до раціонального аналізу ситуації. Водночас професійний досвід, сформовані навички саморегуляції та рефлексії сприяли підвищенню ефективності професійної діяльності психолога навіть у складних кризових умовах. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило виокремити основні фактори, що визначали ефективність прийняття рішень: когнітивні (аналіз, прогнозування, оцінка альтернатив), емоційні (емпатія, тривожність, емоційна регуляція), морально-ціннісні (совість, професійна відповідальність, етичні норми) та професійні ресурси (досвід, компетентність,

навички саморегуляції). На основі цих факторів було розроблено авторську класифікацію типів професійних рішень психолога у кризових ситуаціях: діагностичні, інтервенційні, етичні, ситуативно-оперативні та рефлексивно-корекційні. Кожен із цих типів відображав специфіку діяльності психолога та демонстрував різні стратегії реагування на стресові умови. Запропонована психологічна модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах відобразила інтегративний характер цього процесу. Вона продемонструвала взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними механізмами діяльності фахівця, а також поетапність прийняття рішення: від первинної оцінки ситуації до вибору оптимальної стратегії допомоги. Особливу увагу було приділено морально-ціннісним регуляторам, які забезпечували професійну відповідальність і етичність дій психолога навіть у надзвичайних умовах, зокрема у військовій сфері. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено глибше вивчення психологічних ресурсів фахівців та створення інтервенційних програм, спрямованих на підтримку їхньої ефективності у кризових ситуаціях.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Будь-які конфлікти інтересів відсутні. Автори статей не брали участі в процесі рецензування чи прийняття редакційних рішень щодо власного рукопису.

♦ Джерела

- [1] Artemov, V.Y., & Synhaivska, I.V. (2022). Features of decision-making processes under uncertainty. *Economy and State*, 65, 149-163. doi: 10.31732/2663-2209-2022-65-149-163.
- [2] Johnson, W.B., Barnett, J.E., & Elman, N.S. (2024). Ethical decision-making models in psychology: Applications to contemporary professional challenges. *American Psychologist*, 79(1), 52-64. doi: 10.1037/amp0001194.
- [3] Kim, E.J., & Kim, J.J. (2023). Neurocognitive effects of stress: A metaparadigm perspective. *Molecular Psychiatry*, 28, 2750-2763. doi: 10.1038/s41380-023-01986-4.
- [4] Knapp, S., Gottlieb, M., & Handelsman, M. (2013). Ethical decision making for practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(5), 307-313. doi: 10.1037/a0033541.
- [5] Kononenko, A.O. (2025). Psychological characteristics of the interrelationship between emotional states and decision-making styles in youth. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(21), 58-63. doi: 10.17721/BPSY.2025.1(21).7.
- [6] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- [7] Lerner, J.S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K.S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review Psychology*, 66, 799-823. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115043.
- [8] Levitt, H.M., et al. (2025). Broadening the evidentiary basis for clinical practice guidelines: Recommendations from qualitative psychotherapy researchers. *American Psychologist*, 80(3), 389-410. doi: 10.1037/amp0001363.
- [9] Lim, I.C.Z.Y., Tam, W.S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R.S., Teopiz, K.M., Ho, R.C., & Ho, C.S.H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 978703. doi: 10.3389/fpsy.2022.978703.
- [10] Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. (1998). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1). doi: 10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X.

- [11] Martsyniak-Dorosh, O., Shykula, O., Medvid, I., & Oliynyk, A. (2025). Psychological assistance using the acceptance and commitment therapy (ACT) method for victims in emergency situations. *Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 11(51), 1639-1654. doi: [10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1639-1654](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654).
- [12] Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi: [10.1002/wps.20311](https://doi.org/10.1002/wps.20311).
- [13] Mateiko, N., Ivantsev, L., Hasiuk, M., Krykun, L., Medvid, I., & Kashpur, Y. (2025). The role of constructive coping strategies in the psychological well-being of military personnel in extreme situations. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(3). doi: [10.70594/brain/16.3/21](https://doi.org/10.70594/brain/16.3/21).
- [14] Nordahl-Hansen, A., Cogo-Moreira, H., Panjeh, S., & Quintana, D.S. (2024). Redefining effect size interpretations for psychotherapy RCTs in depression. *Journal of Psychiatric Research*, 169, 38-41. doi: [10.1016/j.jpsychires.2023.11.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.11.009).
- [15] Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Bokszczanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szwejka, L. (2024). Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 868-885. doi: [10.1111/aphw.12493](https://doi.org/10.1111/aphw.12493).
- [16] Plokhikh, V.V., & Koverdyuk, D.O. (2025). Peculiarities of decision-making by students in a state of moderate stress. *Science and Education*, 1. doi: [10.24195/2414-4665-2025-1-4](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-4).
- [17] Pomytkina, L., Gudmanian, A., Kovtun, O., & Yahodzinskiy, S. (2020). Personal choice: Strategic life decision-making and conscience. *E3S Web of Conferences*, 164, article number 10021. doi: [10.1051/e3sconf/202016410021](https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021).
- [18] Pomytkina, L.V., Pomytkin, Y.O., & Yakovytska, L.S. (2024). Impact of professionally important qualities of patrol police officers on decision-making strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 321-341. doi: [10.32999/2663-970X/2024-11-17](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-17).
- [19] Porcelli, A.J., & Delgado, M.R. (2017). Stress and decision-making: Effects on valuation and risk preferences. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 14, 33-39. doi: [10.1016/j.cobeha.2016.11.015](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015).
- [20] Predko, V.V., Danyliuk, I.V., & Schabus, M. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1282326. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1282326](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326).
- [21] Pruessner, L., & Ortner, C.N.M. (2025). Adaptiveness of emotion regulation flexibility according to long-term implications. *Journal of Affective Disorders*, 379. doi: [10.1016/j.jad.2025.02.114](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.114).
- [22] Quinlan, E., Collison, J., Deane, F.P., Gooi, C.H., & Paparo, J. (2024). Educator experiences with postgraduate psychology students exhibiting professional competence issues. *Ethics & Behavior*, 35(4), 277-295. doi: [10.1080/10508422.2024.2370780](https://doi.org/10.1080/10508422.2024.2370780).
- [23] Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z.C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I.M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. doi: [10.1177/17540739221114642](https://doi.org/10.1177/17540739221114642).
- [24] Rønnestad, M.H., Orlinsky, D.E., & Willutzki, U. (2025). Exploring influences of supervision on psychotherapists' professional development: Correlates across career-level cohorts. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(2), 297-319. doi: [10.1080/09515070.2024.2378879](https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2378879).
- [25] Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews. Cognitive Science*, 4(3), 245-261. doi: [10.1002/wcs.1222](https://doi.org/10.1002/wcs.1222).
- [26] Sarmiento, L.F., Lopes da Cunha, P., Tabares, S., Tafet, G., & Gouveia Jr, A. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, 38, article number 100766. doi: [10.1016/j.bbih.2024.100766](https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766).
- [27] Schubert, S., Buus, N., Monrouxe, L.V., & Hunt, C. (2023). The development of professional identity in clinical psychologists: A scoping review. *Medical Education*, 57(7), 612-626. doi: [10.1111/medu.15082](https://doi.org/10.1111/medu.15082).
- [28] Shcherban, T.D., Bretsko, I.I., & Korolovych, O.O. (2025). Psychology of risk in economic decision-making under martial law: Evidence from Ukraine. *Problems of Economics and Political Economy*, 31(3), 337-363. doi: [10.1515/peps-2024-0053](https://doi.org/10.1515/peps-2024-0053).
- [29] Shymanskyi, A. (2024). Contemporary psychological perspectives on personal readiness for professional activity. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 31-37. doi: [10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-31-37](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-31-37).
- [30] Sousa, C., & Veronese, G. (2022). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 558-567. doi: [10.1037/tra0001023](https://doi.org/10.1037/tra0001023).
- [31] Varina, H., & Medvid, I. (2025). The impact of motivational and personality factors on the rehabilitation process of patients with musculoskeletal injuries. *Problems of the Humanitarian Sciences: Psychology*. doi: [10.32782/2312-8437.55.2025-1.4](https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.4).
- [32] Wang, F., Liu, D., & Zhang, M. (2024). Metacognitive processes, situational factors, and clinical decision-making in nursing education: A quantitative longitudinal study. *BMC Medical Education*, 24, article number 1530. doi: [10.1186/s12909-024-06467-y](https://doi.org/10.1186/s12909-024-06467-y).
- [33] Wu, X. (2025). Review of risk decision-making theory. *International Journal of Finance and Investment*, 3(1), 46-50. doi: [10.54097/7bd1z416](https://doi.org/10.54097/7bd1z416).

- [34] Yilmaz, S., & Kafadar, H. (2024). Decision-making under stress: Executive functions, analytical intelligence, somatic markers, and personality traits in young adults. *Applied Neuropsychology: Adult*, 31(6), 1313-1327. doi: [10.1080/23279095.2022.2122829](https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2122829).
- [35] Zasiiekina, L.V., & Martyniuk, A.O. (2025). War-related continuous traumatic stress as a mediator of moral distress and professional quality of life in nurses. *BMC Nursing*. doi: [10.1186/s12912-024-02668-4](https://doi.org/10.1186/s12912-024-02668-4).

Professional decision-making by psychologists under stress: Psychological mechanisms and influencing factors

Liubov Pomytkina

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Nationality University "Kyiv Aviation Institute"
03058, 1 Lyubomyr Husar Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Eduard Pomytkin

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Ukrainian Humanitarian Institute
08292, 14 Instytutska Str., Bucha, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8416-7067>

♦ **Abstract.** This article presents a theoretical analysis of the psychological mechanisms underlying professional decision-making by psychologists under stressful conditions, particularly in the context of military operations and combat stress. The aim of the article was to identify the main psychological factors and mechanisms influencing the process of professional decision-making by psychologists in situations of heightened psychological strain, including crisis and combat conditions. The methodological basis of the study consisted of methods of theoretical analysis, generalisation and systematisation of contemporary scientific works on the issue of decision-making under stressful conditions. The results of contemporary studies on the influence of emotional, cognitive and personality factors on the decision-making process were analysed. The main groups of factors influencing a psychologist's professional decision-making were identified: cognitive, emotional, moral and value-based, professional and situational. An original model of professional decision-making by psychologists under stressful conditions is proposed, which reflects the interaction between external stress factors (in particular, combat situations) and the specialist's internal psychological mechanisms. A classification of the types of professional decisions made by psychologists in crisis situations (diagnostic, interventional, ethical, situationally operational and reflective-corrective) has been developed, enabling a systematic description of professional activity in the military sphere. Particular attention has been paid to the role of professional experience, empathy, conscience, reflection and the specialist's sense of personal responsibility in the decision-making process under crisis and combat conditions. It was emphasised that the combination of analytical and intuitive thinking contributes to enhancing the effectiveness of a psychologist's professional activity and to providing psychological support to military personnel. The practical significance of the findings lies in their potential application to improving the system of psychological support in wartime, and to developing programmes to enhance psychologists' stress resilience and professional reliability

♦ **Keywords:** professional activity; wartime conditions; combat operations; empathy; conscience



Структура та змістове наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ в умовах протидії масованим комбінованим ударам Російської Федерації

Костянтин Сидоров

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0009-4753-5292>

Ганна Сташевська*

Слухач
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0002-3200-7226>

Артем Філіппський

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0008-3725-1643>

♦ **Анотація.** У статті обґрунтовано структуру та змістове наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ Повітряних Сил Збройних Сил України в умовах протидії масованим комбінованим ударам противника. Актуальність дослідження зумовлена невідповідністю традиційних підходів психологічної підготовки деструктивним навантаженням сучасної високотехнологічної війни: інтенсивне застосування противником безпілотних літальних апаратів і різноманітного ракетного озброєння, безперервна бойова робота впродовж 5-8 годин, дефіцит часу на ухвалення рішення, усвідомлення ціни помилки спричиняють когнітивне гальмування, фізіологічне виснаження та ризик психологічного зриву операторів зенітних ракетних комплексів. Перехід до систем управління з елементами штучного інтелекту додатково вимагає від бойових обслуг цифрової стресостійкості та критичного мислення. Метою дослідження стало обґрунтування цілісної структури та змістового наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ, спрямованої на підвищення боєздатності бойових обслуг зенітних ракетних комплексів і збереження ментального здоров'я військовослужбовців. Методами аналізу були теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення українських і міжнародних наукових джерел військової психології, аналіз досвіду бойової роботи підрозділів протиповітряної оборони України 2022-2026 років, порівняльний аналіз, структурно-функціональне моделювання. Розроблено п'ятиетапну модель спеціальної психологічної підготовки, побудовану на принципах динамічної відповідності та людиноцентричності. Вона охопила: професійно-психологічний відбір із вхідним скринінгом психофізіологічних і когнітивних показників; базову підготовку, що поєднує психоедукацію щодо нейробіології бойового стресу, стресове загартування дозованим моделюванням навантажень у межах оптимуму збудження та когнітивну імєрсію засобами віртуальної реальності; психологічне злагодження бойових обслуг і формування групової резильєнтності через спільну ментальну модель, вертикальну довіру та горизонтальну згуртованість; взаємний моніторинг працездатності

Приклад цитування::

Sydoro, K., Stashevska H., & Filippskyi, A. (2026). Structure and content of special psychological training programme for anti-aircraft missile forces personnel in the context of countering massive combined strikes by the Russian Federation. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 52-61. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-52-61.

Історія статті: Отримано: 05.04.2026; Доопрацьовано: 24.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (annyska.cadet@gmail.com)

за принципом «рівний-рівному» на основі соматичних, сенсорно-зорових і комунікативно-мовленнєвих маркерів утоми із застосуванням експрес-мікротручань; післябойову декомпресію з груповим дебрифінгом, психологічне відновлення особового складу засобами віртуальної реальності та вихідний скринінг, що замикає контур зворотного зв'язку програми. Практичною цінністю дослідження є можливість впровадження запропонованої моделі в систему бойової підготовки підрозділів зенітних ракетних військ, що забезпечить формування стійкої психологічної готовності особового складу, підтримання професійної надійності бойових обслуг, профілактику посттравматичних стресових розладів та збереження бойового потенціалу підрозділів протиповітряної оборони

◆ **Ключові слова:** психологічна готовність; бойовий стрес; групова резильєнтність; стресове загартування; когнітивна стійкість; обслуга зенітного комплексу; технології віртуальної реальності

◆ Вступ

Повномасштабна агресія Російської Федерації проти України сформувала якісно новий тип бойового середовища для сил протиповітряної оборони: масовані комбіновані удари, які спрямовані на перевантаження системи протиповітряної оборони одночасністю, різноманітністю й різновисотністю повітряних цілей та поєднують ешелоноване застосування ударних безпілотних літальних апаратів, крилатих, балістичних та аеробалістичних ракет на тлі інтенсивної радіоелектронної протидії. Під час бойової роботи щодо відбиття одного такого удару оператор зенітного ракетного комплексу діє в режимі поєднання пильного очікування та гіпернавантаження, дефіциту часу на ухвалення рішення та усвідомлення надвисокої ціни помилки, адже від точності його дій безпосередньо залежать життя цивільного населення та збереження об'єктів критичної інфраструктури держави. Досвід сучасних воєн свідчить, що ефективність протиповітряної оборони визначається не лише тактико-технічними характеристиками озброєння, а й психологічною готовністю особового складу: людський фактор стає найбільш критичною та чутливою складовою системи протиповітряної оборони держави. Додатковим викликом є перехід зенітних ракетних комплексів до систем управління з елементами штучного інтелекту, що породжує новий тип професійного стресу – алгоритмічну тривогу бойової обслуги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує зростання наукового інтересу до проблеми психологічної підготовки військовослужбовців в умовах високотехнологічної війни. Методичні засади забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців безпосередньо в умовах бойових дій обґрунтовано у праці О. Kokun *et al.* (2022). Сучасні виклики психологічного супроводу особового складу в бойових умовах, зумовлені трансформацією характеру збройної боротьби, систематизовано V. Aleshchenko & O. Kokun (2025). Психічну стійкість солдата як інтегральну характеристику, що виступає неодмінною запорукою його бойової активності, розкрито в дослідженні О. Khmiliar (2023). Соціальні та індивідуальні детермінанти активності, рішучості та резильєнтності українських військовослужбовців в умовах воєнного часу емпірично досліджено І. Diachenko *et al.* (2024). Методологію оцінювання морально-психологічного стану особового складу військ, включно з показниками групової згуртованості

та довіри, відповідно до практики збройних сил провідних країн – членів НАТО впорядковано V. Dykun *et al.* (2023). Суб'єктивний вимір поведінки військовослужбовця у війні та психологічні уроки масових збройних конфліктів осмислено V. Osodlo & T. Traverse (2022).

Попри вагомий науковий доробок, у системі психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ зберігаються нерозв'язані суперечності. По-перше, традиційні методики не відповідають реальному характеру деструктивного навантаження на бойову обслугу, яке поєднує масованість та високу інтенсивність повітряних атак, фізіологічне виснаження внаслідок тривалої бойової роботи та надвисокий морально-психологічний тиск через усвідомлення ціни помилки. Наявні підходи не забезпечують формування здатності до ефективної фільтрації інформації й оперативного ухвалення рішень за лічені секунди, що в бойових умовах призводить до пригнічення раціонального мислення під впливом гострої стресової реакції, втрати дрібної моторики та когнітивного гальмування. По-друге, бракує науково обґрунтованих технологій трансформації індивідуальної психологічної стійкості в колективну боєздатність безпосередньо в ході відбиття масованого комбінованого удару, зокрема цілісної системи діагностично-корекційних дій, яка б дозволяла особовому складу на основі об'єктивних маркерів утоми оперативно застосовувати протоколи взаємопідтримки для запобігання критичній декомпенсації бойової обслуги (Kokun *et al.*, 2022; Dykun *et al.*, 2023). По-третє, відсутній чіткий алгоритм післябойового психологічного супроводу: традиційні методи релаксації демонструють лише часткову ефективність після багатогодинних повітряних атак, а потенціал імерсивних технологій віртуальної реальності та групового дебрифінгу в системі відновлення фахівців зенітних ракетних військ залишається науково неопрацьованим. Зазначені суперечності визначають актуальність розробки оновленої програми спеціальної психологічної підготовки, адаптованої до умов протидії масованим комбінованим ударам.

Мета статті – розробити та науково обґрунтувати перспективну модель програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ Повітряних Сил Збройних Сил України, здатну забезпечити стійку боєздатність бойової обслуги зенітного ракетного комплексу під час бойової роботи та їхню

довготривалу професійну надійність. Досягнення мети передбачає розв'язання таких завдань: проаналізувати специфічні чинники бойового стресу фахівців зенітних ракетних військ в умовах відбиття масованих комбінованих ударів; обґрунтувати етапну структуру програми спеціальної психологічної підготовки, змістове наповнення кожного етапу та інструментарій верифікації її ефективності; визначити психологічні механізми формування індивідуальної та групової резильєнтності бойових обслуг. Наукова новизна дослідження полягала в обґрунтуванні п'ятиетапної моделі програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ, яка вперше системно інтегрує професійно-психологічний відбір, стресове загартування із застосуванням технологій віртуальної реальності, психологічне злагодження бойових обслуг, взаємний моніторинг працездатності за принципом «рівний-рівному», післябойову декомпресію та психологічне відновлення в єдиний безперервний цикл, адаптований до умов протидії масованим комбінованим ударам противника.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретичний характер і було спрямоване на концептуальне обґрунтування структури та змістового наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ в умовах протидії масованим комбінованим ударам противника. Відповідно до поставлених завдань застосовано комплекс взаємодоповнюваних загальнонаукових та спеціальних методів теоретичного рівня, а саме дослідження реалізовано у три послідовні етапи: аналітичний (виокремлення чинників бойового стресу та аналіз ступеня розробленості проблеми), синтетичний (систематизація психологічних механізмів формування індивідуальної та групової стійкості) і конструктивний (побудова авторської моделі програми підготовки та визначення інструментарію верифікації її ефективності).

Матеріалом дослідження слугували три групи джерел. Першу групу становили наукові публікації українських дослідників 2021-2025 років із проблем психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців в умовах російсько-української війни, зокрема праці з питань забезпечення психологічної стійкості особового складу в бойових умовах, психічної стійкості солдата, сучасних викликів психологічного супроводу (Kokun *et al.*, 2022; Khmiliar, 2023; Aleshchenko & Kokun, 2025). До цієї групи належать також дослідження психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями груп посиленої психологічної уваги та методологія оцінювання морально-психологічного стану військ (Kolesnichenko *et al.*, 2021; Dykun *et al.*, 2023). Другу групу склали міжнародні дослідження психології бойового стресу, командної взаємодії та стресостійкісної підготовки, включно з класичними концепціями стресового щеплення та нейробіології гострої стресової реакції (Meichenbaum, 1985; Goleman, 2005;

Grossman & Christensen, 2008). Методологічну значущість для проєктування сучасних програм підготовки зберігають також концепції спільних ментальних моделей команди та колективної ефективності (Cannon-Bowers *et al.*, 1993; Zaccaro *et al.*, 1995). Окрему підгрупу становили дослідження застосування технологій віртуальної реальності у стресостійкісній підготовці військовослужбовців (Rizzo *et al.*, 2012; Pallavicini *et al.*, 2016). Третю групу утворили нормативно-методичні документи та програмні матеріали з контролю бойового й операційного стресу, що відображають практику збройних сил країн – членів НАТО, у зіставленні з аналітичними матеріалами щодо досвіду бойової роботи підрозділів протиповітряної оборони України 2022-2026 років (Department of the Army, 2006; Reivich *et al.*, 2011). Критеріями відбору джерел визначено: релевантність предмету дослідження, наукову верифікованість, пріоритет публікацій останніх 3-5 років для відображення сучасного стану проблеми та збереження класичних праць, що становлять концептуальний фундамент стресостійкісної підготовки.

Теоретичний аналіз та синтез наукових джерел застосовано для розв'язання першого завдання дослідження – виокремлення специфічних чинників бойового стресу фахівців зенітних ракетних військ. Аналітична процедура передбачила декомпозицію професійної діяльності бойової обслуги зенітного ракетного комплексу під час відбиття масованого комбінованого удару з подальшим співвіднесенням її структурних елементів із відповідними психічними процесами (сприйняття, увага, мислення, ухвалення рішення) та типами навантаження на них (Kokun *et al.*, 2022). Метод систематизації та узагальнення використано для впорядкування виокремлених чинників деструктивного навантаження за трьома напрямками: інформаційним (ідентифікація хибних і реальних цілей в умовах радіоелектронної протидії), психофізіологічним (виснаження внаслідок тривалої безперервної бойової роботи) та етико-психологічним (усвідомлення ціни помилки під час захисту населення та об'єктів критичної інфраструктури). Така систематизація дозволила визначити мішені психологічного впливу, на які має бути спрямований зміст кожного етапу програми підготовки, і забезпечила змістову відповідність між структурою деструктивних чинників та структурою моделі.

Порівняльний аналіз застосовано у двох площинах: по-перше, для зіставлення традиційних підходів до психологічної підготовки особового складу з реальним характером навантажень, що виникають під час відбиття масованих комбінованих ударів, що дозволило виявити зони критичної невідповідності наявної практики актуальним вимогам; по-друге, для співвіднесення українського досвіду психологічного забезпечення бойової діяльності з підходами, реалізованими у практиці збройних сил країн-членів НАТО, зокрема доктриною контролю бойового й операційного стресу та програмами формування резильєнтності

військовослужбовців (Department of the Army, 2006; Reivich *et al.*, 2011; Dykun *et al.*, 2023).

Структурно-функціональне моделювання стало провідним методом розв'язання другого й третього завдань дослідження – конструювання авторської моделі програми спеціальної психологічної підготовки та визначення психологічних механізмів формування індивідуальної і групової резильєнтності. Побудова моделі здійснювалася за логікою повного циклу психологічного супроводу фахівця: від професійно-психологічного відбору через базову підготовку та злагодження бойових обслуг до підтримання працездатності безпосередньо в ході бойової роботи й післябойового відновлення. Для кожного етапу визначалися мета, психологічні механізми, на активацію яких він спрямований, змістове наповнення та очікувані результати. Функціональні зв'язки між етапами проєктувалися за принципом безперервності психологічного супроводу, за якого результати кожного попереднього етапу виступили вихідними умовами наступного, а дані вхідного та вихідного скринінгів утворюють контур зворотного зв'язку для верифікації ефективності програми в цілому, що завершило розв'язання другого завдання дослідження.

Методологічним підґрунтям дослідження виступив насамперед суб'єктно-вчинковий підхід української психологічної школи, відповідно до якого військовослужбовець розглядається як активний суб'єкт саморегуляції власних функціональних станів в екстремальних умовах діяльності (Maksymenko, 2006). Другою методологічною основою стала концепція стресового щеплення, що обґрунтувала формування стійкості до критичних навантажень через дозоване моделювання стресогенних ситуацій у контрольованих умовах, з урахуванням закономірної залежності між рівнем збудження та ефективністю діяльності (Yerkes & Dodson, 1908; Meichenbaum, 1985). Механізми трансформації індивідуальної психологічної стійкості в групову боездатність розкрито з опорою на концепції колективної ефективності та спільних ментальних моделей (Cannon-Bowers *et al.*, 1993; Zaccaro *et al.*, 1995).

Нарешті, людиноцентричний підхід до психологічного супроводу особового складу визначив збереження ментального здоров'я військовослужбовця як самостійну цінність та умову довготривалої професійної надійності (Aleshchenko & Kokun, 2025). Дослідження проведено з дотриманням принципів академічної доброчесності; використані джерела процитовано відповідно до вимог наукової етики. Обмеженням дослідження є його теоретичний характер: запропонована модель на цьому етапі не проходила експериментальної апробації, а її результативність обґрунтовується концептуально.

♦ Результати та обговорення

Аналіз бойового досвіду підрозділів протиповітряної оборони України 2022-2026 років дозволив установити, що під час відбиття масованих комбінованих ударів оператор бойової обслуги зенітного ракетного комплексу зазнає трьох типів деструктивного навантаження: інформаційного (ідентифікація хибних та реальних цілей на фоні радіоелектронної протидії), психофізіологічного (виснаження внаслідок довготривалої, нерідко понаднормової бойової роботи) та етико-психологічного (усвідомлення ціни помилки під час захисту населення та об'єктів критичної інфраструктури). Зазначена структура навантаження визначила мішені психологічного впливу та логіку побудови авторської моделі.

Розроблена програма спеціальної психологічної підготовки ґрунтується на двох базових принципах. Принцип динамічної відповідності передбачає, що зміст підготовки оперативно оновлюється за результатами аналізу поточних тенденцій бойової роботи. Принцип людиноцентричності визначає, що ефективність будь-якого зразка озброєння та військової техніки реалізується лише через професійно й психологічно підготовленого оператора, а збереження його ментального здоров'я є самостійною цінністю та умовою довготривалої професійної надійності (Aleshchenko & Kokun, 2025). Модель охоплює п'ять послідовних етапів, об'єднаних принципом безперервності психологічного супроводу (Таблиця 1).

Таблиця 1. Структура програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ

Етап	Мета	Провідні психологічні механізми	Основне змістове наповнення
1. Професійно-психологічний відбір	Комплектування бойових обслуг особами з необхідним рівнем професійно важливих якостей	Прогностична діагностика нервово-психічної стійкості	Психофізіологічний, когнітивний та інтелектуальний скринінг; вивчення індивідуально-психологічного профілю
2. Базова спеціальна психологічна підготовка	Формування індивідуальної психологічної стійкості та готовності	Стресове щеплення; когнітивна переоцінка загрози	Психоедукація щодо нейробіології бойового стресу; дозоване моделювання стресу; когнітивна імерсія засобами віртуальної реальності
3. Психологічне злагодження бойових обслуг	Формування групової резильєнтності	Спільна ментальна модель; синхронізація довіри; колективна ефективність	Тренінги командної взаємодії; моделювання кризових ситуацій; відпрацювання взаємозамінності
4. Моніторинг працездатності в ході бойової роботи	Підтримання стабільної працездатності впродовж відбиття удару	Взаємний контроль маркерів утоми; гальмування гострої стресової реакції	Система «рівний – рівному»; експрес-мікротривання; кодові фрази-інгібітори
5. Декомпресія та відновлення	Збереження ментального здоров'я та довготривалої професійної надійності	Активация парасимпатичної регуляції; колективне осмислення досвіду	Груповий дебрифінг; відновлення засобами віртуальної реальності; вихідний скринінг

Джерело: розроблено авторами

Етап 1. Професійно-психологічний відбір (вхідний скринінг). Метою етапу є не лише оцінка стану здоров'я кандидата, а й вивчення його індивідуально-психологічного профілю для виявлення осіб із високою нервово-психічною стійкістю, швидкою сенсомоторною реакцією та здатністю до тривалої концентрації уваги в умовах дії комплексу перешкод. Кандидати зі схильністю до прихованої агресії, панічних реакцій чи депресивних станів не допускаються до комплектування бойових обслуг; для роботи з військовослужбовцями, які за результатами скринінгу потребують додаткової уваги, застосовуються напрацьовані в українській практиці алгоритми психопрофілактичної роботи з групами посиленої психологічної уваги (Kolesnichenko *et al.*, 2021). Змістове наповнення етапу охоплює: психофізіологічний скринінг (реєстрація варіабельності серцевого ритму за різкої зміни оперативної обстановки, треметрія, оцінка сенсомоторних реакцій); когнітивний скринінг (розподіл та обсяг уваги, когнітивна гнучкість, перешкодостійкість); скринінг інтелектуального розвитку. Результати вхідного скринінгу фіксуються та надалі виступають базовою точкою порівняння для верифікації ефективності програми.

Етап 2. Базова спеціальна психологічна підготовка. Мета етапу – формування психологічної стійкості та готовності фахівця до роботи у складі бойової обслуги через поєднання психоедукації щодо нейробіології бойового стресу з практичним загартуванням за методикою стресового щеплення (Meichenbaum, 1985; Kokun *et al.*, 2022). Психоедукаційний компонент передбачає засвоєння військовослужбовцем механізму гострої стресової реакції: активація мигдалеподібного тіла як «детектора загроз» запускає реакцію «бий, біжи або замри», що супроводжується викидом адреналіну й кортизолу та проявляється у звуженні поля зору і слухового сприйняття, втраті дрібної моторики й когнітивному гальмуванні (Grossman & Christensen, 2008). У науковій літературі цей стан описано як «амигдаліне викрадення» – пригнічення раціонального мислення під впливом гормонів стресу (Goleman, 2005). Усвідомлення оператором нейробіологічної природи власних реакцій є передумовою переходу до їх довірливої регуляції.

Практичний компонент реалізується за методикою стресового щеплення, що передбачає три послідовні фази: концептуальну (усвідомлення впливу бойового стресу на здатність виконувати функціональні обов'язки у складі бойової обслуги), фазу формування та апробації навичок (опанування конкретних прийомів збереження боєздатності) і фазу застосування навичок в умовах, максимально наближених до бойових (Meichenbaum, 1985). Ефективність цієї методики у зниженні тривоги та підвищенні результативності діяльності підтверджена мета-аналітично (Saunders *et al.*, 1996). Провідним прийомом виступає дозоване моделювання стресу: військовослужбовець отримує контрольоване стресове навантаження зростаючої інтенсивності,

що дозволяє психіці виробити програми когнітивного та емоційного захисту. Регуляторним орієнтиром слугує закономірність, згідно з якою для успішного виконання діяльності існує оптимум збудження, а його перевищення знижує ефективність; дозоване моделювання формує в оператора здатність свідомо утримувати функціональний стан у межах цього оптимуму за зростання зовнішнього тиску (Yerkes & Dodson, 1908). У результаті деструктивний стрес (дистрес) трансформується у функціональний стан мобілізації (еустрес), а роль мигдалеподібного тіла в структурі емоційного реагування змінюється: з тригера некерованої реакції воно перетворюється на джерело сигнальної інформації про загрозу, на яку оператор відповідає професійно, за встановленими алгоритмами бойової роботи. Оскільки традиційні тренажери не відтворюють рівня інформаційного та психологічного тиску масованого комбінованого удару, ключовим інструментом фази застосування навичок визначено технології віртуальної реальності, ефективність яких у стресостійкісній підготовці військовослужбовців підтверджена, зокрема, досвідом програми Stress resilience in virtual environments (STRIVE) та системними оглядами застосування віртуальної реальності в управлінні стресом у збройних силах (Rizzo *et al.*, 2012; Pallavicini *et al.*, 2016). Вони забезпечують когнітивну імєрсію – занурення військовослужбовця в модельовані умови інтенсивної бойової роботи, де відпрацьовується автоматизація рішень в умовах гострого дефіциту часу.

Етап 3. Психологічне злагодження бойових обслуг та формування групової резильєнтності. Мета етапу – трансформація індивідуальної психологічної стійкості військовослужбовців у колективну боєздатність підрозділу. Психологічне злагодження визначено як процес цілеспрямованого формування міжіндивідуальних зв'язків, когнітивної взаємодії та психологічної сумісності військовослужбовців, що забезпечує ефективність спільної бойової роботи в екстремальних умовах. Концептуальним підґрунтям етапу є положення про колективну ефективність та спільні ментальні моделі команди (Cannon-Bowers *et al.*, 1993; Zaccaro *et al.*, 1995). Формування групової резильєнтності реалізується через чотири послідовні компоненти. Перший – формування спільної ментальної моделі, що забезпечує синхронізоване розуміння кожним членом бойової обслуги поточної обстановки, алгоритмів взаємодії та прогнозованих дій колег в умовах дефіциту часу; наслідком є зниження командної тривожності, оптимізація внутрішньогрупової комунікації та випереджаюча координація дій без додаткових обговорень (Cannon-Bowers *et al.*, 1993). Другий – синхронізація довіри за двома векторами: інституційна вертикальна довіра в системі «командир-підлеглий», значущість якої підтверджується даними про вплив лідера на стійкість підлеглих в умовах операційного стресу та горизонтальна згуртованість між військовослужбовцями як компонент морально-психологічного стану підрозділу

(Bartone, 2006; Dykun *et al.*, 2023). Третій – психологічне загартування шляхом моделювання інтенсивних бойових ситуацій: тренінги командної взаємодії з розподілом функціональних обов'язків, відпрацюванням сценаріїв взаємозамінності та синхронізацією темпу бойової роботи, що зміцнює психічну стійкість кожного військовослужбовця як запоруку його бойової активності (Khmilari, 2023). Четвертий – конверсія бойового стресу в колективну цілеспрямовану діяльність: індивідуальна тривога трансформується у структуровану спільну бойову роботу, а верифікована присутність і впевнені дії побратимів у замкненому просторі бойової роботи виступають чинником, що компенсує деприваційні впливи ізольованого середовища та запобігає індивідуальному психологічному зриву.

Етап 4. Моніторинг працездатності бойової обслуги за принципом «рівний-рівному». Мета етапу – підтримання стабільного рівня працездатності особового складу протягом усього періоду відбиття масованого комбінованого удару. Специфіка діяльності бойової обслуги в цей період характеризується дискретним поєднанням пильного очікування та гіпернавантаження тривалістю від 5 до 8 годин, що детермінує швидкий розвиток гострої втоми, сомато-моторного напруження та виснаження сенсорних систем; зазначені чинники загрожують зниженням швидкості реакції та помилками з критичними наслідками (Kokun *et al.*, 2022). Система горизонтального контролю ґрунтується на безперервному взаємному відстеженні військовослужбовцями 3 груп об'єктивних маркерів втоми безпосередньо на робочих місцях: соматичних та сенсомоторних (м'язове заціпеніння, вимушена зміна пози, тремор пальців під час маніпуляцій); сенсорно-зорових (часте кліпання, примружування, уповільнення амплітуди рухів очей); комунікативно-мовленнєвих (уповільнення темпу доповідей, затинання, пропуск кодових слів, нетипова емоційна дестабілізація інтонацій). Концептуальним підґрунтям розподіленої відповідальності за психологічний стан підрозділу виступає доктрина контролю бойового й операційного стресу, яка передбачає виявлення ознак стресових реакцій та надання первинної підтримки силами самого підрозділу до звернення по спеціалізовану допомогу (Department of the Army, 2006). Виявлення маркерів активує алгоритм експрес-мікротручань: ініціювання коротких вправ почергового напруження й розслаблення м'язів, самомасаж тонізуючих точок для активізації капілярного кровотоку, техніки вербальної активації та тактичного дихання для стабілізації серцевого ритму (Kokun *et al.*, 2022). Додатковим інструментом виступають стандартизовані кодові фрази-інгібітори, що дозволяють оперативно перервати розгортання гострої стресової реакції в побратима та повернути фокус його уваги на алгоритмічне виконання бойового завдання. Відповідальність за психологічний стан підрозділу в межах цієї системи розподіляється між усіма членами бойової обслуги, а не лише покладається на командира чи психолога.

Етап 5. Декомпресія та психологічне відновлення. Вихідний скринінг. Мета етапу – збереження ментального здоров'я особового складу та підтримання довготривалої надійності бойової обслуги. Декомпресія розглядається як системний процес реінтеграції психофізіологічних ресурсів після завершення інтенсивної бойової роботи, спрямований на мінімізацію кумулятивного ефекту бойового стресу; відповідно до суб'єктивно-вчинкового підходу вона трактується як свідомий перехід військовослужбовця від стану бойової мобілізованості до функціонального спокою (Maksymenko, 2006). Змістове наповнення етапу охоплює три компоненти. Перший – груповий психологічний дебрифінг у межах бойової обслуги, спрямований на колективне осмислення проведеної бойової роботи, аналіз індивідуальних емоційних реакцій та нівелювання відчуття ізольованості в пережитому стресі; проведення таких заходів силами підрозділу відповідає доктринальним положенням контролю бойового й операційного стресу (Department of the Army, 2006). Фокус дебрифінгу переноситься з травматичних аспектів на конструктивний аналіз професійної взаємодії, що зміцнює групову згуртованість як компонент морально-психологічного стану підрозділу (Dykun *et al.*, 2023). Другий – цілеспрямована активація парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи засобами віртуальної реальності та спрямованої аудіовізуальної стимуляції, що забезпечує нейродинамічну розрядку, оптимізацію процесів центрального гальмування та оперативне відновлення когнітивного ресурсу; доцільність застосування технологій віртуальної реальності в системі психологічної допомоги військовослужбовцям підтверджена, зокрема, досвідом їх клінічного використання у військових закладах охорони здоров'я (Reger *et al.*, 2011). Зазначений компонент виступає превентивною стратегією запобігання дезадаптаційним розладам, зокрема посттравматичному стресовому розладу. Третій – вихідний скринінг за показниками, ідентичними вхідному, що замикає контур зворотного зв'язку програми: математико-статистичне зіставлення результатів вхідного та вихідного скринінгів дозволяє об'єктивно оцінити динаміку формування індивідуальної та групової резильєнтності й верифікувати спроможність програми забезпечувати професійну надійність фахівців зенітних ракетних військ.

Отримані результати підтверджують і водночас розвивають положення, сформульовані в українській військовій психології впродовж останніх років. Запропонована модель п'ятиетапної програми узгоджується з методичними засадами забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах, обґрунтованими О. Kokun *et al.* (2022) та з висновком V. Aleshchenko & O. Kokun (2025) про те, що сучасний характер збройної боротьби вимагає перебудови всієї системи психологічного супроводу особового складу, а не лише окремих її елементів. Спільним у підходах є розуміння психологічної стійкості як ресурсу, що

потребує цілеспрямованого формування та підтримання. Відмінність полягає в тому, що названі праці охоплюють психологічне забезпечення військовослужбовців у широкому міжвидовому контексті, тоді як розроблена модель програми конкретизує цикл супроводу під унікальний профіль діяльності бойової обслуги зенітного ракетного комплексу – з її дискретним режимом очікування й гіпернавантаження та критичною ціною секундної помилки.

Положення О. Khmiliar (2023) про психічну стійкість військовослужбовця як неодмінну запоруку його бойової активності у запропонованій моделі програми операціоналізовано на груповому рівні: стійкість окремого оператора розглядається як необхідна, але недостатня умова боєздатності бойової обслуги, що доповнюється механізмами злагодження та взаємодопідтримки. Суголосним є й наголос U. Huliak & V. Lisnevskiy (2024) на визначальній ролі ціннісного компонента мотиваційної сфери військовослужбовця в бойовій діяльності: в авторській моделі програми усвідомлення ціннісно-смыслового значення бойової роботи із захисту населення інтегровано в психоедукаційний компонент базової підготовки. Методологія оцінювання морально-психологічного стану військ, упорядкована V. Dykun *et al.* (2023) відповідно до практики армій країн-членів НАТО, кореспондує з розробленим скринінговим контуром; відмінність у тому, що названа методологія орієнтована на періодичне оцінювання стану підрозділів, тоді як запропонована модель доповнює його безперервним взаємним моніторингом маркерів втоми безпосередньо в ході бойової роботи. Досвід бойової роботи підрозділів протиповітряної оборони підтверджує доцільність виокремлення замкненого простору бойової роботи як самостійного стресогенного чинника – аспект, який у програмах підготовки фахівців протиповітряної оборони раніше системно не враховувався. Нарешті, осмислення V. Osodlo & T. Traverse (2022) психологічних уроків масових війн підтримує вихідну тезу цього дослідження про недостатність суто технічної переваги без психологічної готовності людини, яка застосовує зброю.

Зіставлення із міжнародними дослідженнями засвідчує, що методологічне ядро другого етапу моделі відповідає класичній трифазній схемі стресового щеплення D. Meichenbaum (1985), ефективність якої в зниженні тривоги та підвищенні результативності діяльності підтверджена мета-аналізом T. Saunders *et al.* (1996). Разом із тим, розроблена модель конкретизує застосування методики до діяльності бойової обслуги: фаза застосування навичок реалізується через когнітивну імєрсію засобами віртуальної реальності, що продовжує лінію, започатковану A. Rizzo *et al.* (2012) у програмі STRIVE та узагальнену F. Pallavicini *et al.* (2016) в оглядах військових застосувань віртуальної реальності. Порівняння з програмою Master Resilience Training армії США, розробленою K. Reivich *et al.* (2011) для формування резильєнтності через навчання

лідерів, увиразнює відмінність авторського підходу: замість каскадної моделі «від лідера до підлеглого» запропоновано горизонтальну модель розподіленої відповідальності, в якій носієм підтримки є кожен член обслуги. Водночас дані P. Bartone (2006) про істотний вплив лідера на стійкість підлеглих в умовах операційного стресу застерігають від абсолютизації горизонтального вектора – саме тому в моделі збережено компонент вертикальної довіри. Доктринальні положення контролю бойового й операційного стресу Department of the Army (2006) та здійснена C. Kennedy & E. Zillmer (2006) систематизація клінічних і операційних застосувань військової психології виступили рамкою, в якій запропонована модель посідає нішу спеціалізованого галузевого рішення для протиповітряної оборони.

Окремої дискусії заслуговує виокремлений у дослідженні феномен алгоритмічної тривоги оператора, який взаємодіє з системами управління на основі штучного інтелекту. Систематичних програм психологічної підготовки до такої взаємодії в умовах бойової роботи не запропоновано в доступній літературі; емпіричні дослідження I. Diachenko *et al.* (2024) щодо детермінант стійкості українських військовослужбовців цей чинник також не охоплюють. Запропонована модель створює структурну рамку для інтеграції такої підготовки, насамперед у межах другого та третього етапів, проте змістове наповнення тренування критичного мислення оператора за суперечливих рекомендацій автоматизованих систем потребує окремого дослідження. Дискусійним залишається й питання, чи поширюються механізми міжособистісної довіри, описані P. Bartone (2006) для системи «командир-підлеглий» та побратимських взаємин, на взаємодію в системі «людина-алгоритм»: відповідь на нього визначатиме архітектуру програм підготовки наступного покоління. Важливість порівняльного аналізу полягає в тому, що запропонована модель інтегрує індивідуальний (саморегуляція), груповий (злагодження та взаємодопідтримка) й організаційний (скринінговий контур зворотного зв'язку) рівні психологічного забезпечення в єдиний безперервний цикл, тоді як у проаналізованих підходах ці рівні розглядалися переважно ізольовано або послідовно.

✦ Висновки

Проведене дослідження дозволило розв'язати поставлені завдання та досягти мети – обґрунтувати цілісну структуру та змістове наповнення програми спеціальної психологічної підготовки фахівців зенітних ракетних військ в умовах протидії масованим комбінованим ударам противника. За результатами розв'язання першого завдання встановлено, що деструктивне навантаження на оператора бойової обслуги зенітного ракетного комплексу під час відбиття масованого комбінованого удару має тривимірну структуру: інформаційний вимір пов'язаний з ідентифікацією цілей в умовах радіоелектронної протидії,

психофізіологічний – з виснаженням упродовж багатогодинної безперервної бойової роботи, етико-психологічний – з усвідомленням ціни помилки. Специфічним чинником, що досі системно не враховувався у програмах підготовки фахівців протиповітряної оборони, визначено деприваційний вплив замкненого простору бойової роботи, а перспективним викликом – алгоритмічну тривогу оператора під час взаємодії з системами управління на основі штучного інтелекту. За результатами розв’язання другого завдання обґрунтовано п’ятиетапну структуру програми, що охоплює професійно-психологічний відбір із вхідним скринінгом психофізіологічних, когнітивних та інтелектуальних показників; базову підготовку, яка поєднує психоедукацію щодо нейробіологічних механізмів гострої стресової реакції з трифазним стресовим щепленням і дозованим моделюванням стресового навантаження в межах оптимуму збудження; психологічне злагодження бойових обслуг; взаємний моніторинг працездатності безпосередньо в ході бойової роботи; післябойову декомпресію та психологічне відновлення з вихідним скринінгом. Інструментом відтворення граничного інформаційного тиску, недосяжного для традиційних тренажерів, визначено технології віртуальної реальності, які на етапі базової підготовки забезпечують когнітивну імєрсію, а на етапі психологічного відновлення – нейродинамічну розрядку.

За результатами розв’язання третього завдання визначено психологічні механізми формування резильєнтності на індивідуальному та груповому рівнях. На індивідуальному рівні провідним механізмом виступає трансформація деструктивного стресу у функціональну мобілізацію через когнітивну переоцінку загрози, внаслідок чого емоційна реакція на загрозу заміщується професійною дією за встановленим алгоритмом. На груповому рівні резильєнтність формується через чотири взаємопов’язані компоненти: спільну ментальну модель бойової обстановки, синхронізацію вертикальної

довіри та горизонтальної згуртованості, психологічне загартування засобами моделювання кризових ситуацій і конверсію індивідуальної тривоги в структуровану колективну професійну діяльність. Підтримання працездатності в ході бойової роботи забезпечується системою «рівний-рівному», що ґрунтується на взаємному відстеженні соматичних, сенсорно-зорових і комунікативно-мовленнєвих маркерів втоми та застосуванні експрес-мікровтручань; авторським елементом системи є стандартизовані кодові фрази-інгібітори для оперативного переривання гострої стресової реакції в побратима. У межах розв’язання другого завдання також окреслено інструментарій верифікації ефективності програми: контур зворотного зв’язку, утворений вхідним і вихідним скринінгами за ідентичними показниками, дані яких підлягають математико-статистичному зіставленню. Такий контур перетворює програму з набору заходів на керовану систему з вимірюваним результатом. Перспективи подальших досліджень охоплюють три напрями: емпіричну апробацію програми з математико-статистичною перевіркою динаміки психологічних і психофізіологічних показників особового складу; вивчення психологічних детермінант збереження професійної надійності бойової обслуги в умовах високої загрози удару по бойовій позиції; дослідження феномена алгоритмічної тривоги та механізмів довіри в системі «людина-алгоритм» для проєктування програм підготовки до взаємодії з озброєнням на основі штучного інтелекту.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Aleshchenko, V., & Kokun, O. (2025). Psychological support for military personnel in combat conditions: Contemporary challenges. *Psychological Journal*, 11(1), 18-33. doi: 10.31108/1.2025.11.1.2.
- [2] Bartone, P.T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18, 131-148. doi: 10.1207/s15327876mp1803s_10.
- [3] Cannon-Bowers, J.A., Salas, E., & Converse, S. (1993). *Shared mental models in expert team decision making*. In N.J. Castellan, Jr. (Ed.), *Individual and group decision making: Current issues* (pp. 221-246). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- [4] Diachenko, I., Brodska, L., Serebriakov, O., Samborska, N., & Kharytonova, N. (2024). The influence of social and individual determinants on the Ukrainian military during wartime. *Interpersona: An International Journal*, 18(1), 1-20. doi: 10.5964/ijpr.11791.
- [5] Dykun, V.H., Moroz, V.M., & Stasiuk, V.V. (2023). *Methodology of research of the moral and psychological state of the personnel of troops (forces)*. Kyiv: 7BTs.
- [6] Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- [7] Grossman, D., & Christensen, L.W. (2008). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace*. Nottingham: Human Factor Research Group.
- [8] Huliak, U., & Lisnevskyi, V. (2024). Value component in the structure of the motivational sphere of a serviceman's personality. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(19), 11-16. doi: 10.17721/BPSY.2024.1(19).2.

- [9] Kennedy, C.H., & Zillmer, E.A. (Eds.). (2006). *Military psychology, first edition: Clinical and operational applications*. New York: The Guilford Press.
- [10] Khmiliar, O.F. (2023). Mental stability of the soldier. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 6, 71-79. doi: [10.32782/psy-visnyk/2022.6.13](https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13).
- [11] Kokun, O.M., Klochkov, V.V., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2022). *Ensuring psychological resilience of military personnel in combat conditions*. Kyiv: Feniks.
- [12] Kolesnichenko, O.S., Matsehora, Ya.V., Prykhodko, I.I., Baida, M.S., Lyman, A.A., & Yurieva, N.V. (2021). *Psychoprophylactic work with servicemen of the National Guard of Ukraine assigned to the group of enhanced psychological attention*. Kharkiv: National Academy of the National Guard of Ukraine.
- [13] Maksymenko, S.D. (2006). *Genesis of personality realization*. Kyiv: KMM Publishing House LLC.
- [14] Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- [15] Osodlo, V.I., & Traverse, T.M. (2022). *Psychology and war: Unlearned lessons of Gustave Le Bon*. Kyiv: Parliamentary Publishing House.
- [16] Pallavicini, F., Argenton, L., Toniazzi, N., Aceti, L., & Mantovani, F. (2016). Virtual reality applications for stress management training in the military. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 87(12), 1021-1030. doi: [10.3357/AMHP.4596.2016](https://doi.org/10.3357/AMHP.4596.2016).
- [17] Reger, G.M., Holloway, K.M., Candy, C., Rothbaum, B.O., Difede, J., Rizzo, A.A., & Gahm, G.A. (2011). Effectiveness of virtual reality exposure therapy for active duty soldiers in a military mental health clinic. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 93-96. doi: [10.1002/jts.20574](https://doi.org/10.1002/jts.20574).
- [18] Reivich, K.J., Seligman, M.E.P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34. doi: [10.1037/a0021897](https://doi.org/10.1037/a0021897).
- [19] Rizzo, A., Buckwalter, J.G., John, B., Newman, B., Parsons, T., Kenny, P., & Williams, J. (2012). STRIVE: Stress resilience in virtual environments: A pre-deployment VR system for training emotional coping skills and assessing chronic and acute stress responses. *Studies in Health Technology and Informatics*, 173, 379-385. doi: [10.3233/978-1-61499-022-2-379](https://doi.org/10.3233/978-1-61499-022-2-379).
- [20] Saunders, T., Driskell, J.E., Johnston, J.H., & Salas, E. (1996). The effect of stress inoculation training on anxiety and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(2), 170-186. doi: [10.1037/1076-8998.1.2.170](https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.2.170).
- [21] Department of the Army. (2006). *Combat and operational stress control*. Washington, DC: Headquarters, Department of the Army.
- [22] Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482. doi: [10.1002/cne.920180503](https://doi.org/10.1002/cne.920180503).
- [23] Zaccaro, S.J., Blair, V., Peterson, C., & Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 305-328). Boston: Springer. doi: [10.1007/978-1-4419-6868-5_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6868-5_11).

Structure and content of special psychological training programme for anti-aircraft missile forces personnel in the context of countering massive combined strikes by the Russian Federation

Kostiantyn Sydorov

Adjunct

National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0009-4753-5292>

Hanna Stashevska

Course Participant

National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0002-3200-7226>

Artem Filippyskiy

Adjunct

National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0008-3725-1643>

✦ **Abstract.** The paper substantiated the structure and content of the programme of special psychological training of anti-aircraft missile forces specialists of the Air Forces of the Armed Forces of Ukraine in the conditions of countering massive combined enemy strikes. The relevance of the study is conditioned by the discrepancy between conventional approaches to psychological training and the destructive load of contemporary high-tech warfare: intensive use of unmanned aerial vehicles and various types of missile weapons by the enemy, continuous combat operations for 5-8 hours, lack of time for decision-making, and awareness of the consequence of error cause cognitive inhibition, physiological exhaustion and the risk of psychological disruption of operators of anti-aircraft missile systems. The transition to control systems with elements of artificial intelligence additionally requires digital stress tolerance and critical thinking from combat services. The purpose of the study was to substantiate the integral structure and content of the programme of special psychological training of anti-aircraft missile forces specialists, aimed at improving the combat capability of combat services of anti-aircraft missile systems and preserving the mental health of military personnel. The methods of analysis were theoretical analysis, systematisation, and generalisation of Ukrainian and international scientific sources of military psychology, analysis of the experience of combat operations of air defence units of Ukraine in 2022-2026, comparative analysis, structural and functional modelling. A five-stage model of specialised psychological training has been developed, based on the principles of dynamic adaptation and a person-centred approach. It covered: professional and psychological selection with input screening of psychophysiological and cognitive indicators; basic training that combines psycho-education on the neurobiology of combat stress, stress hardening by dosed modelling of loads within the optimal stimulus range and cognitive immersion by means of virtual reality; psychological coordination of combat services and the fostering of group resilience through a common mental model, vertical trust, and horizontal cohesion; mutual monitoring of performance on the principle of “peer-to-peer” based on somatic, sensory and visual, communicative and speech fatigue markers using Express micro-interventions; post-combat decompression with group debriefing, psychological recovery of personnel by means of virtual reality and output screening, which closes the feedback loop of the programme. The practical significance of the study consists in the possibility of introducing the proposed model into the combat training system of anti-aircraft missile forces units, which will ensure the development of stable psychological readiness of personnel, maintaining professional reliability of combat services, preventing post-traumatic stress disorders, and preserving the combat potential of air defence units

✦ **Keywords:** psychological readiness; combat stress; group resilience; stress hardening; cognitive stability; anti-aircraft complex service; virtual reality technologies



Гендерні особливості внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу

Вікторія Станішевська*

Старший викладач

Уманський національний університет

20300, вул. Інститутська, 1, м. Умань, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-3324-8988>

♦ **Анотація.** У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на підлітків в умовах воєнного стану, що супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційної напруги, внутрішньої дезорганізації та порушенням процесів особистісного самовизначення. Особливої значущості проблема набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом формування самооцінки, ідентичності та системи міжособистісних взаємин. Метою дослідження було визначення гендерних особливостей переживання внутрішньоособистісного конфлікту підлітками в умовах пролонгованого воєнного стресу та виявлення специфіки їх емоційного реагування і способів психологічної адаптації. Теоретичний аналіз ґрунтувався на сучасних наукових підходах до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, психологічних особливостей підліткового віку та впливу хронічного стресу на психічний розвиток особистості. Емпіричне дослідження проведено серед підлітків віком 13-16 років, які проживають в умовах систематичного впливу воєнних подій. Для вивчення особливостей внутрішньоособистісного конфлікту використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня тривожності, особливостей самооцінки, фрустраційних реакцій, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Для статистичної обробки результатів застосовано методи кількісного аналізу та критерій Стюдента. У результаті емпіричного дослідження було виявлено гендерну специфіку внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу. Доведено, що дівчатам притаманні вищі показники особистісної (49 балів) та ситуативної тривожності (50 балів), переважання інтрапунітивних реакцій (62 %) і копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки (67 %), тоді як хлопці частіше виявляли екстрапунітивні реакції (58 %) та стратегію уникання (61 %). Практична цінність дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки гендерно орієнтованих програм психологічного супроводу та психоемоційної підтримки підлітків в умовах воєнного стану. Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними педагогами та фахівцями у сфері психічного здоров'я для профілактики дезадаптивних проявів, розвитку стресостійкості та формування ефективних стратегій психологічної адаптації підлітків

♦ **Ключові слова:** підлітковий вік; механізми психологічного захисту; стресостійкість; самооцінка; тривожність; стратегії подолання; психологічна адаптація

♦ Вступ

З початком повномасштабної війни в Україні (2022 рік) тривога є найпоширенішим психологічним станом

усього українського суспільства. При цьому тривога, викликана бойовими діями, поєднується з віковими

Приклад цитування::

Stanishevskaya, V. (2026). Gender-specific characteristics of intrapersonal conflict in adolescents under conditions of chronic war-related stress. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 62-68. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-62-68.

Історія статті: Отримано: 17.03.2026; Доопрацьовано: 30.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (stanishevskayaviktoriya@ukr.net)

особливостями і станом особистості. Особливо вразливою до впливу тривалого стресу є молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування життєвих цінностей. Тривале перебування в умовах невизначеності, загрози безпеці та вимушених змін звичного способу життя може посилювати прояви тривожності, негативно впливати на емоційне благополуччя, адаптаційні можливості та психічне здоров'я молодих людей. Умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків, вимагаючи глибокого та виваженого аналізу щодо їхньої психіки, як було зазначено А. Kugarov *et al.* (2023). Дослідження цієї теми допоможе розкрити важливі аспекти впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я підлітків. У наукових працях L. Zasiakina *et al.* (2025) зазначається, що наслідки воєнного часу на вразливі особистості виявляються у розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Підлітки потребують особливої підтримки з боку фахівців, бо мають певні особливості проживання таких складних часів (Peltonen, 2024; Solonenko, 2025). Внутрішньоособистісний конфлікт у підлітковому віці може проявлятися у суперечностях між потребами, цінностями, прагненнями та реальними можливостями особистості. У дослідженнях E. Pfeiffer *et al.* (2024) та Y. Kharchenko & L. Onufriieva (2025) автори наголошують, що в умовах воєнного стресу ці суперечності посилюються, що негативно впливає на психоемоційний стан підлітків, їхню поведінку, соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини.

Особливого значення набуває дослідження гендерних особливостей переживання внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки хлопці та дівчата по-різному реагують на стресові ситуації, використовують різні механізми психологічного захисту та копінг-стратегії. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту є предметом дослідження багатьох українських та міжнародних науковців. Науковці розглядають внутрішньоособистісний конфлікт як зіткнення суперечливих мотивів, потреб, цінностей і прагнень особистості. Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що вплив воєнних конфліктів на психіку підлітків має тривалий і пролонгований характер (Osokina *et al.*, 2023). Так, у своїй роботі K. Zhurba (2022) підкреслює, що значущими психотравмуючими чинниками для підлітків в умовах війни є сигнали повітряної тривоги, обстріли та бомбардування, емоційне напруження дорослих, терористичні загрози, обмеження воєнного часу, руйнування житла, тривале перебування в укриттях, а також інформаційний вплив повідомлень про насильство, загибель людей, полон і тортури. Для підлітків, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, додатковими стресогенними факторами виступають постійна загроза життю, переживання втрати близьких, складнощі евакуації та травматичні спогади про воєнні події. Результати емпіричного дослідження T. Palko &

K. Travina (2024) також підтверджують суттєвий негативний вплив війни на психоемоційне благополуччя українських підлітків. Авторами встановлено високі показники ситуативної тривожності майже у половини досліджуваних, а також наявність клінічно виражених депресивних проявів у значної частини респондентів.

S. Kuzikova *et al.* (2024) досліджують проблеми психологічної допомоги особистості в умовах війни, впливу хронічного стресу на психічне здоров'я та особливостям психологічної адаптації дітей та підлітків до кризових умов. Автором O. Minenko (2024) було емпірично доведено, що у більшості українських підлітків спостерігається значне підвищення ситуативної тривожності, тоді як рівень особистісної тривожності залишається в цілому невисоким. Виявлені у дослідженні гендерні відмінності також корелюють із результатами праць I. Zhdanova & I. Reva (2020) які зазначають, що дівчата більш схильні до внутрішніх переживань, емоційної рефлексії та внутрішньоособистісних суперечностей, тоді як хлопці частіше демонструють зовнішні поведінкові реакції та конфліктні способи реагування. Внутрішньоособистісний конфлікт у підлітковому віці може проявлятися у суперечностях між потребами, цінностями, прагненнями та реальними можливостями особистості. В умовах воєнного стресу ці суперечності посилюються, що негативно впливає на психоемоційний стан підлітків, їхню поведінку, соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини.

Встановлено, що як юнаки, так і дівчата вважають найбільш ефективним способом подолання внутрішньоособистісного конфлікту досягнення внутрішньої рівноваги, емоційного самоконтролю та пошуку компромісу між власними потребами, переживаннями й соціальними очікуваннями. Основними чинниками виникнення внутрішньоособистісних конфліктів респонденти визначили переживання несправедливості, емоційні образи, труднощі у взаєморозумінні з оточенням, невпевненість у собі, суперечності між власними бажаннями та вимогами соціального середовища. Дослідження особливостей реагування на внутрішньоособистісний конфлікт показало, що юнаки частіше використовують поведінкові та діяльнісні способи подолання внутрішньої напруги, тоді як дівчата більшою мірою орієнтуються на емоційне осмислення переживань, рефлексію та пошук психологічної підтримки. Метою статті були теоретичний та емпіричний аналіз гендерних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу.

♦ Матеріали та методи

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення гендерних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу. У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 13 до 16 років, серед яких 30 юнаків та 30 юнок. Формування вибірки здійснювалося за принципом цілеспрямованого

відбору відповідно до мети дослідження. Основними критеріями включення були підлітковий вік, проживання в умовах воєнного стану та добровільна згода на участь у дослідженні. Усі респонденти на момент проведення дослідження перебували в умовах систематичного впливу воєнних подій, зокрема повітряних тривог, інформаційного навантаження та пов'язаних із війною соціально-психологічних ризиків.

Проведення дослідження відповідало етичним принципам психологічної науки щодо роботи з неповнолітніми особами. Перед початком збору емпіричних даних учасникам та їхнім батькам або законним представникам було надано інформацію про мету, завдання та процедуру дослідження. Участь у дослідженні була добровільною, анонімною та конфіденційною. Від батьків було отримано інформовану згоду на участь дітей у дослідженні, а підлітки підтвердили власну добровільну згоду на участь у психодіагностичних процедурах. Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження. Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів American Sociological Association's Code of Ethics (2018). Для комплексного вивчення гендерних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту використовувався комплекс психодіагностичних методик:

- ♦ шкала реактивної та особистісної тривожності E. Gaudry & C. Spielberger (1970);
- ♦ методика діагностики самооцінки (Assessment of self-esteem using the Dembo-Rubinstein method, n.d.);
- ♦ опитувальник копінг-стратегій R. Lazarus & S. Folkman (1984);
- ♦ методика вивчення фрустраційних реакцій S. Rosenzweig (1945);
- ♦ методика дослідження механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) за R. Plutchik et al. (1979).

Обраний комплекс методик забезпечив можливість всебічного дослідження психологічних характеристик, які безпосередньо пов'язані з проявами внутрішньоособистісного конфлікту в підлітковому віці та можуть змінюватися під впливом хронічного воєнного стресу. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень та відсоткових показників), а також t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Використання зазначеного критерію було обґрунтоване необхідністю порівняння середніх показників двох незалежних груп – хлопців і дівчат. Оскільки вибірка складалася з двох рівних незалежних груп ($n = 30$ у кожній), а досліджувані показники були представлені кількісними шкальними даними, для перевірки статистичної значущості гендерних відмінностей застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Статистично значущими вважалися відмінності при рівні значущості $p \leq 0,05$. Дослідження проводилося у 2025 році на базі Уманської гімназії Черкаської міської ради.

♦ Результати та обговорення

Для аналізу гендерних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу було застосовано «Шкала реактивної та особистісної тривожності E. Gaudry & C. Spielberger (1970), яка дозволила виявити наявність статистично значущих гендерних відмінностей у переживанні внутрішньоособистісного конфлікту підлітками в умовах хронічного воєнного стресу. Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності представлено на Рисунку 1.

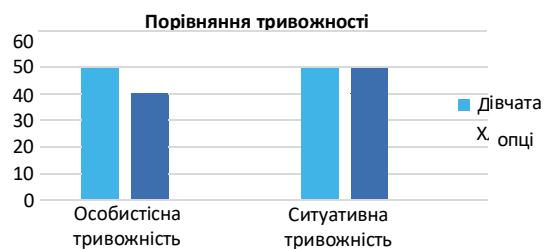


Рисунок 1. Рівень ситуативної тривожності за методикою

Джерело: створено автором на основі E. Gaudry & C. Spielberger (1970)

У результаті дослідження було з'ясовано наявність статистично значущих гендерних відмінностей у переживанні внутрішньоособистісного конфлікту підлітками в умовах хронічного воєнного стресу. Експериментально підтверджено, що дівчата демонструють вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності порівняно з хлопцями. Середній показник особистісної тривожності у дівчат становив 49 балів, тоді як у хлопців – 41 бал. За шкалою ситуативної тривожності показники також були вищими у дівчат – 50 балів проти 44 балів у хлопців. Наступним кроком дослідження є аналіз рівня фрустраційних реакцій за методикою вивчення фрустраційних реакцій S. Rosenzweig (1945), яка дозволила з'ясувати наявність статистично значущих гендерних відмінностей у переживанні внутрішньоособистісного конфлікту підлітками в умовах хронічного воєнного стресу. Результати дослідження гендерних фрустраційних реакцій представлено на Рисунку 2.

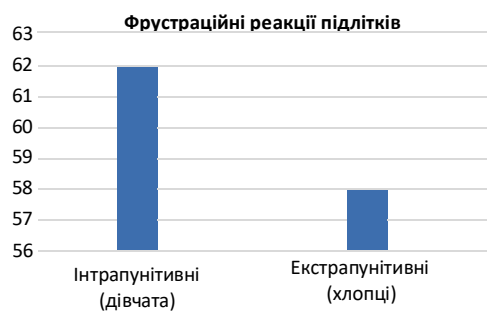


Рисунок 2. Гендерні особливості фрустраційних реакцій за методикою вивчення фрустраційних реакцій

Джерело: створено автором на основі S. Rosenzweig (1945)

У ході дослідження фрустраційних реакцій встановлено, що хлопці частіше демонстрували екстрапунітивний тип реагування, який проявлявся у схильності до агресивних або звинувачувальних реакцій. Для дівчат більш притаманими були інтрапунітивні реакції, спрямовані на самозвинувачення, внутрішнє переживання та емоційну напругу. Середній показник інтрапунітивних реакцій у дівчат становив 62 %, тоді як у хлопців – 38 %. Натомість екстрапунітивні реакції переважали у хлопців (58 %) порівняно з дівчатами (34 %). Отримані результати свідчать про різні моделі емоційного реагування на психотравмувальні обставини.

Результат дослідження за опитувальником копінг-стратегій R. Lazarus & S. Folkman (1984) встановлено, що для дівчат більш типовим виявилось прагнення до емоційного опрацювання переживань через міжособистісну взаємодію, вербалізацію власного стану та пошук підтримки серед значущого оточення. Тоді ж як хлопцям більш притаманим було уникання, відволікання або поведінкові способи подолання стресу. Результати дослідження копінг-стратегій представлено на Рисунку 3.

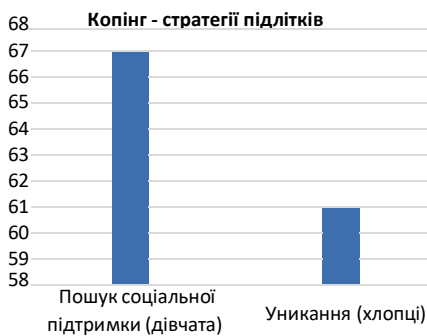


Рисунок 2. Гендерні особливості копінг-стратегій за опитувальником копінг-стратегій

Джерело: створено автором на основі R. Lazarus & S. Folkman (1984)

Середній показник використання стратегії пошуку соціальної підтримки у дівчат становив 67 %, тоді як у хлопців – 42 %. Водночас стратегія уникання частіше спостерігалася у хлопців (61 %) порівняно з дівчатами (39 %). За допомогою методики дослідження механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) за R. Plutchik *et al.* (1979) вдалося засвідчити існування гендерних відмінностей у способах психологічного реагування на стрес. Серед дівчат домінують такі захисні механізми як раціоналізація, регресія та соматизація переживань. Вони частіше схильні до внутрішнього аналізу проблем та емоційного переживання конфлікту. Для хлопців більш характерним виявилось використання захисних механізмів, спрямованих на мінімізацію усвідомлення емоційного дискомфорту та збереження внутрішнього контролю над власним психологічним станом.

За допомогою Assessment of self-esteem using the Dembo-Rubinstein method (n.d.), підтвердилося припущення, що у значної частини підлітків спостерігається нестійкість уявлень про себе та внутрішня суперечливість самооцінки. А саме у вибірці дівчат частіше фіксувалися занижені показники самооцінки, емоційна невпевненість та залежність від соціального схвалення. Тоді ж, як у вибірці хлопців виявлено тенденцію до демонстрації завищеної або компенсаторної самооцінки. В умовах хронічного воєнного стресу підлітки обох груп переживали труднощі особистісного самовизначення, невизначеність життєвих перспектив та підвищену внутрішню конфліктність. Проведений аналіз дозволив простежити специфіку психологічного реагування підлітків залежно від гендеру, що проявилось у відмінностях емоційного переживання, поведінкових реакцій та способів подолання стресових ситуацій.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що хронічний воєнний стрес негативно впливає на психоемоційний стан підлітків та посилює внутрішньоособистісні конфлікти, що узгоджується з результатами сучасних психологічних досліджень. Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність відмінностей у характері переживання внутрішньоособистісного конфлікту залежно від гендеру. Для дівчат більш типовими виявилися внутрішньоспрямовані емоційні реакції, підвищений рівень тривожності та схильність до глибокого переживання емоційної напруги. Натомість психологічне реагування хлопців частіше проявлялося через зовнішні поведінкові форми, зокрема агресивність, емоційне дистанціювання та уникання відкритого переживання власних емоційних станів. Отримані результати актуалізують потребу у створенні гендерно орієнтованих програм психологічного супроводу підлітків, адаптованих до умов тривалого воєнного стресу.

Результати проведеного дослідження узгоджуються з висновками сучасних українських і міжнародних науковців щодо впливу хронічного стресу на психоемоційний стан підлітків та гендерної специфіки переживання внутрішньоособистісних конфліктів. Проведене дослідження підтвердило наявність гендерної специфіки внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу. Отримані результати засвідчили, що дівчата характеризуються вищими показниками особистісної та ситуативної тривожності, більшою схильністю до інтрапунітивних реакцій і пошуку соціальної підтримки, тоді як хлопці частіше демонструють екстрапунітивні форми реагування та стратегії уникання. Такі дані узгоджуються з висновками Т. Palko & К. Travina (2024), які встановили, що воєнні події істотно впливають на психоемоційний стан підлітків, спричиняючи зростання тривожності, емоційної напруги та почуття невизначеності. Водночас автори зазначають, що дівчата більшою мірою схильні до емоційного переживання стресових подій, що підтверджується результатами нашого дослідження.

Особливого значення набуває дослідження гендерних особливостей переживання внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки хлопці та дівчата по-різному реагують на стресові ситуації, використовують різні механізми психологічного захисту та копінг-стратегії (Bezlyudna & Korchakova, 2021; Karnaukh & Butenko, 2023). Дослідники підкреслюють, що підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, загостреним переживанням власної значущості, прагненням до самоствердження та формуванням особистісної ідентичності. Результати авторської анкети О. Fedorinova & Y. Napochka (2022) засвідчили наявність гендерних відмінностей у переживанні внутрішньоособистісного конфлікту підлітками. Зокрема, юнаки частіше схильні до відкритого прояву внутрішнього напруження через зовнішні поведінкові реакції, імпульсивність та вербальне вираження негативних емоцій. Натомість дівчата більшою мірою переживають внутрішні суперечності на емоційному рівні, демонструючи схильність до самоаналізу, тривожності та уникнення відкритого прояву внутрішніх переживань.

Виявлені особливості тривожності також співзвучні результатам дослідження О. Minenko (2024), яка наголошує на високому рівні тривожних переживань у підлітків, що проживають в умовах воєнного конфлікту. На думку автора, постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього та тривале перебування у стресогенному середовищі сприяють формуванню стійкого емоційного напруження. Отримані дані розширюють ці висновки, демонструючи, що інтенсивність таких переживань має гендерну специфіку та по-різному відображається у способах реагування хлопців і дівчат. Результати дослідження також узгоджуються з положеннями S. Kuzikova *et al.* (2024) щодо впливу війни на психологічне благополуччя дітей та підлітків. Вчені підкреслюють, що тривала дія стресогенних чинників воєнного часу активізує захисно-адаптаційні механізми особистості та зумовлює пошук ефективних способів психологічного подолання складних життєвих обставин. У авторському дослідженні це знайшло відображення у відмінностях копінг-поведінки підлітків: дівчата частіше звертаються до соціальної підтримки як ресурсу подолання труднощів, тоді як хлопці частіше використовують уникання, що може свідчити про різні механізми психологічної адаптації до умов хронічного воєнного стресу.

Одержані результати частково перегукуються з висновками К. Zhurba (2022), яка наголошує, що війна суттєво впливає на смислотворчу сферу сучасних підлітків, змінюючи систему цінностей, життєві орієнтири та уявлення про майбутнє. Саме трансформація смислової сфери особистості може виступати одним із чинників виникнення та загострення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Виявлені відмінності між хлопцями та дівчатами свідчать про те, що переживання таких конфліктів опосередковується не лише віковими особливостями, а й гендерно

зумовленими способами осмислення стресових подій. Водночас результати дослідження узгоджуються з положеннями О. Fedorinova & Y. Napochka (2022) щодо ролі емоційно-особистісних чинників у розвитку внутрішніх суперечностей особистості. Автори підкреслюють, що внутрішньоособистісний конфлікт формується внаслідок зіткнення суперечливих потреб, цінностей та прагнень, а його перебіг значною мірою залежить від індивідуальних особливостей емоційного реагування. Отримані дані підтверджують це положення та демонструють, що в умовах хронічного воєнного стресу такі суперечності можуть посилюватися, набуваючи різних форм прояву залежно від гендерної належності підлітків.

Слід також зазначити, що сучасні європейські дослідження психологічних наслідків війни для підлітків, зокрема праці А. Maftéi *et al.* (2022), підтверджують, що навіть опосередковане переживання воєнних подій спричиняє підвищення тривожності, емоційної нестабільності та криз ідентичності у молоді. Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують сучасні наукові дані про те, що хронічний воєнний стрес виступає потужним чинником загострення внутрішньоособистісних конфліктів підлітків та зумовлює специфіку їх переживання залежно від гендерних особливостей.

✦ Висновки

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу встановити, що хронічний воєнний стрес виступає вагомим психотравматичним чинником, який суттєво посилює внутрішньоособистісні конфлікти підлітків та ускладнює процеси їх емоційної адаптації, самовизначення і формування особистісної ідентичності. Виявлено, що в умовах тривалого впливу воєнних подій внутрішньоособистісний конфлікт набуває ознак стійкої емоційної напруги, супроводжується підвищенням тривожності, внутрішньою суперечливістю самооцінки та порушенням відчуття психологічної безпеки. У результаті емпіричного дослідження виявлено гендерну специфіку внутрішньоособистісного конфлікту підлітків в умовах хронічного воєнного стресу. Доведено, що дівчатам притаманні вищі показники особистісної (49 балів) та ситуативної тривожності (50 балів), переважання інтрапунітивних реакцій (62 %) і копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки (67 %), тоді як хлопці частіше виявляють екстрапунітивні реакції (58 %) та стратегію уникання (61 %). Водночас у підлітків обох статей виявлено нестійкість самооцінки, труднощі особистісного самовизначення та підвищений рівень внутрішньої конфліктності.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє концептуалізувати внутрішньоособистісний конфлікт підлітків в умовах хронічного воєнного стресу як складний багаторівневий психологічний феномен, детермінований взаємодією стресогенних умов воєнного середовища, вікових особливостей психічного розвитку

та гендерної специфіки емоційного реагування. Встановлені відмінності у способах переживання конфлікту та механізмах психологічної адаптації свідчать про необхідність диференційованого підходу до організації психологічного супроводу підлітків. Обмеження дослідження пов'язані з відносно невеликим обсягом вибірки, локальністю її формування та використанням переважно психодіагностичних методик самооцінного типу, що може впливати на узагальнення отриманих в дослідженні результатів. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у розширенні вибірки респондентів, здійсненні лонгітюдних досліджень психоемоційного стану підлітків, аналізі впливу сімейних

та соціокультурних чинників на перебіг внутрішньоособистісних конфліктів, а також у розробці та апробації ефективних програм психологічної допомоги підліткам в умовах тривалого воєнного стресу.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018). Retrieved from <https://surl.li/xruaac>.
- [2] Bezlyudna, V.I., & Korchakova, N.V. (2021). *Ontogenetic aspects of gender stereotyping and polarization*. In R.V. Pavelkiva & N.V. Korchakova (Eds.), *Philosophy of the educational space: A psychological perspective* (pp. 144-175). Kyiv: Centre for Educational Literature.
- [3] Fedorinova, O.S., & Hapochka, Y.O. (2022). *Gender determination of the choice of styles of behavior by students in conflict situations*. *Current Problems of Psychology in Educational Institutions*, 12, 118-128.
- [4] Gaudry, E., & Spielberger, C.D. (1970). Anxiety and intelligence in paired-associate learning. *Journal of Educational Psychology*, 61(5), 386-391. doi: 10.1037/h0029796.
- [5] Karnaukh, L.P., & Butenko, O.H. (2023). Gender socialization of the individual in the context of the transformation of Ukrainian society. In *Innovative projects and programs in the fields of psychology, pedagogy, and education* (pp. 544-583). Riga: Baltija Publishing. doi: 10.30525/978-9934-26-282-1-23.
- [6] Kharchenko, Y., & Onufrieva, L. (2025). Psychological trauma experienced by adolescents during the war in Ukraine. *Psychological Perspectives*, 45, 161-176. doi: 10.29038/2227-1376-2025-45-kha.
- [7] Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, article number 1134780. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1134780.
- [8] Kuzikova, S., Zlyvkov, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., & Kotukh, O. (2024). *Psychological assistance to the individual in war conditions*. Kyiv-Nizhyn: M.M. Lysenko Private Publisher.
- [9] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- [10] Loshenko, O., Pališek, P., Straka, O., Jabůrek, M., Portešová, Š., & Ševčíková, A. (2024). Impact of the war in Ukraine on the ability of children to recognize basic emotions. *International Journal of Public Health*, 69, article number 1607094. doi: 10.3389/ijph.2024.1607094.
- [11] Maftai, A., Dănilă, O., & Măirean, C. (2022). The war next-door – a pilot study on Romanian adolescents' psychological reactions to potentially traumatic experiences generated by the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychology*, 13, article number 1051152. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1051152.
- [12] Minenko, O.O. (2024). Research on the features of adolescent anxiety in conditions of military conflict. *Scientific Notes. Series "Psychology"*, 3, 47-54. doi: 10.32782/cusu-psy-2024-3-7.
- [13] Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(3), 335-343. doi: 10.1016/j.jaac.2022.07.845.
- [14] Palko, T., & Travina, K. (2024). The influence of war on the psycho-emotional state of adolescents. *Prospects and Innovations of Science. Series "Psychology"*, 8(42), 832-844. doi: 10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844.
- [15] Peltonen, K. (2024). Children and war – vulnerability and resilience. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 340-352. doi: 10.1080/17405629.2024.2382410.
- [16] Pfeiffer, E., Garbade, M., & Sachser, C. (2024). Traumatic events and posttraumatic stress symptoms in a treatment-seeking sample of Ukrainian children during the war. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, article number 25. doi: 10.1186/s13034-024-00715-1.
- [17] Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In C.E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology. Emotions, personality, and psychotherapy* (pp. 227-257). Boston: Springer. doi: 10.1007/978-1-4613-2892-6_9.
- [18] Rosenzweig, S. (1945). The picture-association method and its application in a study of reactions to frustration. *Journal of Personality*, 14(1), 3-23. doi: 10.1111/j.1467-6494.1945.tb01036.x.

- [19] Assessment of self-esteem using the Dembo-Rubinstein method. (n.d.). Retrieved from <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOOCINKI.pdf>.
- [20] Solonenko, O. (2025). Manifestations of continuous traumatic stress among adolescents in war. *Psychological Perspectives*, 45, 152-160. doi: 10.29038/2227-1376-2025-45-sol.
- [21] Zasiakina, L., Griffin, A., Blakemore, S.-J., Hlova, I., & Bignardi, G. (2025). Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), article number 2497167. doi: 10.1080/20008066.2025.2497167.
- [22] Zhdanova, I.V., & Reva, I.A. (2020). [Gender characteristics of adolescents' intrapersonal conflicts](#). *Personality, Society, and Law*, 2020, 46-49.
- [23] Zhurba, K. (2022). War as a factor of influence on the meaningful life sphere of modern adolescents. *New Pedagogical Thought*, 110(2), 105-109. doi: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109.

Gender-specific characteristics of intrapersonal conflict in adolescents under conditions of chronic war-related stress

Viktoriia Stanishevskia

Senior Lecturer

Uman National University

20300, 1 Instytutska Str., Uman, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-3324-8988>

♦ **Abstract.** This article presents the results of a theoretical and empirical study of the gender-specific characteristics of intrapersonal conflict in adolescents under conditions of chronic war-related stress. The relevance of the study is determined by the increasing psycho-emotional burden placed on adolescents during martial law, accompanied by heightened levels of anxiety, emotional tension, internal disorganisation, and disturbances in the processes of personal self-determination. The issue is of particular significance during adolescence, which is a sensitive period for the development of self-esteem, identity, and systems of interpersonal relationships. The aim of the study was to identify the gender-specific characteristics of adolescents' experience of intrapersonal conflict under conditions of prolonged war-related stress and to determine the specific characteristics of their emotional responses and methods of psychological adaptation. The theoretical analysis was based on contemporary scientific approaches to understanding intrapersonal conflict, the psychological characteristics of adolescence, and the impact of chronic stress on individual mental development. The empirical study was conducted among adolescents aged 13-16 years living under conditions of systematic exposure to war-related events. A set of psychodiagnostic methods was used to investigate the characteristics of intrapersonal conflict, focusing on the assessment of anxiety levels, self-esteem characteristics, frustration responses, coping strategies, and psychological defence mechanisms. Quantitative analysis methods and Student's t-test were employed for the statistical processing of the results. The empirical findings revealed gender-specific characteristics of intrapersonal conflict among adolescents under conditions of chronic war-related stress. It was established that girls demonstrated higher levels of trait anxiety (49 points) and state anxiety (50 points), a predominance of intro-punitive reactions (62%), and greater use of the coping strategy of seeking social support (67%), whereas boys more frequently exhibited extrapunitive reactions (58%) and avoidance coping strategies (61%). The practical value of the study lies in the possibility of applying the findings to the development of gender-oriented programmes of psychological support and psycho-emotional assistance for adolescents under martial law. The results may be used by psychologists, social educators, and mental health professionals to prevent maladaptive manifestations, enhance resilience to stress, and promote the development of effective psychological adaptation strategies among adolescents.

♦ **Keywords:** adolescence; psychological defence mechanisms; resilience to stress; self-esteem; anxiety; coping strategies; psychological adaptation



Когнітивні упередження та пастки при використанні ШІ аналітиком розвідки

Єлизавета Тимошук

Доктор філософії в галузі психології
Національний університет «Острозька академія»
35800, вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-0619-6724>

Катерина Середя

Студент
Національний університет «Острозька академія»
35800, вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна
<https://orcid.org/0009-0000-1693-6055>

♦ **Анотація.** Активне впровадження систем штучного інтелекту в інформаційно-аналітичну діяльність актуалізує проблему дослідження психологічних чинників, що визначають особливості взаємодії аналітиків з автоматизованими системами та їхню схильність до когнітивних упереджень у процесі професійного прийняття рішень. Метою статті було дослідження взаємозв'язку між когнітивним стилем, локусом контролю та довірою до систем штучного інтелекту як чинниками формування інтелектуальних пасток у професійній діяльності аналітиків розвідки. Дослідження поєднувало теоретичний аналіз сучасних наукових праць з емпіричним вивченням особливостей взаємодії з автоматизованими системами у 50 практикуючих OSINT та інформаційних аналітиків. Для оцінки когнітивного стилю застосовано опитувальник раціонально-інтуїтивного стилю мислення S. Epstein, рівень довіри до автоматизованих систем визначався за допомогою Trust in Automation Questionnaire M. Körber, а локус контролю досліджувався за методикою J. Rotter. Аналіз отриманих даних засвідчив наявність кореляційних залежностей між особливостями мислення респондентів, рівнем суб'єктивного контролю та сприйняттям алгоритмічних систем. Респонденти з переважанням інтуїтивного способу обробки інформації частіше демонстрували готовність покладатися на автоматизовані рекомендації та позитивніше оцінювали функціональні можливості систем штучного інтелекту. Натомість учасники з більш вираженим аналітичним стилем мислення виявляли схильність до ретельнішої перевірки алгоритмічних рішень і нижчого рівня їх прийняття без додаткового аналізу. Також встановлено, що вищий рівень внутрішнього контролю супроводжується позитивнішим сприйняттям надійності та компетентності автоматизованих систем. Отримані результати підтверджують значущість індивідуально-психологічних характеристик у формуванні особливостей взаємодії людини з технологіями штучного інтелекту в професійній діяльності. Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення програм психологічної підготовки аналітиків та формування навичок критичної й рефлексивної взаємодії із системами штучного інтелекту

♦ **Ключові слова:** когнітивний стиль; інтуїтивне мислення; раціональне мислення; локус контролю; інтернальність; довіра до автоматизованих систем; OSINT

♦ Вступ

Активне впровадження технологій штучного інтелекту в систему інформаційно-аналітичного забезпечення

державної безпеки зумовлює трансформацію професійної діяльності операторів та аналітиків Open Source

Приклад цитування:

Tymoshchuk, Ye., & Sereda, K. (2026). Cognitive biases and pitfalls in the use of AI by an intelligence analyst. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 69-76. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-69-76.

Історія статті: Отримано: 31.03.2026; Доопрацьовано: 25.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (kateryna.sereda@oa.edu.ua)

Intelligence (OSINT). Автоматизовані системи дедалі активніше використовуються для збору, структурування, фільтрування та прогнозування інформації, що підвищує швидкість і ефективність аналітичної роботи. Водночас остаточною інтерпретація отриманих даних, оцінка їх достовірності та прийняття професійних рішень залишаються сферою відповідальності людини. За умов інформаційного перевантаження та невизначеності підвищується значущість психологічних чинників, які можуть впливати на особливості взаємодії аналітика із системами штучного інтелекту та сприяти формуванню когнітивних помилок у процесі професійної діяльності. Проблема довіри до систем штучного інтелекту посідає важливе місце у міждисциплінарних дослідженнях взаємодії людини та автоматизованих систем. W.J. von Eschenbach (2021) зазначав, що недостатня прозорість алгоритмічних систем та феномен «black box» істотно впливають на рівень довіри користувачів до автоматизованих рішень. Автор підкреслював, що непрозорість функціонування алгоритмів може знижувати готовність людини покладатися на рекомендації штучного інтелекту навіть за умов їх високої точності. У дослідженні ефективності взаємодії людини та штучного інтелекту G. Bansal *et al.* (2021) показали, що наявність пояснень алгоритмічних рішень впливає на якість командної роботи та характер сприйняття автоматизованих рекомендацій. На думку авторів, здатність користувача розуміти логіку роботи алгоритму сприяє формуванню більш збалансованої взаємодії між людиною та штучним інтелектом (ШІ).

Феномен надмірної довіри в умовах прийняття рішень за підтримки штучного інтелекту розглядали Z. Bućinca *et al.* (2021). Дослідники звернули увагу на те, що користувачі можуть демонструвати тенденцію до автоматичного прийняття рекомендацій алгоритму без достатнього критичного аналізу, особливо в ситуаціях високого когнітивного навантаження. У концепції людиноцентричного підходу до штучного інтелекту (human-centered artificial intelligence) B. Shneiderman (2022) обґрунтовував необхідність збереження активної ролі людини у процесі прийняття рішень за участю алгоритмічних систем. Дослідник підкреслював, що ефективність використання штучного інтелекту визначається не лише технічними характеристиками системи, але й психологічною готовністю користувача до взаємодії з нею. Зв'язок між довірою до штучного інтелекту та індивідуально-психологічними особливостями особистості аналізували O. Gilath *et al.* (2021). Дослідники вказували, що рівень довіри до автоматизованих систем може залежати від особливостей міжособистісної довіри та емоційної прив'язаності користувача. Також було відзначено, що психологічні характеристики особистості здатні впливати на специфіку взаємодії людини з алгоритмічними системами. Вплив пояснюваного штучного інтелекту (explainable artificial intelligence) на формування обґрунтованої довіри до алгоритмічних

систем розглядали R. De Brito Duarte *et al.* (2023). Автори підкреслювали, що пояснюваність алгоритмів може підвищувати рівень довіри користувачів лише за умови достатнього розуміння принципів функціонування системи та критичного осмислення отриманих рекомендацій. Особливості сприйняття результатів діяльності штучного інтелекту людиною аналізували N. Köbis & L.D. Mossink (2021). На думку дослідників, користувачі не завжди здатні диференціювати результати, створені алгоритмами та людиною, що може впливати на формування довіри до автоматизованих систем і специфіку оцінювання їх ефективності.

У дослідженнях, присвячених взаємодії людини з автоматизованими системами, значна увага приділяється ролі когнітивних характеристик особистості у процесі прийняття рішень. Аналіз наукових праць засвідчує, що особливості обробки інформації, схильність до інтуїтивного або аналітичного способу мислення, а також рівень суб'єктивного контролю можуть впливати на оцінку алгоритмічних рекомендацій та характер поведінки користувача в ситуаціях невизначеності. У професійній аналітичній діяльності надмірна довіра до автоматизованих систем або їх необґрунтоване ігнорування здатні знижувати якість аналітичних висновків і підвищувати ризик формування когнітивних помилок. Попри значну кількість сучасних досліджень, проблема взаємозв'язку когнітивного стилю, локусу контролю та довіри до систем штучного інтелекту в професійній діяльності аналітиків розвідки залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті формування когнітивних упереджень та інтелектуальних пасток у процесі аналітичного прийняття рішень. Метою статті було дослідження особливостей взаємозв'язку між домінуючим когнітивним стилем (раціональним та інтуїтивним), рівнем суб'єктивного контролю та довірою до автоматизованих систем як психологічними чинниками, що визначають специфіку професійної діяльності операторів-аналітиків у взаємодії із системами штучного інтелекту та їхню потенційну схильність до виникнення інтелектуальних пасток у процесі прийняття рішень.

✦ Огляд літератури

Питання когнітивних упереджень та їх впливу на професійну діяльність є однією з центральних тем сучасної психології. Фундаментальні дослідження систематизували типологію когнітивних спотворень і упереджень, серед яких особливе місце займає підтверджувальне упередження. Підтверджувальне упередження – це схильність людини, або зокрема аналітика розвідки, шукати та інтерпретувати інформацію таким чином, щоб вона підтверджувала вже сформовані переконання (Logg *et al.*, 2019). Воно є особливо важливим для розуміння та відокремлення у професійній діяльності, оскільки домінування початкової інтерпретації може обмежувати розгляд альтернативних сценаріїв. У контексті розвідувального аналізу це означає ризик фокусування лише на даних, що підтверджують

початкову оцінку ситуації та ігнорування інформації, яка їй суперечить. У класичних дослідженнях когнітивної психології евристики розглядаються як адаптивні механізми, що дозволяють людині швидко приймати рішення в умовах невизначеності та обмеженості інформації. Водночас автоматизоване використання евристик може призводити до систематичних помилок судження та когнітивних упереджень (Kahneman, 2021). У професійній діяльності OSINT-аналітика це означає, що механізми, які забезпечують оперативність оцінки, можуть одночасно підвищувати ризик хибної інтерпретації даних.

Практичне застосування когнітивного підходу в діяльності аналітиків розвідки представлено у дослідженні М.О. Ророва *et al.* (2022), присвяченому проблемі калібрування номінальних суджень у процесі оцінювання розвідувальної інформації. Автори звертали увагу на необхідність узгодження словесних оцінок ймовірності з їх кількісним представленням з метою підвищення точності аналітичних висновків. Такий підхід спрямований на мінімізацію розбіжностей між суб'єктивною оцінкою аналітика та об'єктивними параметрами прогнозування. Подібні висновки простежуються і в суміжних галузях. О.В. Чернякова & О.Д. Хришко (2025) у дослідженні стратегічного менеджменту продемонстрували негативний вплив когнітивних упереджень на ефективність прийняття управлінських рішень. У працях А. Конверського & Н. Колотилової (2023), присвячених процесам аргументації, підтверджувальне упередження розглядається як чинник, що знижує якість критичної оцінки альтернативних позицій і доказів. В контексті дослідження індивідуальних психологічних детермінант аналітичної діяльності важливо також розглядати критичне мислення, як інтегративну характеристику особистості. В. Надурак (2022) підкреслює, що критичне мислення передбачає здатність логічно аналізувати аргументи, оцінювати надійність джерел та виявляти когнітивні помилки. Розвинене критичне мислення можна розглядати в контексті цього дослідження і як спосіб мінімізувати вплив підтверджувального упередження, оскільки воно спонукає до пошуку альтернативних пояснень та перевірки початкових гіпотез.

Сучасні міждисциплінарні дослідження у галузі прийняття рішень підкреслюють необхідності поєднання інтуїтивних та аналітичних стратегій мислення у складних професійних ситуаціях. У цьому контексті важливим є звернення до роботи У.А. Тимощука *et al.* (2022), які розглядають інтуїцію як значущий компонент структури саморегуляції особистості, що відіграє роль у процесах ухвалення рішень в умовах невизначеності. Автори зазначають, що в умовах обмеженості інформації та часу, інтуїтивні механізми можуть виступати одним із способів адаптації когнітивної системи до складних умов. Такий підхід дозволяє розглядати інтуїцію як інтегральну частину механізмів саморегуляції, а не просто протилежність раціональному мисленню. Ця позиція концептуально узгоджується з

двосистемною моделлю, запропонованою Д. Канеманом (2021), відповідно до якої інтуїтивні процеси забезпечують швидкість оцінки, а аналітичні її перевірку та виправлення. У цьому ракурсі ефективність професійного рішення визначається не домінуванням однієї зі стратегій, а здатністю суб'єкта гнучко регулювати їх співвідношення залежно від контексту задачі.

У контексті взаємодії людини з алгоритмічними системами питання балансу між інтуїтивними та аналітичними механізмами набуває особливої значущості. Інтуїція дозволяє швидко орієнтуватися в складних і невизначених умовах, що є типовим для аналітичної діяльності у сфері безпеки. Водночас рівень розвитку саморегуляції та усвідомленості власних когнітивних процесів, на чому наголошують У.А. Тимощук *et al.* (2022), може визначати, чи буде інтуїтивне рішення піддане подальшій перевірці, чи, навпаки, залишиться некоригованим. Недостатність рефлексивного контролю підвищує ризик некритичного сприйняття алгоритмічних рекомендацій або їх необґрунтованого ігнорування OSINT-аналітиками. Дослідження довіри до автоматизованих систем підтверджують, що індивідуальні когнітивні характеристики користувача ІІІ суттєво впливають на їх характер взаємодії (Glikson & Woolley, 2020; Burton *et al.*, 2020). Зокрема, довіра до алгоритмічних рішень може бути як раціонально обґрунтованою, так і зумовленою когнітивними скороченнями або евристичними механізмами. При цьому пояснюваність алгоритму не завжди гарантує адекватну оцінку його рішень, оскільки інтерпретація пояснень залежить від стилю мислення та рівня саморегуляції аналітика (Bansal *et al.*, 2021).

Таким чином, взаємодію між аналітиками та системами штучного інтелекту можна розглядати як процес, що поєднує когнітивний стиль, механізми саморегуляції та рівень суб'єктивного контролю. Така взаємодія потенційно визначає чи стане алгоритмічна рекомендація інструментом для поліпшення якості роботи або, навпаки, джерелом когнітивних пасток. Отримані теоретичні положення зумовлюють необхідність ґрунтовного емпіричного аналізу психологічних чинників довіри до автоматизованих систем як потенційних механізмів формування інтелектуальних пасток у професійній діяльності OSINT-аналітиків.

♦ Матеріали та методи

Емпіричне дослідження психологічних чинників, що впливають на довіру до автоматизованих систем у професійній діяльності аналітиків, було здійснено на вибірці діючих фахівців у сфері інформаційно-аналітичного забезпечення. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 24 до 39 років. Добір учасників здійснювався за критерієм професійної залученості до аналітичної діяльності, інформаційного аналізу та обробки даних. Під час формування вибірки враховувалися такі характеристики, як професійний досвід, профіль освіти та специфіка професійних обов'язків

респондентів. До вибірки були включені фахівці державного та приватного секторів. Опитування проводилося на добровільних засадах із забезпеченням анонімності з використанням онлайн-платформи Google Forms впродовж січня-лютого 2026 року. Персональні дані учасників не збиралися, а отримана інформація використовувалася виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Дослідження здійснювалося відповідно до міжнародних етичних стандартів проведення соціально-психологічних досліджень, зокрема принципів ICC/Esomar International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics (2025) та Ethics and Data Protection (2021). Усі учасники були проінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь.

З метою вивчення когнітивного стилю було використано повну версію опитувальника інтуїтивного та раціонального стилів мислення S. Epstein *et al.* (1996), 40 тверджень для визначення раціональної здатності (RA), раціональної залученості (RE), інтуїтивної здатності (EA) та інтуїтивної залученості (EE). Прикладами тверджень опитувальника були: «Мені подобається аналізувати складні проблеми» та «Я часто покладаюся на інтуїцію під час прийняття рішень». Для оцінки довіри до автоматизованих систем застосовано опитувальник Trust in Automation Questionnaire (Körber, 2019), який дає змогу визначити рівень довіри до систем за такими параметрами: надійність/компетентність (F), розуміння (I), наміри розробників (Pro) та загальна довіра (T). Серед прикладів тверджень: «Я вважаю автоматизовану систему надійною» та «Мені зрозумілі принципи роботи системи». Рівень суб'єктивного контролю досліджувався за допомогою методики J. Rotter (1966), завдяки якому було визначено загальну інтернальність (Gen), а також інтернальність у різних сферах життєдіяльності. Прикладом твердження було: «Більшість подій у моєму житті залежать від моїх власних дій».

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена як непараметричний метод статистичного аналізу. Обробка та статистична інтерпретація отриманих результатів здійснювалися з використанням ліцензійного програмного забезпечення IBM SPSS Statistics, яке було обране у зв'язку з його широким застосуванням у психологічних та соціально-поведінкових дослідженнях і можливістю проведення непараметричного статистичного аналізу. Коректність інтерпретації результатів забезпечувалася відповідністю обраних статистичних методів типу отриманих даних, а також зіставленням отриманих результатів із теоретичними положеннями та результатами досліджень у галузі когнітивної психології й психології прийняття рішень.

◆ Результати та обговорення

Аналіз отриманих даних виявив статистично значущі кореляції між когнітивним стилем і рівнем довіри до

алгоритмічних систем. Найбільш виражені позитивні кореляції були встановлені між інтуїтивним стилем мислення та показниками довіри до автоматизації. Інтуїтивна здатність (EA) має сильний позитивний зв'язок із загальним рівнем довіри до систем (T) ($r = 0,765$; $p < 0,001$) та показником розуміння принципів їх функціонування (I) ($r = 0,692$; $p < 0,001$). Подібні результати також отримано щодо інтуїтивної залученості (EE), яка корелює із загальною довірою ($r = 0,654$; $p < 0,001$) та розумінням системи ($r = 0,605$; $p < 0,001$). Виявлені взаємозв'язки свідчать про те, що виражений інтуїтивний стиль обробки інформації супроводжується вищим рівнем прийняття алгоритмічних рекомендацій у процесі аналізу інформації. Такі закономірності можуть пояснюватися особливостями інтуїтивного способу мислення, який характеризується швидким прийняттям рішень та орієнтацією на цілісне сприйняття ситуації. За умов інформаційного перевантаження та дефіциту часу інтуїтивний стиль потенційно сприяє швидшому прийняттю алгоритмічних висновків без їх тривалого аналітичного опрацювання. Для діяльності OSINT-аналітиків це має як адаптивне, так і потенційно ризиковане значення. З одного боку, довіра до систем штучного інтелекту здатна підвищувати оперативність аналізу великих масивів інформації, однак з іншого – надмірне покладання на автоматизовані рекомендації може збільшувати ймовірність формування automation bias та знижувати рівень критичної перевірки отриманих результатів.

Для раціонального стилю мислення характерна протилежна тенденція. Раціональна здатність (RA) має статистично значущий негативний зв'язок із показником розуміння системи ($r = -0,528$; $p < 0,001$) та загальною довірою до автоматизації ($r = -0,389$; $p = 0,005$). Аналогічний негативний зв'язок зафіксовано між раціональною залученістю (RE) та загальною довірою ($r = -0,399$; $p = 0,004$). Таким чином, більш виражений раціональний стиль супроводжується критичнішим ставленням до автоматизованих рішень та нижчим рівнем довіри до них. Встановлені кореляції можуть свідчити про те, що особи з домінуванням раціонального стилю мислення схильні ретельніше перевіряти алгоритмічні рекомендації, аналізувати логіку функціонування системи та звертати увагу на можливі помилки автоматизованого аналізу. Раціональний стиль передбачає орієнтацію на послідовну перевірку інформації та критичне оцінювання альтернативних варіантів, що потенційно знижує рівень некритичного прийняття рішень, запропонованих системами штучного інтелекту. У сфері розвідувального аналізу така особливість може сприяти обережнішому використанню алгоритмічних систем, особливо у ситуаціях, де помилкова інтерпретація даних здатна мати суттєві наслідки для безпеки та якості прогнозування (Logg *et al.*, 2019).

Аналіз взаємозв'язків між когнітивним стилем та показниками суб'єктивного контролю показав, що інтуїтивна здатність (EA) пов'язана із загальною

інтернальністю (Gen) ($r = 0,572$; $p < 0,001$), а інтуїтивна залученість (EE) – з аналогічним показником ($r = 0,575$; $p < 0,001$). Водночас раціональна здатність демонструє помірний негативний зв'язок із загальною інтернальністю ($r = -0,363$; $p = 0,010$). Крім того, загальна інтернальність позитивно корелює з довірою до алгоритмічних систем ($r = 0,599$; $p < 0,001$) та з розумінням принципів їх функціонування ($r = 0,586$; $p < 0,001$). Також встановлено взаємозв'язок між інтернальністю у сфері виробничих відносин (R_S) та оцінкою надійності й компетентності системи ($r = 0,462$; $p = 0,001$). Отримані дані дають підстави припустити що вищий рівень суб'єктивного контролю пов'язується з більш усвідомленим ставленням до взаємодії з алгоритмічними системами. Особи з вираженою інтернальністю схильні сприймати результати власної діяльності як наслідок власних рішень та дій, що впливає і на специфіку використання автоматизованих рекомендацій. У професійному середовищі це може проявлятися у більшій готовності брати відповідальність за остаточне рішення навіть за використання систем штучного інтелекту. Водночас високий рівень інтернальності здатний поєднуватися як із більшою довірою до системи, так і з вищою впевненістю у власній здатності контролювати процес взаємодії з нею.

Аналіз даних також показав, що рівень суб'єктивного контролю впливає не лише на ставлення до алгоритмічних систем, але й на характер перевірки автоматизованих рекомендацій у процесі прийняття рішень. Особи з високою інтернальністю потенційно частіше орієнтуються на власну оцінку ситуації та можуть демонструвати вищий рівень відповідальності за остаточний результат аналітичної діяльності. У ситуаціях, пов'язаних із прогнозуванням ризиків або оцінкою потенційних загроз, це здатне проявлятися у більш ретельній перевірці автоматизованих висновків та порівнянні їх із альтернативними джерелами інформації. Водночас за високого когнітивного навантаження навіть виражена інтернальність не завжди гарантує достатній рівень критичності щодо алгоритмічних рекомендацій, особливо якщо система демонструє високі показники точності та стабільності результатів. У таких випадках підвищується ймовірність поступового формування надмірної довіри до автоматизованих рішень.

Практична інтерпретація результатів дозволяє припустити існування різних моделей взаємодії із системами штучного інтелекту залежно від особливостей когнітивного стилю та суб'єктивного контролю. За дефіциту часу, значного інформаційного навантаження або необхідності швидкого реагування особи з вираженим інтуїтивним стилем можуть бути більш схильними до оперативного прийняття алгоритмічних рекомендацій без їх детальної перевірки. Такий тип взаємодії потенційно підвищує ефективність роботи з великими масивами даних, однак одночасно збільшує ризик формування автоматизаційного упередження. Натомість респонденти з більш вираженим раціональним стилем

можуть демонструвати тенденцію до повторної перевірки результатів роботи системи, порівняння автоматизованих висновків з альтернативними джерелами інформації та детальнішого аналізу суперечливих даних. У процесі прийняття професійних рішень це може сприяти зниженню ризику помилкових висновків, однак водночас уповільнювати обробку інформації за високої динаміки подій (Burton *et al.*, 2020).

Особливого значення виявлені закономірності набувають у сфері розвідувального аналізу, де алгоритмічні системи активно застосовуються для прогнозування, класифікації та оцінки ризиків. За таких умов специфіка взаємодії між людиною та системою штучного інтелекту впливає не лише на ефективність професійного аналізу, але й на ймовірність виникнення когнітивних помилок. Надмірна довіра до алгоритмічних рішень здатна призводити до некритичного прийняття автоматизованих рекомендацій, тоді як надмірна недовіра до ігнорування потенційно значущої інформації (Logg *et al.*, 2019). Встановлені взаємозв'язки вказують на доцільність врахування індивідуально-психологічних характеристик фахівців у процесі професійної підготовки та організації використання систем штучного інтелекту в аналітичній практиці.

Таким чином, проведений аналіз засвідчив існування системного взаємозв'язку між особливостями когнітивної організації особистості, рівнем суб'єктивного контролю та довірою до алгоритмічних рішень. Інтуїтивний стиль мислення супроводжується вищим рівнем довіри до автоматизованих систем, тоді як раціональний стиль – більшою критичністю щодо них. Водночас вищий рівень інтернальності поєднується з більш позитивним сприйняттям та прийняттям алгоритмічних рекомендацій. Виявлені закономірності дозволяють розглядати когнітивний стиль та суб'єктивний контроль як психологічні чинники, пов'язані зі специфікою взаємодії людини із системами штучного інтелекту та потенційною схильністю до формування інтелектуальних пасток у процесі прийняття професійних рішень. Одержані результати свідчать про важливу роль індивідуально-психологічних характеристик у процесі взаємодії людини із системами штучного інтелекту. Виявлені взаємозв'язки узгоджуються з сучасними дослідженнями у сфері психології прийняття рішень та взаємодії людини з автоматизованими системами.

Встановлений позитивний зв'язок між інтуїтивним стилем мислення та вищим рівнем довіри до автоматизованих рішень узгоджується з результатами Z. Buşinca *et al.* (2021), які вказували на схильність користувачів до автоматичного прийняття рекомендацій штучного інтелекту за високого когнітивного навантаження. У межах проведеного дослідження також простежувалася тенденція до більш швидкого прийняття алгоритмічних висновків респондентами з вираженим інтуїтивним стилем. На відміну від роботи Z. Buşinca *et al.* (2021), увага була зосереджена не лише на загальних механізмах automation bias, але й на особливостях

професійної взаємодії з алгоритмічними системами у сфері інформаційно-аналітичної діяльності. Результати G. Bansal *et al.* (2021) дозволяють глибше інтерпретувати встановлені кореляції, оскільки автори підкреслювали значення розуміння принципів функціонування алгоритму для формування ефективної взаємодії людини й автоматизованої системи. Виявлені закономірності частково підтверджують ці висновки, демонструючи зв'язок між сприйняттям системи та рівнем довіри до її рекомендацій. Водночас проведений аналіз розширює підхід G. Bansal *et al.* (2021), оскільки дозволяє припустити, що навіть за умови розуміння принципів функціонування системи когнітивний стиль може впливати на ступінь критичності щодо алгоритмічних висновків.

Негативний зв'язок між раціональним стилем мислення та довірою до автоматизованих рішень співвідноситься з теоретичними положеннями D. Kahneman (2021), відповідно до яких аналітичний спосіб обробки інформації передбачає послідовну перевірку альтернатив і критичне оцінювання отриманих результатів. У проведеному дослідженні респонденти з більш вираженим раціональним стилем частіше демонстрували схильність до перевірки алгоритмічних рекомендацій та порівняння їх з іншими джерелами інформації. Це дає підстави припустити, що раціональний стиль може частково знижувати ризик некритичного прийняття автоматизованих рішень. Додаткове пояснення виявлених закономірностей міститься у роботах А. Konverskyi & N. Kolotilova (2023), присвячених впливу когнітивних викривлень на процес оцінки інформації та аргументації. Автори наголошували, що особливості обробки інформації можуть впливати на формування помилкових суджень і викривлень у процесі прийняття рішень. Наведені результати доповнюють ці положення, демонструючи, що специфіка когнітивного стилю може бути пов'язана не лише з оцінкою інформації, але й із характером довіри до систем штучного інтелекту.

Важливим аспектом інтерпретації результатів став взаємозв'язок між інтернальністю та довірою до алгоритмічних систем. Схожий підхід до аналізу довіри до ШІ представлено у роботі O. Gillath *et al.* (2021), де розглядалася роль індивідуально-психологічних особливостей особистості у взаємодії з автоматизованими системами. Виявлені закономірності частково підтверджують висновки авторів, оскільки респонденти з вищим рівнем суб'єктивного контролю демонстрували більш усвідомлене ставлення до використання систем штучного інтелекту. Разом із тим аналіз даних показав, що високий рівень інтернальності не обов'язково супроводжується недовірою до автоматизованих рішень. У частини респондентів він поєднувався з упевненістю у власній здатності контролювати процес взаємодії із системою та оцінювати її рекомендації.

Проблему формування обґрунтованої довіри до алгоритмічних систем аналізували R. De Brito Duarte *et al.* (2023) та J. Schoeffer *et al.* (2025), які зазначали, що

пояснюваність алгоритмів сама по собі не гарантує критичного ставлення до автоматизованих рекомендацій. Подібна тенденція простежується і в проведеному дослідженні, оскільки навіть за умови розуміння принципів функціонування системи частина респондентів зберігала високий рівень довіри до алгоритмічних висновків. Це свідчить про те, що довіра до ШІ визначається не лише прозорістю системи, але й психологічними характеристиками користувача. Положення B. Shneiderman (2022), сформульовані у межах концепції людиноцентричного підходу до штучного інтелекту, також узгоджуються з результатами проведеного дослідження. Автор наголошував на необхідності збереження активної ролі людини у процесі використання алгоритмічних систем та важливості поєднання технологічних можливостей із критичним мисленням користувача. Встановлені взаємозв'язки між когнітивним стилем, суб'єктивним контролем та рівнем критичності щодо автоматизованих рекомендацій додатково підкреслюють значущість психологічних чинників у процесі взаємодії людини та ШІ.

Інший аспект проблеми довіри до алгоритмічних систем розглядав W.J. von Eschenbach (2021), який акцентував увагу на феномені «black box» та недостатній прозорості функціонування ШІ. На відміну від дослідження W.J. von Eschenbach (2021), у проведений роботі основна увага приділялася психологічним чинникам взаємодії людини із системами штучного інтелекту. Це дає підстави вважати, що особливості когнітивної організації особистості можуть впливати на характер сприйняття алгоритмічних рішень не меншою мірою, ніж технічні характеристики самої системи.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що виявлені взаємозв'язки між когнітивним стилем, особливостями суб'єктивного контролю та характером взаємодії із системами штучного інтелекту мають важливе практичне значення. Отримані результати можуть бути використані у професійній підготовці фахівців, діяльність яких пов'язана з опрацюванням великих масивів інформації та прийняттям рішень із залученням алгоритмічних систем. Зокрема, урахування індивідуальних когнітивних характеристик може сприяти розробленню навчальних програм, орієнтованих на розвиток критичного осмислення рекомендацій ШІ, зниження ризику automation bias та формування більш усвідомленої й ефективної взаємодії людини з інтелектуальними технологіями. Водночас результати дослідження слід інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. До них належать обмежений обсяг вибірки та переважне використання кореляційного аналізу, що не дає змоги встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними показниками. Отже, отримані висновки насамперед характеризують наявність статистичних взаємозв'язків між досліджуваними змінними та не можуть бути безпосередньо поширені на всі професійні групи без додаткової емпіричної перевірки.

♦ Висновки

Проведене дослідження дало змогу встановити взаємозв'язок між когнітивним стилем, рівнем суб'єктивного контролю та довірою до систем штучного інтелекту у процесі професійного прийняття рішень. Аналіз даних засвідчив, що інтуїтивний стиль мислення пов'язується з вищим рівнем довіри до автоматизованих рекомендацій та більшою готовністю покладатися на алгоритмічні висновки у процесі аналізу інформації. Натомість раціональний стиль супроводжується критичнішим ставленням до результатів роботи систем штучного інтелекту та схильністю до їх додаткової перевірки. Встановлено, що рівень суб'єктивного контролю також впливає на характер взаємодії з алгоритмічними системами. Особи з вираженою інтернальністю демонстрували більш усвідомлене ставлення до використання автоматизованих рекомендацій та більшу готовність брати відповідальність за остаточне рішення. Водночас високий рівень довіри до систем штучного інтелекту за умов значного когнітивного навантаження може розглядатися як потенційний чинник ризику automation bias та знижувати рівень критичного аналізу отриманої інформації. Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що особливості когнітивного стилю та суб'єктивного контролю є важливими чинниками, які впливають на характер взаємодії людини із системами штучного інтелекту. Отримані результати свідчать про доцільність урахування індивідуальних когнітивних характеристик

під час аналізу того, як фахівці сприймають, оцінюють і використовують алгоритмічні рекомендації.

Дослідження показало, що критичне осмислення інформації, здатність до самостійної оцінки автоматизованих рішень і рівень суб'єктивного контролю можуть впливати на ефективність роботи з великими масивами даних та системами ШІ. Це дає підстави розглядати взаємодію людини зі штучним інтелектом не лише як технологічний, а й як когнітивно-психологічний процес, у якому значну роль відіграють індивідуальні особливості користувача. Певним обмеженням дослідження був обсяг вибірки та використання переважно кореляційного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу професійного стресу, специфіки аналітичних завдань та досвіду використання систем штучного інтелекту на особливості взаємодії людини з алгоритмічними системами у процесі прийняття рішень.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Bansal, G., Wu, T., Zhou, J., Fok, R., Nushi, B., Kamar, E., Ribeiro, M.T., & Weld, D.S. (2021). Does the whole exceed its parts? The effect of AI explanations on complementary team performance. In *Proceedings of the 2021 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-16). New York: Association for Computing Machinery. doi: [10.1145/3411764.3445717](https://doi.org/10.1145/3411764.3445717).
- [2] Bućinca, Z., Malaya, M.B., & Gajos, K.Z. (2021). To trust or to think: Cognitive forcing functions can reduce overreliance on AI in AI-assisted decision-making. In *Proceedings of the ACM on human-computer interaction*, 5(CSCW1) (pp. 1-21). New York: Association for Computing Machinery. doi: [10.1145/3449287](https://doi.org/10.1145/3449287).
- [3] Burton, J.W., Stein, M.-K., & Jensen, T.B. (2020). A systematic review of algorithm aversion in augmented decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(2), 220-239. doi: [10.1002/bdm.2155](https://doi.org/10.1002/bdm.2155).
- [4] Cherniakova, O.V., & Hryshko, O.D. (2025). Cognitive bias and their influence on personnel management efficiency and the adoption of strategic solutions. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 3, 183-190. doi: [10.32782/psy-visnyk/2025.3.34](https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.34).
- [5] De Brito Duarte, R., Correia, F., Arriaga, P., & Paiva, A. (2023). AI trust: Can explainable AI enhance warranted trust? *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, article number 4637678. doi: [10.1155/2023/4637678](https://doi.org/10.1155/2023/4637678).
- [6] Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 390-405. doi: [10.1037/0022-3514.71.2.390](https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.390).
- [7] Ethics and Data Protection. (2021). Retrieved from <https://surl.li/alqjku>.
- [8] Gillath, O., Ai, T., Branicky, M.S., Keshmiri, S., Davison, R.B., & Spaulding, R. (2021). Attachment and trust in artificial intelligence. *Computers in Human Behavior*, 115, article number 106607. doi: [10.1016/j.chb.2020.106607](https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106607).
- [9] Glikson, E., & Woolley, A.W. (2020). Human trust in artificial intelligence: Review of empirical research. *Academy of Management Annals*, 14(2), 627-660. doi: [10.5465/annals.2018.0057](https://doi.org/10.5465/annals.2018.0057).
- [10] ICC/Esomar International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics. (2025). Retrieved from <https://surl.li/pzuelu>.
- [11] Kahneman, D. (2021). *Thinking, fast and slow*. Kyiv: Nash Format.
- [12] Köbis, N., & Mossink, L.D. (2021). Artificial intelligence versus Maya Angelou: Experimental evidence that people cannot differentiate AI-generated from human-written poetry. *Computers in Human Behavior*, 114, article number 106553. doi: [10.1016/j.chb.2020.106553](https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106553).

- [13] Konverskyi, A., & Kolotilova, N. (2023). Confirmation bias in argumentation processes. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Philosophy*, 2(9), 20-24. [doi: 10.17721/2523-4064.2023/9-3/15](https://doi.org/10.17721/2523-4064.2023/9-3/15).
- [14] Körber, M. (2019). Theoretical considerations and development of a questionnaire to measure trust in automation. In S. Bagnara, R. Tartaglia, S. Albolino, T. Alexander & Y. Fujita (Eds.), *Proceedings of the 20th congress of the international ergonomics association (IEA 2018)* (vol. 823; pp. 13-30). Cham: Springer. [doi: 10.1007/978-3-319-96074-6_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-96074-6_2).
- [15] Logg, J.M., Minson, J.A., & Moore, D.A. (2019). Algorithm appreciation: People prefer algorithmic to human judgment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 151, 90-103. [doi: 10.1016/j.obhdp.2018.12.005](https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.12.005).
- [16] Nadurak, V. (2022). Critical thinking: Concept and practice. *Filosofiya Osvity. Philosophy of Education*, 28(2), 129-147. [doi: 10.31874/2309-1606-2022-28-2-7](https://doi.org/10.31874/2309-1606-2022-28-2-7).
- [17] Popov, M.O., Stefantsev, S.S., & Zaitsev, O.V. (2022). A cognitive approach to the calibration of the intelligence analyst's nominal judgments. *Science & Defence*, 2(19), 37-42. [doi: 10.33099/2618-1614-2022-19-2-37-42](https://doi.org/10.33099/2618-1614-2022-19-2-37-42).
- [18] Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. [doi: 10.1037/h0092976](https://doi.org/10.1037/h0092976).
- [19] Schoeffer, J., Jakubik, J., Vössing, M., Köhl, N., & Satzger, G. (2025). AI reliance and decision quality: Fundamentals, interdependence, and the effects of interventions. *Journal of Artificial Intelligence Research*, 82, 471-501. [doi: 10.1613/jair.1.15873](https://doi.org/10.1613/jair.1.15873).
- [20] Shneiderman, B. (2022). *Human-centered AI*. Oxford: Oxford University Press. [doi: 10.1093/oso/9780192845290.001.0001](https://doi.org/10.1093/oso/9780192845290.001.0001).
- [21] Tymoshchuk, Y.A., Bruiaka, I.V., & Liubomyrskyi, V. (2022). [The role of intuition in the structure of self-regulation in conditions of uncertainty](https://doi.org/10.1007/s13347-021-00477-0). *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*, 15, 52-61.
- [22] von Eschenbach, W.J. (2021). Transparency and the black box problem: Why we do not trust AI. *Philosophy & Technology*, 34(4), 1607-1622. [doi: 10.1007/s13347-021-00477-0](https://doi.org/10.1007/s13347-021-00477-0).

Cognitive biases and pitfalls in the use of AI by an intelligence analyst

Yelyzaveta Tymoshchuk

Doctor of Philosophy in Psychology
The National University of Ostroh Academy
35800, 2, Seminarska Str., Ostroh, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-0619-6724>

Kateryna Sereda

Student
The National University of Ostroh Academy
35800, 2, Seminarska Str., Ostroh, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0000-1693-6055>

♦ **Abstract.** The active integration of artificial intelligence systems into information and analytical activities foregrounds the problem of investigating the psychological factors that determine the specificities of analysts' interaction with automated systems and their susceptibility to cognitive biases in professional decision-making. The aim of this article was to examine the interrelationship between cognitive style, locus of control, and trust in artificial intelligence systems as factors contributing to the formation of intelligence pitfalls in the professional activity of intelligence analysts. The study combined a theoretical analysis of contemporary academic literature with an empirical investigation of the specificities of interaction with automated systems among 50 practising OSINT and information analysts. The Rational-Experiential Inventory by S. Epstein was employed to assess cognitive style, the level of trust in automated systems was determined using the Trust in Automation Questionnaire by M. Körber, and the locus of control was investigated via J. Rotter's methodology. Analysis of the obtained data revealed the presence of correlations between the respondents' thinking peculiarities, their level of subjective control, and their perception of algorithmic systems. Respondents with a predominance of an intuitive mode of information processing more frequently demonstrated a willingness to rely on automated recommendations and assessed the functional capabilities of AI systems more positively. In contrast, participants with a more pronounced analytical thinking style exhibited a tendency towards more thorough verification of algorithmic decisions and a lower level of acceptance without additional analysis. It was also established that a higher level of internal control is accompanied by a more positive perception of the reliability and competence of automated systems. The obtained results confirm the significance of individual psychological characteristics in shaping the specificities of human interaction with artificial intelligence technologies in professional activity. The research findings can be utilised in developing psychological training programmes for analysts and in fostering skills for critical and reflexive interaction with artificial intelligence systems

♦ **Keywords:** cognitive style; intuitive thinking; rational thinking; locus of control; internality; trust in automated systems; OSINT



Трансформація екзистенційного болю в психологічному консультуванні військовослужбовців: побудова ідеальної моделі як інструмент інтеграції бойового досвіду

Анна Широкова

Асистент

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Антоніна Кураєва*

Асистент

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Олександр Фармагей

Доктор психологічних наук, професор, полковник

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена потребою в розширенні сучасних підходів до психологічного консультування військовослужбовців із бойовим досвідом. Поряд із посттравматичними, тривожними та депресивними проявами важливими наслідками бойового досвіду є моральна травма й екзистенційний біль, що можуть спричиняти втрату життєвих смислів, порушення моральної цілісності та кризи особистісної ідентичності. Це визначає необхідність застосування консультативних моделей, орієнтованих не лише на редукцію симптомів, а й на інтеграцію бойового досвіду, відновлення особистісної цілісності та формування нових життєвих смислів. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування можливостей психосинтезу у трансформації екзистенційного болю військовослужбовців через концепцію побудови ідеальної моделі за Р. Ассаджіолі в інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування. Методологічною основою дослідження стали методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, систематизації та узагальнення сучасних наукових джерел із психології бойової травми, моральної травми, екзистенційної психології, психосинтезу та психологічного консультування. Проведено порівняльний аналіз сучасних психотерапевтичних підходів до роботи з моральною та екзистенційною травмою, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, схема-терапії, гештальт-терапії, логотерапії та екзистенційної психотерапії. У результаті дослідження запропоновано концептуальну модель трансформації екзистенційного болю військовослужбовців засобами психосинтезу, центральним елементом якої визначено техніку побудови ідеальної моделі. Обґрунтовано етапи психосинтетичного консультування, що включає усвідомлення екзистенційного болю через феномени «здивування від болю» та «здивування від радості», розототожнення з травматичним досвідом, встановлення контакту зі Справжнім Я (Вищим Я), активізацію волі, побудову ідеальної моделі та інтеграцію бойового досвіду у цілісну систему особистісних смислів. Показано, що моральна травма та екзистенційний біль виникають унаслідок актуалізації фундаментальних екзистенційних

Приклад

цитування::

Shyrokov, A., Kuraiev A., & Farmahei, O. (2026). Transformation of existential pain in psychological counselling of military personnel: Building an ideal model as a tool for integrating combat experience. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 77-89. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-77-89.

Історія статті: Отримано: 09.04.2026; Доопрацьовано: 01.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (a.kuraieva@kmu.edu.ua)

даностей людського буття й супроводжуються порушенням моральної ідентичності, системи цінностей і життєвих перспектив. На відміну від симптомоцентричних моделей психологічної допомоги, запропонований підхід орієнтований на реконструкцію цілісної Я-концепції, інтеграцію внутрішніх конфліктів і розвиток особистісного потенціалу. Практична цінність дослідження полягає в можливості застосування запропонованої психосинтетичної моделі у консультуванні військовослужбовців і ветеранів, а також у програмах психологічного супроводу та підготовки фахівців

♦ **Ключові слова:** Вище Я; воля; ідентичність особистості; моральна травма; психосинтез; розототоження; смисложиттєві орієнтації

♦ Вступ

У сучасних наукових дослідженнях уявлення про психологічні наслідки участі в бойових діях істотно розширилися та поглибилися. Якщо тривалий час домінуючою концептуальною моделлю пояснення психічних порушень у військовослужбовців був посттравматичний стресовий розлад, то сучасні дослідження дедалі переконливіше демонструють обмеженість суто клініко-симптоматичного підходу до розуміння психологічних наслідків війни. Емпіричні дані А.А. Kuraieva *et al.* (2024) засвідчили, що значна частина ветеранів і військовослужбовців, навіть за відсутності клінічно виражених проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), переживає глибоку кризу життєвих смислів, втрату внутрішньої цілісності, руйнування усталених моральних орієнтирів, відчуження від власного досвіду та складнощі інтеграції пережитих подій у структуру особистісної історії. Саме тому в сучасній військовій психології дедалі більшого значення набувають дослідження моральної травми, екзистенційного болю, духовного дистресу та кризи особистісної ідентичності як взаємопов'язаних феноменів, що визначають довготривалі психологічні наслідки бойового досвіду. J.I. Nagris *et al.* (2021) підкреслили, що центральним наслідком моральної травми є порушення цілісності особистості, руйнування звичних уявлень про справедливість і людяність. Паралельно зі зростанням інтересу до моральної травми в науковій літературі формується окремий напрям досліджень, присвячений феномену екзистенційного болю військовослужбовців, представлений працею L. Terletska (2023). На відміну від гострих емоційних реакцій, екзистенційний біль охоплює глибинний рівень переживань, пов'язаний із втратою відчуття сенсу, внутрішньої безперервності життя, довіри до світу, переживанням невідворотності смерті, переоцінкою життєвих цінностей та необхідністю переосмислення власної ідентичності після участі у бойових діях. Втрата життєвого сенсу, відчуття внутрішнього відчуження, неможливість інтегрувати бойовий досвід у попередню систему цінностей нерідко стають головними чинниками тривалого психологічного страждання, що потребує принципово інших підходів до психологічної допомоги.

Сучасний дискурс демонструє, що психологічне відновлення військовослужбовців значною мірою залежить від здатності людини не витіснити або забути пережите, а інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію, переосмислити його крізь призму особистісних

цінностей та сформувати нову систему внутрішніх смислів. Як зазначали М.А. Wilson *et al.* (2024), відповідно змінюється і розуміння психологічного консультування військовослужбовців. Автори наголошували, що психолог має працювати не лише з проявами тривоги, депресії чи посттравматичних симптомів, а насамперед із процесами відновлення особистісної суб'єктності, реконструкції образу Я, формування нової життєвої перспективи та інтеграції травматичного досвіду в єдину систему особистісних смислів. На відміну від моделей, орієнтованих переважно на редукцію психопатологічної симптоматики, інтегративні підходи розглядають наслідки бойового досвіду як процес особистісної перебудови, що охоплює трансформацію цінностей, зміну життєвих смислів, перегляд системи взаємин зі світом та формування нової особистісної ідентичності (Hollis *et al.*, 2023). Саме тому поряд із традиційними протоколами активно розвиваються підходи, спрямовані на реконструкцію особистісного сенсу, розвиток психологічної гнучкості, посттравматичне зростання, моральне відновлення та інтеграцію травматичного досвіду. Особливе місце серед таких підходів посідає психосинтез, який від самого початку свого становлення був орієнтований не лише на подолання психологічних труднощів, а й на досягнення внутрішньої цілісності особистості.

Центральним завданням психологічної роботи стає інтеграція внутрішніх суперечностей, розвиток усвідомленості, віднайдення або вибір внутрішнього центру особистості та відновлення здатності до самокерування. На думку Y.V. Kucherenko *et al.* (2024), такий підхід набуває особливого значення у роботі з військовослужбовцями, оскільки бойовий досвід нерідко супроводжується глибокою фрагментацією особистісної структури, конфліктом між довоєнною та військовою ідентичністю і переживанням моральних дилем. Особливий науковий і практичний інтерес у межах психосинтезу становить техніка побудови ідеальної моделі, яка розглядається як концепція і поетапний процес формування аутентичного образу (моделі) особистості, що відображає її найважливіші цінності, смисли, потенціал і стратегічні життєві орієнтири. На відміну від ідеалізованого чи фантазійного образу себе, ідеальна модель у психосинтезі виступає внутрішнім психологічним конструктором, який забезпечує спрямованість особистісного розвитку, інтегрує різні аспекти індивідуального досвіду та сприяє формуванню узгодженості

між уявленнями людини про власне минуле, теперішнє і майбутнє (Kucherenko *et al.*, 2024). Для військовослужбовців, які переживають кризу самоідентичності після бойових дій, така модель може виконувати функцію психологічного орієнтира, що дозволяє поступово інтегрувати бойовий досвід у структуру особистості без його витіснення або заперечення.

Попри активний розвиток досліджень моральної травми, екзистенційного болю та психологічної реабілітації ветеранів, аналіз сучасної наукової літератури свідчить про брак уваги до вивчення механізмів інтеграції бойового досвіду саме засобами психосинтезу. У дослідженні N. Jamieson *et al.* (2023) оцінено ефективність низки психотерапевтичних підходів до роботи з моральною травмою, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, майндфулнес-практик, нарративних інтервенцій і програм морального відновлення. Водночас консультативний потенціал психосинтезу практично не представлений у сучасних емпіричних і теоретичних роботах, незважаючи на його концептуальну відповідність сучасним уявленням про інтеграцію особистості після психотравматичних подій. Таким чином, формується очевидна наукова прогалина, що полягає у відсутності цілісного теоретичного обґрунтування можливостей використання побудови ідеальної моделі як інструмента трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду у процесі психологічного консультування військовослужбовців. Актуальність зазначеної проблематики визначається не лише її недостатньою теоретичною розробленістю, а й нагальними потребами сучасної психологічної практики. В умовах тривалої війни кількість військовослужбовців, які потребують довготривалої психологічної підтримки, постійно зростає, тоді як ефективність психологічної допомоги дедалі більше залежить від здатності фахівця працювати із кризою особистісних сенсів, моральними конфліктами, трансформацією ідентичності та відновленням внутрішньої цілісності людини. Саме тому розроблення й теоретичне обґрунтування консультативних моделей, орієнтованих на інтеграцію бойового досвіду, становить одне з актуальних завдань сучасної військової та консультативної психології. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати потенціал психосинтезу для трансформації екзистенційного болю військовослужбовців шляхом інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування на основі концепції ідеальної моделі Р. Ассаджіолі.

♦ Матеріали та методи

Дослідження виконано в межах теоретико-методологічної парадигми та спрямовано на концептуалізацію можливостей використання концепції і техніки побудови ідеальної моделі в методі психосинтезу як інструмента трансформації екзистенційного болю й інтеграції бойового досвіду у процесі психологічного консультування військовослужбовців. Методологічною

основою роботи стали положення гуманістичної, екзистенційної, трансперсональної та консультативної психології, сучасні концепції моральної травми, посттравматичного зростання, психологічної інтеграції травматичного досвіду, а також теоретичні засади психосинтезу, розроблені R. Assagioli (2000) та розвинуті у працях R.G. Tedeschi & L.G. Calhoun (2004) та S.W. Black & K. Klinger (2022). Матеріалами дослідження стали сучасні наукові публікації, присвячені психологічним наслідкам бойового досвіду, моральній травмі, екзистенційному болю, психологічній реабілітації військовослужбовців, посттравматичному зростанню та застосуванню інтегративних моделей психологічного консультування, серед яких O.M. Kokun *et al.* (2021) та Y.V. Kucherenko *et al.* (2024). До аналізу було включено сучасні статті, опубліковані у міжнародних рецензованих наукових виданнях, що індексуються в міжнародних наукометричних базах даних, а також праці українських учених, присвячені психологічному супроводу військовослужбовців в умовах війни. Теоретичне дослідження здійснювалося у три взаємопов'язані етапи. На першому етапі проведено системний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння екзистенційного болю, моральної травми, кризи особистісної ідентичності та психологічної інтеграції бойового досвіду. На другому етапі виконано порівняльний аналіз психотерапевтичних підходів, що застосовуються у роботі з наслідками психотравматичного досвіду (когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія, терапія прийняття та відповідальності, психосинтез). Порівняння здійснювалося за такими критеріями: провідний психологічний механізм змін, можливості роботи зі смисложиттєвими переживаннями, кризою ідентичності, інтеграцією травматичного досвіду, розвитком внутрішніх ресурсів та формуванням цілісної Я-концепції.

Вибір психосинтезу як концептуальної основи дослідження зумовлений тим, що цей підхід поєднує роботу з особистісною ідентичністю, життєвими смислами, волею, субособистостями та духовними ресурсами особистості, розглядаючи інтеграцію як центральний механізм психологічних змін. На відміну від підходів, орієнтованих переважно на редукцію симптоматики або когнітивну реструктуризацію, психосинтез дає змогу розглядати екзистенційний біль не лише як наслідок психотравми, а як потенційний ресурс особистісної трансформації, що найбільшою мірою відповідає меті цього дослідження. На третьому етапі здійснено концептуальне моделювання консультативного процесу, у межах якого побудова ідеальної моделі визначена центральним механізмом трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду. Під час моделювання проаналізовано взаємозв'язки між процесами розототожнення, самоспостереження, інтеграції субособистостей, актуалізації особистісних ресурсів, реконструкції системи життєвих смислів і формування нової інтегрованої Я-концепції як взаємопов'язаних етапів психосинтезу. Запропонована концептуальна

модель орієнтована на використання у психологічному консультуванні військовослужбовців, які перебувають у відносно стабільному психоемоційному стані та мають достатній рівень здатності до рефлексії, самостереження і смислової опрацювання власного досвіду. Її застосування не розглядається як самостійний метод роботи з гострими кризовими станами, вираженою психопатологічною симптоматикою або іншими станами, що потребують спеціалізованої психіатричної чи комплексної психотерапевтичної допомоги. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, порівняльного аналізу, концептуального синтезу та теоретичного моделювання. Їх комплексне застосування забезпечило можливість обґрунтувати концептуальну модель психологічного консультування, у якій побудова ідеальної моделі виступає центральним інструментом трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду військовослужбовців.

♦ Результати та обговорення

Тривалий час психологічна допомога військовослужбовцям ґрунтувалася переважно на медичній моделі психічного здоров'я, у центрі якої перебували психопатологічні розлади, що мають чіткі діагностичні критерії. Основна увага приділялася таким станам, як ПТСР, депресивні розлади, тривожні розлади, гострі реакції на стрес, порушення адаптації, суїцидальна поведінка та залежності (Litz *et al.*, 2009). Відповідно, психологічне консультування було орієнтоване насамперед на виявлення симптомів, їхню діагностику та зменшення клінічних проявів відповідно до міжнародних класифікацій психічних розладів. Разом із тим аналіз клінічного досвіду роботи з ветеранами бойових дій показав, що значна частина військовослужбовців, які не відповідають діагностичним критеріям психічного розладу, продовжує переживати глибокі психологічні труднощі. У них можуть бути відсутні симптоми, достатні для встановлення діагнозу ПТСР чи депресії, однак вони страждають від втрати життєвого сенсу, почуття моральної провини, кризи ідентичності, внутрішнього відчуження, руйнування системи цінностей або неможливості інтегрувати пережитий бойовий досвід у власну біографію.

Як було підкреслено J. Grimell (2017), такі переживання суттєво впливають на якість життя, міжособистісні стосунки та професійне функціонування, хоча формально не належать до категорії психічних розладів. У зв'язку з цим сучасна військова психологія та психотерапія дедалі більше дистанціюються від виключно патопсихологічної моделі до ширшого розуміння психологічних наслідків війни. У науковому дискусії активно розвиваються концепції моральної травми, екзистенційної травми, смислової кризи, духовного дистресу, травми ідентичності та інших феноменів, які не мають окремого статусу психічних розладів у DSM-5-TR або МКХ-11, проте можуть бути не менш деструктивними для особистості (Shay, 1994). Зміщується і

фокус психологічної допомоги: від лікування симптомів – до відновлення особистісної цілісності, реконструкції системи цінностей, переосмислення бойового досвіду та формування нових життєвих смислів. Саме в цьому контексті особливої актуальності набувають екзистенційний підхід і психосинтез, які дозволяють працювати не лише з проявами психологічного дистресу, а й із фундаментальними питаннями людського існування (Alberti *et al.*, 2012). Застосування техніки ідеальної моделі у психологічному консультуванні дає змогу трансформувати моральний та екзистенційний біль через реконструкцію цілісної Я-концепції, інтеграцію бойового досвіду та відновлення системи особистісних смислів, що виходить за межі традиційної симптомоцентричної моделі психологічної допомоги. Моральна травма та екзистенційна травма є взаємопов'язаними, але не тотожними психологічними феноменами, що особливо часто виникають у військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях. Моральна травма виникає тоді, коли людина стає учасником, свідком подій, що суперечать її глибоким моральним переконанням, етичним принципам або уявленням про добро і зло або не змогла запобігти таким подіям. Як зазначали S. Frankfurt & P. Frazier (2016) та J.K. Farnsworth *et al.* (2017), моральна травма не виникає лише через факт участі у бойових діях, а формується внаслідок порушення глибоких моральних переконань людини. Нижче наведено типові приклади:

1. Неможливість врятувати побратима. Військовий змушений залишити пораненого товариша через інтенсивний вогонь противника або виконання наказу на відхід. Після цього його тривалий час переслідує думка: «Я мав зробити більше», навіть якщо об'єктивно врятувати побратима було неможливо.

2. Загибель цивільного населення під час бойових дій. Незважаючи на дотримання правил ведення війни, військовий стає свідком або непрямим учасником загибелі мирних мешканців. Це може викликати глибоке почуття провини, сорому та сумніви щодо власної моральності.

3. Необхідність застосування летальної сили або травма забраного життя. Навіть коли застосування зброї є законним і необхідним для захисту себе чи інших, сам факт позбавлення людини життя може вступати в конфлікт із довоєнними моральними цінностями військовослужбовця.

4. Вибір між двома однаково важкими рішеннями (проблема вагонетки). Наприклад, необхідність вирішити, чи евакуювати одного важкопораненого побратима, ризикуючи життям усієї групи, чи залишити його заради порятунку більшості. Подібні моральні дилеми нерідко залишають тривалі внутрішні переживання, незалежно від правильності прийнятого рішення.

5. Відчуття зради з боку командування або держави. Моральна травма може виникати тоді, коли військовослужбовець переконаний, що його підрозділ був залишений без належної підтримки, забезпечення чи

евакуації, або коли рішення керівництва суперечать його уявленням про військову честь і справедливість.

6. Втрата довіри до власних моральних принципів. Після тривалого перебування в умовах війни людина може усвідомити, що діяла всупереч своїм довоєнним переконанням, стала більш жорсткою або емоційно байдужою. Це нерідко супроводжується кризою ідентичності та питанням: «Чи залишився я тією людиною, якою був до війни?».

7. Почуття провини за виживання. Військовослужбовець переживає смерть побратимів і не може прийняти власне виживання, вважаючи, що саме він мав загинути або що не заслуговує на життя більше, ніж загиблі товариші.

Спільною ознакою наведених ситуацій є те, що вони не обов'язково пов'язані з неправомірними або аморальними діями самого військовослужбовця. Моральна травма може виникати навіть тоді, коли людина діяла професійно, відповідно до наказу, міжнародного гуманітарного права та бойової необхідності. Її джерелом стає не юридична оцінка вчинку, а внутрішній конфлікт між пережитим досвідом і власною системою моральних цінностей, що супроводжується стійкими переживаннями провини, сорому, втрати довіри до себе, інших людей або світу (Zasiekina *et al.*, 2023). Екзистенційна травма має ширший характер і пов'язана з руйнуванням базових уявлень людини про себе, інших людей і світ загалом. Вона виникає тоді, коли бойовий досвід ставить під сумнів фундаментальні екзистенційні опори особистості: безпеку життя, справедливість, сенс існування, свободу вибору, власну ідентичність та майбутнє (Ravn, 2024). Зустріч зі смертю, постійна загроза життю, переживання втрат, усвідомлення випадковості виживання, необхідність приймати рішення в умовах невизначеності та відповідальності за життя інших людей актуалізують основні екзистенційні даності людського буття. Унаслідок цього військовослужбовець може переживати втрату життєвого сенсу, внутрішню порожнечу, відчуження від цивільного життя, кризу ідентичності та труднощі інтеграції бойового досвіду у власну біографію (Black & Klinger, 2022).

Як було підкреслено Т. Molendijk (2025), робота з моральною та екзистенційною травмою є одним із ключових завдань психологічного консультування військовослужбовців, оскільки без інтеграції їх навіть успішне зменшення симптомів тривоги чи посттравматичного стресу не забезпечує відновлення цілісності особистості. У процесі консультування важливо створити умови для переосмислення пережитого досвіду, відновлення особистісних смислів, реконструкції моральної ідентичності та формування нового інтегрованого образу себе. У цьому контексті психосинтетична техніка ідеальної моделі набуває особливої цінності, оскільки дозволяє не заперечувати бойовий досвід, а включити його до оновленої Я-концепції, де військовий залишається не лише носієм травматичних спогадів, а й людиною, здатною до

розвитку, відповідального вибору та реалізації власних життєвих цінностей.

Ігнорування моральної та екзистенційної травми може негативно впливати не лише на психічне здоров'я окремого військовослужбовця, а й на бойову спроможність підрозділу. Накопичення невирішених внутрішніх конфліктів призводить до розвитку емоційного виснаження, втрати мотивації, зниженню довіри до командирів і побратимів, погіршенню процесів прийняття рішень, посиленню імпульсивності або, навпаки, психологічній загальмованості. У тривалій перспективі це може призводити до професійного вигорання, порушення дисципліни, зниження психологічної стійкості та ефективності виконання бойових завдань. Натомість своєчасне психологічне консультування, спрямоване на трансформацію моральної та екзистенційної травми, сприяє відновленню внутрішньої цілісності, розвитку резильєнтності, зміцненню відповідального лідерства, підтриманню згуртованості військового колективу та збереженню довготривалої бойової готовності особового складу (Kokun *et al.*, 2021). Проведений теоретичний аналіз сучасних екзистенційних концепцій, психології бойової травми та психосинтетичного підходу дозволив сформулювати цілісну модель трансформації екзистенційного болю військовослужбовців у процесі психологічного консультування. На відміну від підходів, орієнтованих переважно на редукцію симптоматики психотравматичного стресу, запропонована модель розглядає бойовий досвід як потенційне джерело особистісної трансформації, що відбувається через переосмислення екзистенційних даностей людського існування.

У ході дослідження було здійснено концептуальне розмежування понять екзистенційні даності та екзистенційні виклики. Екзистенційні даності визначено як об'єктивні, універсальні та незмінні характеристики людського існування, що не залежать від індивідуальних переконань чи соціокультурного контексту. До них належать смертність, свобода, відповідальність, фундаментальна ізоляція, тілесність, мінливість життя, страждання та відсутність наперед заданого сенсу існування. J.A. Nieuwsma *et al.* (2015) зазначали, що вони становлять основу будь-якого людського досвіду та не можуть бути усунуті, а лише усвідомлені й прийняті. Водночас екзистенційні виклики виникають як суб'єктивна психологічна реакція особистості на усвідомлення фундаментальних даностей людського існування. До основних викликів віднесено пошук сенсу життя, переживання свободи вибору, відповідальності за власні рішення, переживання самотності, тривоги перед смертю, питання особистісної ідентичності та автентичності (Siegel, 2010). На підставі проведеного аналізу було встановлено, що саме бойовий досвід значно актуалізує взаємодію військовослужбовця з усіма основними екзистенційними даностями одночасно. Постійна близькість смерті, необхідність прийняття рішень в умовах невизначеності, переживання втрат, відповідальність за життя інших військових та

післявоєнне повернення до цивільного життя істотно підсилюють інтенсивність екзистенційного болю. При цьому джерелом психологічного страждання виступає не сама екзистенційна даність, а спосіб її особистісного

осмислення (Shyrokova *et al.*, 2025). Результатом дослідження стало визначення основних напрямів психологічної трансформації екзистенційного болю в процесі консультування (Таблиця 1).

Таблиця 1. Основні напрями трансформації екзистенційного болю в процесі психологічного консультування військовослужбовців

Екзистенційна даність	Прояв екзистенційного болю	Напрямок психосинтетичної трансформації	Очікуваний психологічний результат
Смертність	Страх смерті, втрата майбутнього	Прийняття кінцевості життя	Усвідомлення цінності життя
Свобода	Безсилля, втрата контролю	Відновлення внутрішньої суб'єктності	Відповідальне прийняття рішень
Відповідальність	Почуття провини	Переосмислення власної ролі	Інтеграція морального досвіду
Ізоляція	Відчуження, нерозуміння	Розвиток автентичних стосунків	Відновлення довіри
Абсурдність/безсенсовність	Втрата сенсу	Побудова особистісних смислів	Нова життєва перспектива
Ідентичність/тілесність	Руйнування образу себе	Реконструкція цілісної Я-концепції	Інтегроване відчуття себе

Джерело: складено авторами

Таблиця 1 демонструє взаємозв'язок між основними проявами екзистенційного болю військовослужбовців і відповідними напрямками їх психосинтетичної трансформації. Представлені напрями охоплюють переосмислення ставлення до смертності, відновлення суб'єктності й відповідальності, подолання відчуження, формування нових життєвих смислів та реконструкцію цілісної Я-концепції. Передбачається, що така трансформація сприятиме інтеграції бойового досвіду та відновленню психологічної цілісності особистості Y.V. Kucherenko *et al.* (2024) було запропоновано адаптаційний покроковий алгоритм консультування військовослужбовців, у якому ідеальна модель розглядається не як образ «ідеального воїна», а як інтегрована особистість, що поєднує бойовий досвід із мирними життєвими ролями. Такий підхід запобігає формуванню ригідної військової ідентичності та сприяє відновленню цілісності особистості (Рис. 1).

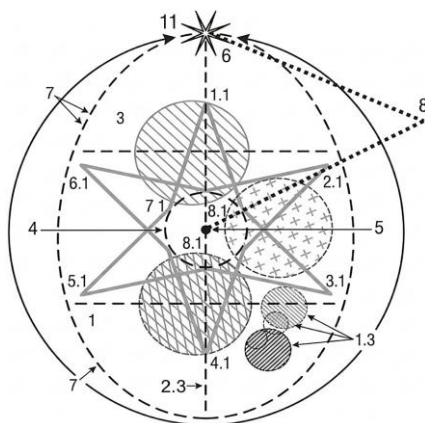


Рисунок 1. Комплексна схема психосинтезу: взаємодія психічних сфер, функцій та осей розвитку особистості
Джерело: складено автором на основі R. Assagioli (2000), Y.V. Kucherenko *et al.* (2024)

Нижче охарактеризовано основні елементи інтегрованої схеми психосинтезу, представленої на Рисунок 1 як модель «Яйце», що відображає структуру

психіки військовослужбовця в умовах переживання екзистенційного болю. Нижче несвідоме містить психічні наслідки травматичного бойового досвіду, витіснені переживання, інтенсивні афективні реакції, страх смерті, почуття провини, сорому, безсилля, а також тілесно закріплені реакції на стрес. Саме на цьому рівні локалізується значна частина переживань моральної та екзистенційної травми. Екзистенційний біль може проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, соматичного напруження, порушень сну, внутрішнього відчуття небезпеки та емоційної фрагментації. Середнє несвідоме забезпечує інтеграцію набутого життєвого досвіду, професійних навичок та моделей поведінки. Після бойового досвіду саме на цьому рівні відбувається поступова інтеграція пережитих подій у загальну автобіографічну пам'ять. Психологічне консультування спрямоване на перенесення травматичного досвіду зі сфери емоційної дезорганізації до рівня осмисленого життєвого досвіду. Вище несвідоме є джерелом духовних цінностей, особистісних смислів, внутрішніх ресурсів, моральних орієнтирів і прагнення до самореалізації. Саме ця сфера стає основним ресурсом трансформації екзистенційного болю. Через звернення до цінностей, любові, служіння, відповідальності та сенсу життя військовослужбовець поступово переосмислює пережитий досвід. Поле свідомості відображає актуальні думки, емоції, тілесні відчуття та переживання військовослужбовця. Саме в полі свідомості відбувається первинне усвідомлення екзистенційного болю, його прийняття та подальше переосмислення під час психологічного консультування. Особистісне Я є центром самосвідомості, здатним спостерігати власні переживання без повного отождолення з ними. Одним із ключових завдань психологічного консультування є відновлення позиції особистісного Я як активного суб'єкта, здатного усвідомлювати власний біль без втрати особистісної цілісності. У психосинтезі особистісне Я також називають свідомим Я, внутрішнім спостерігачем, суб'єктом свідомості й волі. Вище Я виступає джерелом внутрішньої цілісності, свободи, духовного розвитку та автентичності. Контакт із Вищим Я забезпечує можливість переосмислення

екзистенційних даностей та інтеграції бойового досвіду без руйнування особистісної ідентичності. Вище Я також інтерпретують як Самість, Справжнє Я або духовне ядро особистості. Колективне несвідоме включає універсальні архетипові образи, колективні моральні цінності та культурний досвід людства. У процесі консультування військовослужбовець звертається до універсальних тем життя, смерті, героїзму, жертвності, втрати та людської гідності, що сприяє розширенню індивідуального досвіду до загальнолюдського рівня. Зовнішній об'єднуючий центр не є окремою психічною структурою, а являє собою функційний конструкт, що формується через взаємозв'язок особистісного Я (5/8.1), Вищого Я (6) та ідеальної моделі (11). Саме цей центр визначає напрям особистісного розвитку, забезпечує узгодження внутрішніх ресурсів із життєвими цінностями та координує процес психосинтезу як ідеал самореалізації. У контексті трансформації екзистенційного болю військовослужбовців зовнішній об'єднуючий центр виступає психологічним орієнтиром, який допомагає інтегрувати бойовий досвід, відновити цілісність особистості та сформувати реалістичну, функційно зрілу модель подальшого життя.

На Рисунку 1 також представлено «Зірку психічних функцій», яка відображає механізми трансформації екзистенційного болю відповідно до положень Р. Ferrucci (1982):

1.1. Відчуття. Допомагають усвідомити тілесні прояви екзистенційного болю, реакції нервової системи, фізичні симптоми тривалого стресу та повернути контакт із власним тілом.

2.1. Емоції. Є основною сферою переживання страху смерті, провини, сорому, втрати, самотності, безсилля та скорботи. Їх усвідомлення є необхідною умовою подальшої інтеграції.

3.1. Імпульси-бажання. Відображають неусвідомлені мотиваційні суперечності між прагненням уникнути болю та потребою відновити життя, близькі стосунки, професійну діяльність і майбутні життєві перспективи.

4.1. Уява. Використовується як центральний психотерапевтичний механізм побудови ідеальної моделі особистості, формування нового образу майбутнього та візуалізації інтегрованої Я-концепції.

5.1. Мислення. Сприяє когнітивному переосмисленню бойового досвіду, реконструкції життєвої історії та інтеграції нових особистісних смислів.

6.1. Інтуїція. Допомагає відкривати нові екзистенційні смисли, відновлювати внутрішню довіру до себе та знаходити відповіді, які неможливо отримати виключно логічним шляхом.

7.1. Воля. Є центральним інтегруючим механізмом психосинтетичної трансформації. Саме воля координує всі психічні функції, забезпечує розототожнення з травматичним досвідом, підтримує побудову та досягнення ідеальної моделі та її подальшу реалізацію у житті.

8.1. Особистісне Я. Виступає центральною точкою психологічних змін. Завдяки процесу розототожнення

військовослужбовець переходить від позиції «Я є мій біль» до позиції «Я переживаю біль, але він не визначає мене».

Динамічна модель психосинтезу (Sørensen, 2023):

1.3. Субособистості. У військовослужбовців можуть актуалізуватися різні субособистісні позиції, зокрема «Воїн», «Командир», «Поранений», «Рятівник», «Внутрішній критик», «Вцілілий», «Батько», «Чоловік», «Жертва» та «Захисник». Психологічна робота в межах психосинтезу спрямована не на усунення цих частин особистості, а на їх усвідомлення, узгодження та інтеграцію в цілісну структуру Я. На схемі кожна субособистість співвіднесена з домінантною психічною функцією та відповідним рівнем несвідомого. Так, субособистість «Жертва» може проявлятися на рівні нижчого несвідомого через неприємні тілесні відчуття, переживання безсилля та внутрішньої спустошеності.

2.3. Вертикальна вісь розвитку. Відображає два можливі напрями особистісної динаміки після переживання бойового досвіду. Рух угору (психосинтез) передбачає прийняття екзистенційного болю, розвиток усвідомлення, розототожнення, побудову ідеальної моделі, формування нових життєвих смислів і посттравматичне особистісне зростання. Рух униз (регрес) характеризується фіксацією на травматичному досвіді, посиленням психологічної дезінтеграції, униканням, відчуттям безнадійності та звуженням особистісної ідентичності.

У межах запропонованої концептуальної моделі цифра 11 позначає кінцевий результат психосинтетичної трансформації екзистенційного болю (ідеальну модель). Вона символізує досягнення гармонійної взаємодії між особистісним Я, Вищим Я, психічними функціями, субособистостями та різними рівнями психіки. Після проходження процесу усвідомлення, розототожнення, побудови ідеальної моделі та інтеграції бойового досвіду військовослужбовець формує нову цілісну Я-концепцію, у якій екзистенційний біль перестає бути джерелом руйнування і трансформується у ресурс особистісного розвитку, психологічної стійкості та посттравматичного зростання. На основі комплексної моделі психосинтезу, представленої на Рисунку 1, визначено послідовність етапів, що відображає логіку психосинтетичного консультування. Перший етап полягає не у зменшенні інтенсивності екзистенційного болю, а в його усвідомленні як носія важливої інформації про внутрішній світ людини. У психосинтезі біль не розглядається виключно як патологічний симптом, що потребує усунення, а як прояв внутрішнього конфлікту між актуальним способом існування особистості та її глибинним потенціалом розвитку. Саме тому консультант допомагає військовослужбовцю перейти від автоматичного прагнення позбутися болю до позиції уважного дослідження його змісту. У центрі такого підходу знаходиться питання не «Як припинити цей біль?», а «Про що цей біль повідомляє?» (активація 5 на Рис. 1). На цьому етапі військовослужбовець може пережити феномен «здивування від болю», коли усвідомлює, що джерелом його страждання є не лише травматична

подія, а зіткнення з фундаментальними екзистенційними даностями людського існування. Одночасно може виникати «здивування від радості» – відкриття того, що за переживанням болю прихована значуща особистісна цінність, любов, відданість, почуття обов'язку, прагнення справедливості чи інший ресурс, який і надає цьому болю його екзистенційного змісту. Здивування створює психологічну дистанцію між людиною та її переживанням і переводить реакцію із автоматичного емоційного рівня у площину усвідомлення. Саме це усвідомлення створює умови для переходу від переживання страждання до його смислової трансформації в полі свідомості (4). Другим етапом є процес розототожнення (де-ідентифікації) – один із фундаментальних принципів психосинтезу, що дозволяє людині перестати ототожнювати власну особистість із окремими переживаннями, ролями або кризовими станами (1.3). У бойовому досвіді це має особливе значення, оскільки після пережитої травми військовослужбовець нерідко починає визначати себе через власний біль: «Я – травмований», «Я – той, хто втратив побратимів», «Я – людина, яка зламалася». Подібне ототожнення поступово звужує Я-концепцію, обмежує бачення майбутнього та підтримує екзистенційну кризу.

У процесі консультування консультант допомагає клієнтові сформувати іншу внутрішню позицію, що відображається у психосинтетичних формулах: «Я не є мій біль – я більше, ніж мій біль», «Я не є моя криза – я більше, ніж моя криза», «Я не є мій травматичний досвід – я той, хто його переживає і здатний надати йому нового змісту». Йдеться не про заперечення чи витіснення страждання, а про розширення меж особистісної ідентичності. Біль визнається реальною частиною досвіду, однак перестає визначати особистість повністю. Теоретичною основою такого процесу виступає один із базових законів психосинтезу, сформульований R. Assagioli (2000): «Над нами панує все, з чим ми себе ототожнюємо; тим, з чим ми розототожнюємося, ми можемо керувати». Саме розототожнення створює внутрішню свободу щодо власних переживань. Військовослужбовець поступово переходить від позиції об'єкта травми до позиції суб'єкта власного життя, здатного усвідомлювати, осмислювати й активно трансформувати свій досвід. Водночас процес розототожнення підтримується й іншими законами психосинтезу. Згідно із законом уваги, будь-який психічний зміст, на якому тривалий час концентрується свідомість, набуває більшої сили та впливу. Якщо вся увага людини зосереджена виключно на болю, почутті провини або втраті, ці переживання поступово стають центральним елементом її ідентичності. Натомість перенесення уваги на внутрішнього Спостерігача за допомогою волі (8.1), власні ресурси, цінності та потенціал розвитку послаблює домінування травматичного досвіду й відкриває можливість для інтеграції нових смислів. Саме тому після завершення процесу розототожнення стає можливою побудова ідеальної моделі – нового інтегрованого

образу себе, який уже не заперечує бойового досвіду, але й не дозволяє йому залишатися єдиною основою самоідентифікації (Sørensen, 2023). Завдяки цьому екзистенційний біль поступово трансформується із джерела руйнування у ресурс особистісного розвитку, а бойовий досвід інтегрується у цілісну життєву історію військовослужбовця. Ідеальна модель включає бажані особистісні якості, життєві цінності, способи взаємодії зі світом та майбутні соціальні ролі. У психосинтезі ідеальна модель (11) не розглядається як недосяжний ідеал чи фантазійний образ досконалості. Вона є реалістичною моделлю розвитку особистості, що відображає її потенційні можливості та напрям подальшої інтеграції, а також результатом психосинтетичної трансформації, у якому особистість досягає внутрішньої цілісності, зберігає функційність, здатність до саморегуляції та реалізації власних цінностей попри пережитий екзистенційний біль. Саме тому модель формується не на основі соціальних очікувань або нав'язаних стандартів, а відповідно до внутрішніх цінностей, смислів і глибинних прагнень людини (Firman & Gila, 2010).

Процес побудови ідеальної моделі пов'язаний із феноменом зовнішнього об'єднуючого центру як конкретної опори самореалізації в діяльності та поведінці. Зовнішній об'єднуючий центр формується через встановлення функційного та смислового зв'язку між особистісним Я (8.1), Вищим Я (6) та ідеальною моделлю як образом, досяжним ідеалом (11), що винесений за межі елементів моделі «Яйця», які разом визначають напрям інтеграції психічних функцій, субособистостей і рівнів психіки в процесі психосинтезу. На початкових етапах психологічного консультування клієнтові часто необхідний певний зовнішній орієнтир, який уособлює цілісність, зрілість і бажаний напрям особистісного розвитку. Таким об'єднуючим центром можуть виступати значуща людина, духовний ідеал, професійний або моральний взірець, система цінностей чи символічний образ, що викликає довіру та внутрішній відгук (Ferrucci, 1982). Зовнішній об'єднуючий центр виконує функцію тимчасової опори, допомагаючи військовослужбовцю подолати дезорганізацію, спричинену моральною або екзистенційною травмою, та сформувати напрям подальших особистісних змін. У міру розвитку психосинтетичного процесу відбувається поступовий перехід від опори на зовнішній до внутрішнього об'єднуючого центру, яким у концепції R. Assagioli (2000) є Справжнє або Вище Я. На відміну від емпіричного (свідомого, особистісного) Я, що може тимчасово ототожнюватися з болем, кризою, соціальними ролями або травматичним досвідом, Справжнє Я розглядається як незмінний центр свідомості та волі, який зберігає цілісність особистості незалежно від зовнішніх обставин. Саме встановлення контакту зі Справжнім Я створює можливість інтегрувати навіть найболісніші переживання без втрати власної ідентичності. Важливим механізмом цього процесу виступає воля (7.1), яку R. Assagioli (2000) визначав як центральну функцію особистості, що

забезпечує свідомий вибір, внутрішню свободу та здатність спрямовувати власний розвиток.

Після розототожнення з травматичним досвідом військовослужбовець поступово переходить від реактивного переживання власного болю до активного формування майбутнього образу себе. Через багаторазову візуалізацію ідеальної моделі, її емоційне проживання та послідовне перенесення окремих характеристик у повсякденну поведінку воля стає інтегруючою силою, яка поєднує усвідомлені цінності, особистісні смисли та конкретні дії. У результаті формується новий інтегрований образ Я, у якому бойовий досвід перестає визначати особистість повністю і стає однією зі складових її життєвого шляху. Практична реалізація запропонованої концептуальної моделі здійснюється за допомогою психосинтетичної вправи «Побудова ідеальної моделі», адаптованої до завдань психологічного консультування військовослужбовців, які переживають екзистенційний біль. В основі вправи лежить принцип використання творчої уяви для формування реалістичного образу інтегрованої особистості, який не є фантазійним ідеалом чи недосяжним взірцем, а відображає потенційний стан психологічної цілісності, доступний конкретній людині в процесі особистісного розвитку. Метою техніки є поступове звільнення від неавтентичних образів власного Я, сформованих під впливом травматичного досвіду, соціальних очікувань і внутрішніх конфліктів, та створення нового інтегрованого образу особистості, який стає орієнтиром подальшої психологічної трансформації. Перший етап вправи передбачає дослідження наявних у клієнта образів себе, зокрема хибних або часткових моделей Я. За допомогою керованої візуалізації клієнт послідовно звертається до різних уявлень про себе: заниженого або обмежувального образу, ідеалізованого образу, фантазійного образу бажаного Я («безплідного образу» за R. Assagioli), образу, який він прагне демонструвати оточенню, уявлень про себе, сформованих під впливом оцінок інших людей, а також образу, який, на його думку, інші хотіли б у ньому бачити. Після візуалізації кожного образу клієнт за бажанням відтворює його у вигляді рисунка або символу та здійснює коротку рефлексію щодо пов'язаних із ним емоцій, асоціацій і значення у власному житті.

Другий етап – розототожнення. Після аналізу всіх створених образів клієнт усвідомлює їхній вплив на власне життя, визначає, які з них обмежують його розвиток, та за допомогою вольового акту символічно відмовляється від цих неавтентичних уявлень про себе. На цьому етапі реалізується один із базових принципів психосинтезу – розототожнення, відповідно до якого людина перестає сприймати окремі ролі, переживання чи наслідки травматичного досвіду як тотожні власній особистості. Третій етап – побудова ідеальної моделі. Після звільнення від попередніх образів клієнту пропонується створити новий образ самого себе, який відповідає його справжнім цінностям, життєвим цілям і внутрішньому потенціалу. При цьому акцент

робиться не на створенні недосяжного ідеалу, а на формуванні реалістичної моделі особистості, здатної ефективно функціонувати, приймати власний досвід і реалізовувати свої життєві цінності. Отриманий образ також фіксується у вигляді рисунка або символічного зображення та супроводжується письмовою рефлексією. Четвертий етап – інтеграція ідеальної моделі. Завершальним компонентом вправи є психологічне «оживлення» створеної моделі. Клієнт уявляє себе в ролі сформованої ідеальної моделі, поступово проживає типові життєві ситуації, моделюючи нові способи реагування, поведінки та прийняття рішень відповідно до нової структури особистості. Регулярне повторення цього етапу сприяє перенесенню сформованих внутрішніх змін у повсякденне життя та закріпленню нових поведінкових стратегій.

Дія вправи ґрунтується на поєднанні кількох взаємопов'язаних механізмів психосинтезу. Розототожнення (8.1/5) сприяє відокремленню особистісного Я від травматичних переживань, негативних ролей і обмежувальних уявлень про себе, тоді як творча уява (4.1) дає змогу сформувати реалістичний образ подальшого особистісного розвитку. Активізація волі (7.1) пов'язана зі свідомим вибором нового напрямку розвитку та його послідовним втіленням, а інтеграція субособистостей (3.1) – з узгодженням внутрішніх ролей і суперечливих частин особистості. Контакт із Вищим Я (6) орієнтує людину на автентичні цінності, смисли та особистісний потенціал, що в сукупності створює підґрунтя для поступової реконструкції Я-концепції (8.1) після травматичного досвіду. Отже, побудова ідеальної моделі в психосинтезі не зводиться до візуалізації бажаних якостей, а передбачає послідовну перебудову способу сприйняття себе та власного досвіду. Такий процес спрямований на перехід від фрагментованої ідентичності, сформованої під впливом моральної та екзистенційної травми, до більш цілісного самосприйняття, узгодженого з внутрішньою волею, особистісними смислами та автентичними цінностями, що створює передумови для конструктивної інтеграції бойового досвіду (Vargiu, 1974). Важливим результатом дослідження стало обґрунтування того, що центральним механізмом психологічних змін виступає трансформація особистісних смислів, а не безпосереднє зменшення інтенсивності негативних переживань. У психосинтезі розвиток бажаних якостей і нової особистісної перспективи відбувається лише після прийняття та усвідомлення негативних переживань, а не шляхом їх витіснення. Якщо під час формування ідеальної моделі виникає опір або посилення негативних емоцій, це розглядається як прояв неінтегрованих внутрішніх конфліктів, які потребують окремого опрацювання до подальшого моделювання бажаного образу. Узагальнення результатів дає підстави припустити, що застосування техніки побудови ідеальної моделі в консультуванні військовослужбовців може сприяти відновленню цілісності особистісної ідентичності, інтеграції бойового досвіду

в життєву історію без його витіснення, розвитку внутрішньої свободи й відповідальності, формуванню нових особистісних смислів і підвищенню психологічної стійкості. Крім того, її використання потенційно може активізувати процеси посттравматичного особистісного зростання. Таким чином, проведене дослідження дозволило розробити концептуальну модель психологічного консультування військовослужбовців, у якій алгоритм побудови ідеальної моделі виступає центральним психосинтетичним інструментом інтеграції бойового досвіду.

Проблема моральної та екзистенційної травми останніми роками посідає дедалі важливіше місце в сучасній психотерапії. Незважаючи на відмінності у теоретичних підходах, більшість сучасних напрямів визнає, що психологічні наслідки бойового досвіду не обмежуються розвитком посттравматичного стресового розладу або інших психічних розладів. Значна увага приділяється відновленню здатності людини жити відповідно до власних цінностей, інтегрувати травматичний досвід, відновити ідентичність та сформувати нову систему життєвих смислів. Разом із тим механізми досягнення цих цілей у різних психотерапевтичних школах суттєво відрізняються. У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) моральний та екзистенційний біль розглядається насамперед через систему дисфункціональних переконань, автоматичних думок та когнітивних викривлень, які сформувалися після травматичних подій. Робота психолога спрямовується на виявлення таких переконань, як «я винний», «світ небезпечний», «я більше ніколи не буду нормальним», їх критичний аналіз і поступову когнітивну реструктуризацію. У сучасних модифікаціях КПТ для військових значна увага також приділяється роботі з почуттям провини, сорому та травматичними спогадами (Herman, 1997). У терапії прийняття та відповідальності (АСТ) центральним завданням є не усунення болю, а розвиток психологічної гнучкості. Вважається, що страждання посилюється не самим травматичним досвідом, а боротьбою людини зі своїми переживаннями. Тому клієнт навчається приймати складні емоції без уникнення, розотожнюватися зі своїми думками (когнітивна дифузія), усвідомлювати власні цінності та здійснювати поведінку, що відповідає цим цінностям навіть за наявності болю. У роботі з військовослужбовцями АСТ особливо ефективна під час подолання моральної травми, коли почуття провини не можна просто спростувати логічними аргументами (Hayes *et al.*, 2012). Схема-терапія

розглядає екзистенційні переживання як наслідок активації ранніх дезадаптивних схем і режимів особистості, які можуть загострюватися після бойових подій. Зокрема, моральна травма часто активує схеми дефективності, покарання, недовіри, емоційної депривації або надмірних стандартів. Як зазначали А. Arntz & G. Jacob (2013), консультування спрямоване на виявлення цих схем, розвиток режиму «здорового дорослого» та формування більш адаптивних способів реагування на пережитий досвід. У гештальт-терапії центральною стає проблема незавершених переживань і порушення контакту людини із собою та навколишнім світом. Бойовий досвід може залишатися незавершеним гештальтом, що проявляється у повторюваних спогадах, емоційному застряганні, неможливості завершити процес горювання або прийняти втрату. Психотерапевтична робота орієнтується на усвідомлення актуальних переживань «тут і тепер», завершення емоційно незавершених ситуацій та інтеграцію відкинутих аспектів особистості (Perls, 1969).

Особливе місце у роботі з екзистенційним болем займає логотерапія V.E. Frankl (1966), яка виходить із положення про прагнення людини до смислу як головної мотиваційної сили. З позицій логотерапії страждання саме по собі не руйнує особистість, якщо людина здатна знайти або створити смисл пережитого досвіду. Консультування спрямовується на пошук особистісного значення бойового досвіду, переосмислення втрат, відповідальності та власного життєвого покликання. Саме логотерапія вперше системно поставила проблему екзистенційного вакууму та втрати сенсу як самостійного психологічного феномену. В екзистенційній психотерапії моральний та екзистенційний біль розглядається як закономірний наслідок зустрічі людини з фундаментальними даностями існування: смертністю, свободою, відповідальністю, ізоляцією та відсутністю наперед заданого сенсу життя (Yeomans, 2018). Завдання консультанта полягає не в усуненні цих переживань, а у створенні простору для їх усвідомлення, прийняття та особистісного осмислення. Вважається, що саме через зустріч із власною кінцевістю, відповідальністю та свободою людина отримує можливість жити більш автентично. Разом із тим аналіз теоретичних засад цих напрямів дозволяє припустити, що більшість із них акцентує увагу переважно на окремих компонентах переживання моральної чи екзистенційної травми: когнітивному, емоційному, поведінковому або смислового. Порівняння методів представлено в Таблиці 2.

Таблиця 2. Порівняльна таблиця психотерапевтичних шкіл, що працюють з основними проявами екзистенційного болю

Критерій	КПТ	АСТ	Логотерапія	Психосинтез
Робота з симптомами	Присутня	Присутня	Частково присутня	Частково присутня
Робота зі смислами	Частково присутня	Присутня	Центральний фокус	Центральний фокус
Робота з ідентичністю	Частково присутня	Присутня	Присутня	Центральний фокус

Таблиця 2. Продовження

Критерій	КПТ	АСТ	Логотерапія	Психосинтез
Робота з волею	Не є фокусом	Частково присутня	Присутня	Центральний фокус
Інтеграція особистості	Не є фокусом	Присутня	Присутня	Центральний фокус

Примітка: для оцінювання використано таку шкалу: «не є фокусом» – аспект не входить до концептуальної моделі підходу; «частково присутній» – розглядається опосередковано й не становить окремої мішені роботи; «присутній» – є складовою підходу, але не його основним фокусом; «центральний фокус» – становить ядро теоретичних положень і практичної роботи в межах підходу

Джерело: складено авторами

Порівняльний аналіз засвідчує, що КПТ, АСТ і логотерапія зосереджуються переважно на окремих аспектах екзистенційного болю, тоді як психосинтез охоплює ширший комплекс мішеней, поєднуючи роботу зі смислами, ідентичністю, волею та інтеграцією особистості. Це дає підстави розглядати психосинтез як більш цілісний концептуальний підхід до опрацювання моральної та екзистенційної травми. Натомість значно менше уваги приділяється процесу цілісної реконструкції особистості після бойового досвіду, коли змінюється не лише ставлення до травми, а й сама структура самоідентичності, система внутрішніх ролей, життєві перспективи та образ майбутнього. Саме в цьому аспекті психосинтез R. Assagioli (2000) демонструє свою концептуальну специфіку. На відміну від підходів, що переважно орієнтовані на прийняття, осмислення або когнітивне переоцінювання пережитого досвіду, психосинтез поєднує ці процеси з активною інтеграцією особистості. Центральне місце займають механізми розототожнення, розвиток усвідомленого Я, робота з волею, інтеграція субособистостей та побудова ідеальної Моделі, що дозволяють не лише змінити ставлення до бойового досвіду, а й сформувати нову цілісну особистісну організацію. У контексті моральної та екзистенційної травми це має принципове значення. Якщо моральна травма руйнує систему цінностей, а екзистенційний біль – життєві смисли та ідентичність, то психосинтез пропонує інструментарій, спрямований саме на реконструкцію цілісності особистості, а не лише на редукцію симптомів чи адаптацію до пережитого досвіду. Побудова ідеальної моделі дозволяє інтегрувати бойовий досвід у життєву історію людини, не заперечуючи його, але водночас не дозволяючи йому стати єдиною основою самоідентифікації. Саме ця інтегративна спрямованість робить психосинтез особливо перспективним методом психологічного консультування військовослужбовців, які переживають моральну травму та екзистенційний біль.

Аналіз сучасних психотерапевтичних підходів засвідчив, що вони по-різному пояснюють природу моральної та екзистенційної травми й використовують різні механізми психологічних змін. Водночас спільною тенденцією сучасної психотерапії є поступовий перехід від симптомоцентричної моделі допомоги до роботи зі смислами, цінностями, моральною ідентичністю та особистісною цілісністю. Саме в цьому контексті психосинтетичні техніки, зокрема техніка побудови ідеальної моделі може розглядатися як

інтегративний інструмент психологічного консультування військовослужбовців, який поєднує переосмислення екзистенційного досвіду із активним формуванням нового образу себе та власного майбутнього. Аналіз доробку R. Assagioli (2000) дозволив встановити, що техніка ідеальної моделі має значний потенціал саме для інтеграції травматичного досвіду, оскільки її метою є не створення недосяжного образу «ідеальної людини», а формування реалістичної моделі особистості, яка відповідає актуальному етапу розвитку людини та забезпечує її подальший психосинтез. Центральним механізмом техніки виступає створення досяжного образу власного Я, його багаторазова візуалізація, переживання та поступове перенесення у реальну поведінку.

♦ Висновки

Проведене теоретичне дослідження дозволило обґрунтувати доцільність розгляду екзистенційного болю військовослужбовців як самостійного предмета психологічного консультування, що виходить за межі традиційної симптомоцентричної моделі психологічної допомоги. Встановлено, що поряд із посттравматичними проявами значна частина військових переживає моральну та екзистенційну травму, які проявляються у втраті життєвих смислів, порушенні моральної цілісності, кризі особистісної ідентичності та труднощах інтеграції бойового досвіду. Саме ці феномени значною мірою визначають довготривалі психологічні наслідки війни та потребують окремого методологічного осмислення. У результаті дослідження розроблено концептуальну модель трансформації екзистенційного болю в психологічному консультуванні військовослужбовців, основу якої становлять принципи психосинтезу R. Assagioli. Отже, обґрунтовано доцільність використання алгоритму побудови ідеальної моделі як інструменту інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування. Запропонований підхід орієнтований на відновлення особистісної цілісності, трансформацію екзистенційних смислів і формування інтегрованої Я-концепції, у межах якої бойовий досвід включається до життєвої історії особистості, не визнаючи її самоідентифікацію.

Теоретично обґрунтовано послідовність психосинтетичного консультування, що включає усвідомлення екзистенційного болю через феномени «здивування від болю» та «здивування від радості», процес розототожнення з травматичним досвідом, побудову ідеальної

моделі та інтеграцію нових особистісних смислів. Показано, що саме така послідовність створює умови для переходу від переживання моральної й екзистенційної травми до посттравматичного особистісного зростання, розвитку внутрішньої свободи, відповідальності та психологічної стійкості. Порівняльний аналіз сучасних психотерапевтичних підходів засвідчив, що більшість із них ефективно працює з окремими когнітивними, емоційними, поведінковими чи смисловими аспектами травматичного досвіду. Водночас психосинтез вирізняється інтегративною спрямованістю, оскільки поєднує роботу з екзистенційними смислами, моральними цінностями, ідентичністю та особистісним потенціалом розвитку в єдиному консультативному процесі. Це дозволяє розглядати його як перспективний метод психологічного супроводу військовослужбовців, які переживають моральну та екзистенційну травму. Перспективи

подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією запропонованої моделі та оцінюванням ефективності психосинтетичних інтервенцій у роботі з моральною й екзистенційною травмою військовослужбовців.

♦ Подяки

Автори висловлюють щирі вдячність Єгору Валерійовичу Кучеренку за академічний супровід, методологічну допомогу та вагомий внесок у концептуалізацію ідеальної моделі, а також за ідейне натхнення, яке стало поштовхом до написання цієї статті.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Alberti, A., Bartoli, S., Caldironi, B., Ferrucci, P., Giorni, G., Peresson, L., & Rosselli, M. (2012). *A psychotherapy on the side of the human being: The historical 1977 manifesto of therapeutic psychosynthesis*. Florence: L'Uomo Edizioni.
- [2] Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Basel: Wiley-Blackwell.
- [3] Assagioli, R. (2000). *Psychosynthesis: A collection of basic writings*. Amherst, MA: Synthesis Center.
- [4] Black, S.W., & Klinger, K. (2022). Building spiritual strength: A spiritually integrated approach to treating moral injury. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 9, 313-320. doi: 10.1007/s40501-022-00276-0.
- [5] Farnsworth, J.K., Drescher, K.D., Evans, W., & Walser, R.D. (2017). A functional approach to understanding and treating military-related moral injury. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 391-397. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.07.003.
- [6] Ferrucci, P. (1982). *What we may be: Techniques for psychological and spiritual growth through psychosynthesis*. Los Angeles, CA: J.P. Tarcher.
- [7] Firman, J., & Gila, A. (2010). *Psychosynthesis: A psychology of the spirit*. Albany, NY: State University of New York Press.
- [8] Frankfurt, S., & Frazier, P. (2016). A review of research on moral injury in combat veterans. *Military Psychology*, 28(5), 318-330. doi: 10.1037/mil0000132.
- [9] Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. doi: 10.1177/002216786600600201.
- [10] Grimell, J. (2017). Making dialogue with an existential voice in transition from military to civilian life. *Theory & Psychology*, 27(6), 832-850. doi: 10.1177/0959354317739164.
- [11] Harris, J.L., Chamberlin, E.S., Engdahl, B., Ayre, A., Usset, T., & Mendez, D. (2021). Spiritually integrated interventions for posttraumatic stress disorder and moral injury: A review. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 8, 196-212. doi: 10.1007/s40501-021-00248-w.
- [12] Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Psychological flexibility as a unified model of human functioning*. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed., pp. 60-99). New York, NY: Guilford Press.
- [13] Herman, J.L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York, NY: Basic Books.
- [14] Hollis, J., Hanna, P., & Perman, G. (2023). Recontextualising moral injury among military veterans: An integrative theoretical review. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(1), 85-101. doi: 10.1002/casp.2643.
- [15] Jamieson, N., Carey, L.B., Jamieson, A., & Maple, M. (2023). Examining the association between moral injury and suicidal behavior in military populations: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62, 3904-3925. doi: 10.1007/s10943-023-01885-6.
- [16] Kokun, O.M., Moroz, V.M., Lozinska, N.S., & Pishko, I.O. (2021). *Psychological prevention of psychotraumatization among servicemen of the Armed Forces of Ukraine: Methodological guide*. Kyiv: Ukrainian Military Medical Academy.
- [17] Kucherenko, Y.V., Shyrokov, A.V., & Piven, L.V. (2024). Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Problems of Humanities. Psychology*, 54, 30-41. doi: 10.32782/2312-8437.54.2024-2.4.

- [18] Kuraieva, A.A., Husiatnyk, O.S., & Hushchyna, T.Y. (2024). Medico-psychological foundations in the conceptualization of combat psychotrauma. *Habitus*, 67, 333-336. doi: [10.32782/2663-5208.2024.67.57](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57).
- [19] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: [10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003).
- [20] Molendijk, T. (2025). Just war theory for morale and moral injury: Beyond individual resilience. *Journal of Military Ethics*, 23(3-4), 201-218. doi: [10.1080/15027570.2024.2442802](https://doi.org/10.1080/15027570.2024.2442802).
- [21] Nieuwsma, J.A., Walser, R.D., Farnsworth, J.K., Drescher, K.D., Meador, K.G., & Nash, W.P. (2015). Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 193-206. doi: [10.2174/1573400511666150629105234](https://doi.org/10.2174/1573400511666150629105234).
- [22] Perls, F.S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- [23] Ravn, I. (2024). The existential challenges of stress, trauma, and psychopathology and their integration to the self: A self-determination theory perspective. *Trends in Psychology*. doi: [10.1007/s43076-024-00373-4](https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4).
- [24] Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York, NY: Scribner.
- [25] Shyroкова, A.V., Kuraieva, A.A., & Frolov, O.S. (2025). The problem of posttraumatic personality growth in modern psychological theories *Psychological Studies*, 2, 214-223. doi: [10.32782/psych.studies/2025.2.29](https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.29).
- [26] Siegel, D.J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.
- [27] Sørensen, K. (2023). *Conflict, crises, and synthesis – introduction*. Retrieved from <https://kennethsorensen.dk/en/conflict-crises-and-synthesis-introduction/>.
- [28] Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1). doi: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- [29] Terletska, L. (2023). Psychotherapy of existential guilt as a means of preserving the psychological health of the individual. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(17), 72-78. doi: [10.17721/BPSY.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).10).
- [30] Vargiu, J. (1974). *Subpersonalities*. *Synthesis*, 1, 52-90.
- [31] Wilson, M.A., Shay, A., Harris, J.I., Faller, N., Usset, T.J., & Simmons, A. (2024). Moral distress and moral injury in military healthcare clinicians: A scoping review. *AJPM Focus*, 3(2), article number 100173. doi: [10.1016/j.focus.2023.100173](https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100173).
- [32] Yeomans, A.E. (2018). *Self-care during dark times*. In J. Kuniholm (Ed.), *Sharing wellness: Psychosynthesis for helping people: Theory and applications, a collection of classic articles* (pp. 103-130). Cheshire, MA: Cheshire Cat Books.
- [33] Zasiiekina, L., Kokun, O., Hlova, I., & Bojko, M. (2023). Defining conceptual boundaries of moral injury and post-traumatic stress disorder in military population: A systematic review. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(1), 299-314. doi: [10.29038/eejpl.2023.10.1.zas](https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.zas).

Transformation of existential pain in psychological counselling of military personnel: Building an ideal model as a tool for integrating combat experience

Anna Shyroкова

Assistant

Private Higher Educational Establishment “Kyiv Medical University”

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Antonina Kuraieva

Assistant

Private Higher Educational Establishment “Kyiv Medical University”

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Oleksandr Farmahei

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Colonel

Private Higher Educational Establishment “Kyiv Medical University”

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the need to expand contemporary approaches to psychological counselling of military personnel with combat experience. Along with post-traumatic, anxious and depressive manifestations, moral trauma and existential pain are important consequences of combat experience, which can cause loss of life meanings, violation of moral integrity, and a crisis of personal identity. This necessitates the application of counselling models aimed at symptom reduction with simultaneous integration of combat experience, the restoration of personal integrity, and the search of new meanings in life. The purpose of the study was to theoretically substantiate the potential of psychosynthesis in transforming the existential pain of military personnel through R. Assagioli's concept of constructing an ideal model to facilitate the integration of combat experience in the process of psychological counselling. The methodological basis of the research was the methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, systematisation, and generalisation of contemporary scientific sources on the psychology of combat trauma, moral trauma, existential psychology, psychosynthesis, and psychological counselling. A comparative analysis of psychotherapeutic approaches to working with moral and existential trauma was carried out, in particular, cognitive behavioural therapy, acceptance and commitment therapy, scheme therapy, Gestalt therapy, logotherapy, and existential psychotherapy. As a result of the study, a conceptual model of transformation of existential pain of military personnel by means of psychosynthesis was proposed, the central element of which is the technique of constructing an ideal model. The stages of psychosynthetic counselling were substantiated, including awareness of existential pain through the phenomena of “wonder at pain” and “wonder at joy”, disidentification from traumatic experience, establishing contact with the True Self (Higher Self), activation of the will, construction of an ideal model, and integration of combat experience into a coherent system of personal meanings. It was shown that moral trauma and existential pain arise due to the actualisation of fundamental existential givens of human existence and are accompanied by a violation of moral identity, value system, and life prospects. In contrast to symptom-centred models of psychological assistance, the proposed approach is focused on the reconstruction of a holistic self-concept, integration of internal conflicts, and the development of personal potential. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the proposed psychosynthetic model in consulting military personnel and veterans, and in programmes of psychological support and training of specialists

♦ **Keywords:** Higher Self; will; personal identity; moral trauma; psychosynthesis; disidentification; life-meaning orientations



Психологічний ресурс адаптації до воєнної втрати у родинях полеглих захисників

Ольга Юркова*

Доктор психологічних наук, науковий співробітник

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка

03680, вул. Юлії Здановської, 81, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5679-6584>

♦ **Анотація.** Повномасштабна війна в Україні суттєво розширила коло психологічних проблем, що потребують наукового осмислення, серед яких особливого значення набуває вивчення психологічної адаптації осіб, які втратили близьких унаслідок бойових дій. Загибель члена родини є однією з найбільш тяжких психотравмуючих подій, яка супроводжується не лише переживанням горя, а й необхідністю психологічної адаптації до докорінно змінених життєвих обставин. З огляду на це, мета дослідження полягала у розкритті особливостей функціонування резильєнтності в процесі психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати та виокремленні її основних структурних рівнів. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема теоретичний і порівняльний аналіз, систематизацію, узагальнення, структурний аналіз та моделювання. Методологічною основою дослідження стали системний, інтегративний та діяльнісний підходи до вивчення психологічної адаптації особистості. Узагальнення сучасних українських та міжнародних наукових підходів дозволило обґрунтувати авторське бачення резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу, що забезпечує процес психологічної адаптації до воєнної втрати, а не лише виступає особистісною властивістю чи результатом успішної адаптації. Визначено, що особливістю резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців є її функціонування в умовах триваючої війни, постійного впливу воєнних загроз, високого рівня суспільної тривоги та масового характеру воєнних втрат, що формує специфічний соціально-психологічний контекст адаптації. Запропоновано структурну організацію резильєнтності, основу якої становлять чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Для кожного рівня визначено його функціональне призначення, психологічні механізми та роль у процесі психологічної адаптації до воєнної втрати. Обґрунтовано, що взаємодія зазначених рівнів забезпечує цілісний процес адаптації, відновлення життєздатності особистості та інтеграцію досвіду втрати у подальший життєвий шлях. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонована концепція може бути використана як теоретико-методологічна основа для розроблення програм психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців, побудови моделей психологічної допомоги, розроблення психодіагностичного інструментарію та подальших емпіричних досліджень психологічної адаптації до воєнної втрати

♦ **Ключові слова:** резильєнтність; пластичність; горювання; психологічне зростання; сім'ї загиблих військовослужбовців; психологічні механізми; стійкість

♦ Вступ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості родин, які переживають втрату близьких внаслідок бойових дій, що зумовлює потребу

в поглибленому вивченні психологічних особливостей адаптації до таких життєвих змін. Втрата члена сім'ї внаслідок війни має комплексний характер, оскільки

Приклад цитування::

Yurkova, O. (2026). Psychological resource of adaptation to war-related loss in the families of fallen defenders. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 90-99. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-90-99.

Історія статті: Отримано: 20.03.2026; Доопрацьовано: 27.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (yurkova.ya@gmail.com)

поєднує переживання горя з необхідністю пристосування до раптової зміни життєвих обставин, трансформації сімейних ролей, перегляду подальших життєвих планів та функціонування в умовах триваючої воєнної небезпеки. Для членів сімей загиблих військовослужбовців цей досвід додатково пов'язаний із особливостями обставин загибелі, суспільним значенням військової служби та необхідністю інтеграції втрати у подальше життя родини. За таких умов психологічна адаптація не обмежується поступовим зниженням інтенсивності переживань горя, а охоплює відновлення повсякденного функціонування, збереження психологічної цілісності, формування нових способів взаємодії зі зміненими життєвими обставинами та інтеграцію досвіду втрати у подальшу життєву перспективу. Саме тому вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують можливість адаптації до воєнної втрати, має важливе значення для розуміння закономірностей переживання цього досвіду та для подальшого розвитку системи психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців.

У міжнародних психологічних дослідженнях резильєнтність дедалі частіше розглядається не як стала особистісна властивість, а як динамічний процес адаптації до несприятливих і потенційно травматичних життєвих подій. G. Bonanno (2021), розвиваючи концепцію регуляторної гнучкості, обґрунтував, що успішна адаптація визначається не наявністю окремих універсальних рис або незмінних стратегій подолання труднощів, а здатністю людини гнучко змінювати способи реагування відповідно до вимог конкретної ситуації. Автор наголосив на варіативності індивідуальних траєкторій адаптації після потенційно травматичних подій та підкреслив, що ефективність психологічних стратегій залежить від контексту їх застосування. Такий підхід розширює розуміння резильєнтності як динамічного адаптаційного процесу та створює теоретичні передумови для аналізу психологічних механізмів, які забезпечують пристосування особистості до складних життєвих обставин.

В українських психологічних дослідженнях проблема резильєнтності активно розглядалася в контексті адаптації особистості до кризових і травматичних подій, зокрема спричинених війною. E. Hrishyn (2024) розглянув резильєнтність як інтегральний психологічний ресурс особистості та обґрунтував значення її розвитку для адаптації й відновлення психологічного функціонування в умовах тривалого стресового навантаження. O. Bila *et al.* (2024) узагальнили підходи до розуміння психологічної резильєнтності в умовах війни та акцентували увагу на взаємодії особистісних і соціальних ресурсів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин і відновлювати психологічне благополуччя. O. Kokun (2025) розглянув резильєнтність у взаємозв'язку з ресурсами різних рівнів та обґрунтував значення взаємодії особистості із соціальним середовищем для успішної адаптації до складних життєвих обставин. O. Chykhantsova (2025),

досліджуючи резильєнтність українців в умовах воєнного стану, визначила її як важливий особистісний ресурс, що сприяє збереженню психологічної стійкості та адаптивного функціонування в умовах тривалого впливу воєнних стресорів. Сукупно результати українських досліджень засвідчили тенденцію до розуміння резильєнтності не лише як окремої особистісної характеристики, а як психологічного ресурсу, функціонування якого пов'язане із взаємодією внутрішніх можливостей особистості та ресурсів соціального середовища.

Окремий напрям міжнародних досліджень резильєнтності пов'язаний із вивченням психологічної стійкості військовослужбовців та військових сімей. S. Panda *et al.* (2024) обґрунтували необхідність комплексного розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців та наголосили на доцільності інтеграції відповідних заходів у систему їхньої психологічної підготовки. M. Hébert *et al.* (2024), аналізуючи програми зміцнення резильєнтності військових сімей, акцентували увагу на значенні сімейно орієнтованого підходу та підтримки родини на різних етапах циклу військової служби. G. McGill *et al.* (2023), досліджуючи досвід сімей, які пережили втрату військовослужбовця, встановили, що адаптація після втрати пов'язана зі змінами сімейних і соціальних взаємин та особистісної ідентичності, а підтримання зв'язку із соціальним оточенням і військовою спільнотою може відігравати важливу роль у пристосуванні до змінених життєвих обставин. Сукупно результати цих досліджень засвідчили доцільність розгляду резильєнтності у військовому контексті не лише через індивідуальні психологічні ресурси, а й з урахуванням сімейних та соціальних чинників адаптації.

Водночас проблематика психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців представлена значно меншою кількістю досліджень, які переважно висвітлили окремі аспекти переживання воєнної втрати та ресурсів її подолання. L. Malimon & V. Parkhomenko (2025), досліджуючи ресурси резильєнтності жінок, які втратили близьких унаслідок війни, встановили значущість особистісних і соціальних ресурсів у процесі пристосування до втрати та збереження психологічного функціонування. O. Baidarova & O. Klymenko (2025), аналізуючи досвід участі дружин загиблих військовослужбовців у групах підтримки, показали, що групова взаємодія сприяє зміцненню резильєнтності через отримання емоційної підтримки, обмін досвідом переживання втрати та формування відчуття приналежності до спільноти осіб із подібним життєвим досвідом. L. Podkorytova *et al.* (2025), досліджуючи особливості психологічної допомоги батькам і матерям загиблих військовослужбовців, акцентували увагу на гендерній специфіці переживання горя та обґрунтували необхідність її врахування під час організації психологічного супроводу родин полеглих. Отже, результати зазначених досліджень засвідчили значущість особистісних і соціальних ресурсів, групової підтримки та диференційованої психологічної допомоги у процесі адаптації членів

сімей загиблих військовослужбовців до втрати, однак розкрили переважно окремі складові цього процесу.

Подібні висновки отримано й у дослідженні А. Fadeeva *et al.* (2023), у якому показано, що сім'ї загиблих військовослужбовців поряд із емоційною підтримкою потребують комплексної практичної, інформаційної та психологічної допомоги, яка має бути доступною на різних етапах переживання втрати. Проте цілісне теоретичне обґрунтування резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців залишається недостатньо розробленим, що й зумовлює необхідність створення відповідної концепції. Варто зазначити, що більшість цих праць зосередилось на окремих психологічних або психосоціальних аспектах переживання втрати, тоді як цілісне теоретичне обґрунтування резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців залишається недостатньо розробленим. Саме ця наукова прогалина зумовлює необхідність розроблення концепції та визначення структурної організації резильєнтності в умовах воєнної втрати.

Метою статті було теоретичне обґрунтування концепції резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців та визначення її структурної організації. Відповідно до мети дослідження сформульовано такі завдання: проаналізувати та узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння резильєнтності й психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати; визначити особливості функціонування резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців в умовах воєнної втрати; теоретично обґрунтувати концепцію резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати та визначити її структурну організацію.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і ґрунтувалося на концептуальному аналізі сучасних наукових підходів до розуміння резильєнтності, психологічної адаптації до втрати та особливостей функціонування психологічних ресурсів у військовому й сімейному контекстах. Теоретичну базу дослідження становили наукові публікації українських і міжнародних авторів, присвячені резильєнтності особистості, військовій та сімейній резильєнтності, психологічній адаптації до травматичних подій, переживанню втрати близької людини та психологічному супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців. Відбір наукових джерел здійснювався шляхом тематичного пошуку публікацій у наукових пошукових системах і електронних базах даних Google Scholar, Crossref та PubMed, а також у репозитаріях українських наукових установ і закладів вищої освіти. Пошук проводився українською та англійською мовами з використанням ключових слів

і їх поєднань: «резильєнтність», «психологічна резильєнтність», «адаптація до втрати», «воєнна втрата», «горювання», «сім'ї загиблих військовослужбовців», «resilience», «psychological resilience», «bereavement», «grief», «war-related loss», «military families», «bereaved military families». Основний масив становили публікації 2020–2026 років, що дало змогу зосередитися на сучасних підходах до досліджуваної проблеми. Водночас до аналізу включалися окремі більш ранні праці, якщо вони мали концептуальне значення для розуміння військової та сімейної резильєнтності. Критеріями включення джерел були: відповідність проблематиці дослідження; висвітлення теоретичних або емпіричних аспектів резильєнтності, психологічної адаптації до втрати, військової чи сімейної резильєнтності; наявність результатів, релевантних для пояснення психологічних механізмів адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців; доступність повного тексту або достатньої бібліографічної та змістової інформації для проведення теоретичного аналізу. Не включалися публікації, що не стосувалися психологічного змісту резильєнтності та адаптації до втрати, дублювали вже відібрані матеріали або не містили інформації, релевантної меті дослідження. До підсумкового теоретичного аналізу увійшли 22 наукові джерела, представлені монографіями, дисертаційним дослідженням, оглядовими та емпіричними науковими публікаціями. Методологічну основу дослідження становили системний, інтегративний та діяльнісний підходи, відповідно до яких резильєнтність розглядалася як динамічний психологічний ресурс, функціонування якого визначається взаємодією внутрішніх механізмів особистості та ресурсів соціального середовища. Для реалізації завдань дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів:

- ♦ теоретичний аналіз – для визначення основних наукових підходів до трактування резильєнтності та психологічної адаптації до втрати;
- ♦ порівняльний аналіз – для зіставлення підходів до резильєнтності як особистісної властивості, динамічного процесу та багаторівневого психологічного ресурсу;
- ♦ систематизацію та узагальнення – для виокремлення спільних закономірностей і психологічних ресурсів адаптації, представлених у проаналізованих дослідженнях;
- ♦ структурний аналіз – для визначення функціонально відмінних, але взаємопов'язаних компонентів резильєнтності;
- ♦ теоретичне моделювання – для їх інтеграції в цілісну структурну організацію резильєнтності в контексті адаптації до воєнної втрати.

Побудова структурної організації резильєнтності у контексті адаптації до воєнної втрати здійснювалася шляхом послідовної концептуальної інтеграції результатів теоретичного аналізу та попередніх авторських досліджень проблеми переживання воєнної втрати. На першому етапі було узагальнено наукові положення щодо резильєнтності як динамічного процесу та

психологічного ресурсу адаптації. На другому – систематизовано психологічні механізми й ресурси, пов'язані з адаптацією до втрати, та співвіднесено їх за функціональним змістом. На третьому етапі за результатами структурного аналізу їх було об'єднано у чотири взаємопов'язані рівні – когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний, для кожного з яких визначено функціональне призначення та основні психологічні механізми. На завершальному етапі методом теоретичного моделювання зазначені рівні інтегровано в структурну організацію резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати. Така логіка відповідає представленому в результатах статті переходу від аналізу наукових підходів до чотирирівневої структурної організації резильєнтності.

♦ Результати та обговорення

Проведений теоретичний аналіз сучасних українських та міжнародних досліджень засвідчив, що, незважаючи на значний розвиток наукових уявлень про резильєнтність як динамічний процес психологічної адаптації, цілісна концепція її функціонування як психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей

загиблих військовослужбовців відсутня. Існуючі дослідження переважно висвітлюють окремі аспекти цього феномену – особистісні, сімейні, соціальні чи психосоціальні чинники адаптації, особливості переживання втрати або психологічної підтримки, однак не розкривають структурної організації резильєнтності та механізмів її функціонування в умовах воєнної втрати. Це зумовило необхідність розроблення авторської концепції, яка інтегрує сучасні наукові підходи та враховує специфіку адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців.

Спираючись на результати проведеного теоретичного аналізу та власного емпіричного дослідження О. Юркова (2025; 2026), пропонується розглядати резильєнтність у контексті воєнної втрати як інтегративний психологічний ресурс, а не як окрему особистісну характеристику. На відміну від загальних моделей психологічної стійкості, запропонований підхід враховує специфіку воєнної втрати, яка поєднує переживання горя, психотравматичний досвід, необхідність перебудови життєвих смислів та відновлення повсякденного функціонування. Спираючись на вищезазначене, було розроблено структурну організацію резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців у контексті адаптації до воєнної втрати, яку представлено на Рисунку 1.

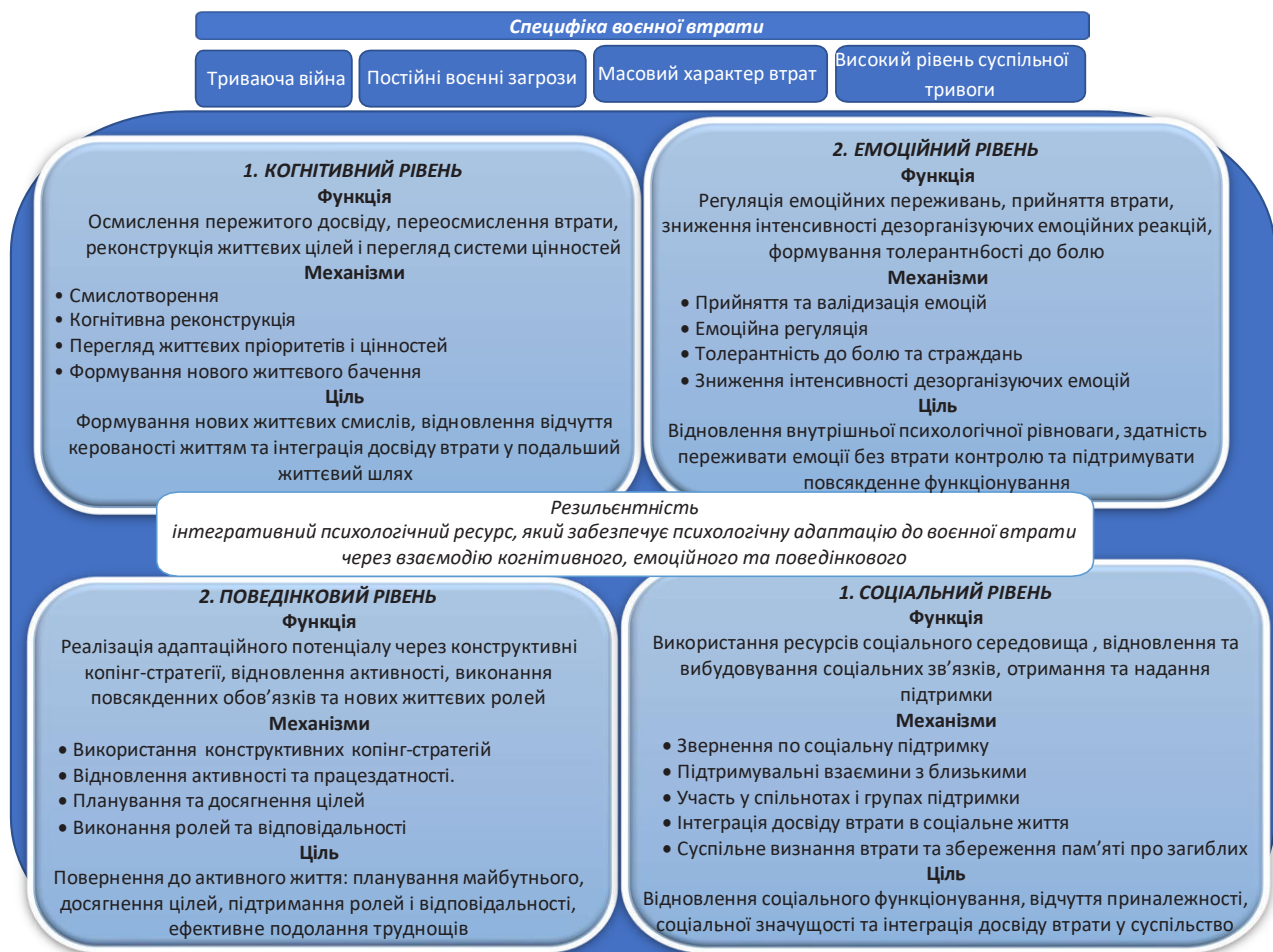


Рисунок 1. Структурна організація резильєнтності у контексті адаптації до воєнної втрати

Джерело: створено автором

Особливість резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців полягає також у тому, що процес адаптації відбувається в умовах триваючої війни, постійного впливу воєнних загроз, систематичних атак на цивільну інфраструктуру та збереження високого рівня суспільної тривоги. Крім того, воєнна втрата в сучасних українських реаліях рідко є поодиноким подієм, а переживається в умовах масового характеру загибелі військовослужбовців, коли в межах однієї громади чи регіону одночасно значна кількість сімей проходить через аналогічний травматичний досвід. Сукупність цих чинників формує специфічний соціально-психологічний контекст, який визначає особливості функціонування психологічних ресурсів адаптації та зумовлює необхідність розгляду резильєнтності як багаторівневої системи взаємопов'язаних компонентів.

Когнітивний рівень резильєнтності є основою процесу психологічної адаптації до воєнної втрати, оскільки саме на цьому рівні відбувається осмислення пережитого досвіду та перебудова системи уявлень про себе, навколишній світ і власне майбутнє. Загибель близької людини руйнує звичну картину світу, базові переконання щодо безпеки, справедливості, передбачуваності життя та особистої ідентичності. У зв'язку з цим перед особою постає необхідність не лише прийняти факт втрати, а й інтегрувати його у власний життєвий досвід без втрати цілісності особистості. Функціонування когнітивного рівня забезпечується процесами смислотворення, переосмислення втрати, реконструкції життєвих цілей і перегляду системи особистісних цінностей. Саме вони дозволяють людині перейти від сприйняття втрати як виключно руйнівної події до поступового формування нової життєвої перспективи, у якій пам'ять про загиблого інтегрується в особисту історію без домінування деструктивних переживань. Водночас переосмислення не означає зменшення значущості втрати чи відмову від емоційного зв'язку із загиблим, а спрямоване на відновлення внутрішньої узгодженості життєвого досвіду.

Основними психологічними механізмами когнітивного рівня виступають смислотворення, когнітивна реконструкція та перегляд системи особистісних цінностей. Смислотворення забезпечує інтеграцію досвіду втрати у життєву історію особистості та формування нового розуміння власного життя після трагедії. Когнітивна реконструкція спрямована на трансформацію дезадаптивних переконань щодо себе, світу й майбутнього, що були порушені внаслідок втрати. Перегляд системи цінностей дозволяє визначити нові життєві пріоритети, відновити внутрішню узгодженість особистості та сформувати основу для подальшої психологічної адаптації. Таким чином, когнітивний рівень резильєнтності створює передумови для подальшої психологічної адаптації, забезпечуючи формування нових життєвих смислів, відновлення відчуття керуваності власним життям та інтеграцію досвіду воєнної втрати у подальший життєвий шлях. Саме він визначає

напрямок подальших емоційних, поведінкових і соціальних змін, виступаючи основою для відновлення життєздатності особистості.

Емоційний рівень резильєнтності забезпечує регуляцію психоемоційних переживань, що виникають у відповідь на воєнну втрату, та створює умови для поступового відновлення внутрішньої психологічної рівноваги. Переживання загибелі близької людини супроводжується широким спектром емоційних реакцій, серед яких домінують гострий біль, смуток, тривога, почуття провини, безпорадності, гнів, відчай та емоційне виснаження. В умовах воєнної втрати інтенсивність цих переживань нерідко посилюється обставинами загибелі, суспільним контекстом війни, невизначеністю майбутнього та необхідністю одночасно вирішувати нові життєві завдання. У цьому контексті резильєнтність не усуває негативних емоцій і не зменшує значущості втрати, а забезпечує здатність особистості поступово регулювати власний емоційний стан без уникнення чи витіснення переживань. Вона сприяє прийняттю факту втрати, зниженню інтенсивності дезорганізуючих емоційних реакцій, формуванню толерантності до психологічного болю та відновленню здатності переживати широкий спектр емоцій без втрати контролю над власним функціонуванням. Важливою ознакою цього рівня є не відсутність страждання, а поступове зростання здатності жити з ним, не допускаючи його повного домінування над повсякденним життям.

Ключовими механізмами емоційного рівня є емоційна регуляція, прийняття втрати та розвиток толерантності до психологічного болю. Емоційна регуляція забезпечує здатність усвідомлювати, виражати та поступово контролювати інтенсивність переживань без їх пригнічення чи уникнення. Прийняття втрати сприяє інтеграції переживань у життєвий досвід без заперечення реальності події, тоді як толерантність до психологічного болю формує здатність жити з переживанням втрати, не допускаючи його дезорганізуючого впливу на повсякденне функціонування. Таким чином, емоційний рівень резильєнтності створює умови для переходу від емоційної дезорганізації до відносної психологічної стабільності, що дозволяє особистості поступово відновлювати активність, підтримувати значущі соціальні взаємини та приймати рішення, необхідні для подальшої адаптації. Саме відновлення емоційної рівноваги забезпечує можливість реалізації конструктивних способів подолання труднощів, що становить зміст наступного – поведінкового – рівня резильєнтності.

Поведінковий рівень резильєнтності відображає практичну реалізацію адаптаційного потенціалу особистості та проявляється у виборі конструктивних способів взаємодії з новою життєвою реальністю після воєнної втрати. Якщо когнітивний рівень забезпечує переосмислення пережитого досвіду, а емоційний – поступову стабілізацію психоемоційного стану, то поведінковий рівень визначає здатність особистості відновлювати активне функціонування, приймати

рішення, виконувати повсякденні обов'язки та поступово повертатися до реалізації власних життєвих ролей. У контексті воєнної втрати поведінковий рівень резильєнтності реалізується через використання конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на подолання труднощів та пристосування до нових умов життя. Його зміст полягає не у поверненні до довоєнного способу життя, а у формуванні нових моделей поведінки, які відповідають зміненим життєвим обставинам. До таких моделей належать поступове відновлення повсякденної активності, підтримання професійної та сімейної діяльності, здатність брати відповідальність за власне життя, використання активних стратегій подолання труднощів, а також готовність звертатися по допомогу у разі необхідності.

Механізмами реалізації поведінкового рівня є використання конструктивних копінг-стратегій, підтримання активності та відновлення рольового функціонування. Конструктивні копінг-стратегії забезпечують активне подолання труднощів, пошук ресурсів та прийняття ефективних рішень. Підтримання активності сприяє поступовому поверненню до повсякденного життя, а відновлення рольового функціонування дозволяє особистості адаптуватися до нових сімейних, професійних та соціальних обов'язків, що виникли після втрати. Особливого значення на цьому рівні набуває здатність особистості трансформувати внутрішні психологічні зміни у конкретні поведінкові дії. Саме через поведінку проявляється ефективність когнітивних і емоційних процесів адаптації: людина поступово відновлює здатність планувати майбутнє, реалізовувати нові життєві цілі, підтримувати соціальні ролі та брати участь у повсякденному житті. Таким чином, поведінковий рівень забезпечує перехід від внутрішнього переживання втрати до активного відновлення життєвого функціонування, створюючи умови для подальшої соціальної інтеграції та використання ресурсів соціального середовища.

Соціальний рівень резильєнтності відображає здатність особистості використовувати ресурси соціального середовища та відновлювати повноцінну взаємодію з оточенням у процесі адаптації до воєнної втрати. На відміну від інших психотравмувальних подій, загибель близького військовослужбовця змінює не лише внутрішній психологічний стан людини, а й її соціальне функціонування, систему міжособистісних взаємин, сімейні ролі та місце у соціальній спільноті. У зв'язку з цим ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати, відновлювати та вибудовувати нові соціальні зв'язки. Соціальний рівень реалізується через активне використання ресурсів сім'ї, близького оточення, професійної та місцевої спільноти, громадських організацій, груп взаємодопомоги, а також системи психологічної та соціальної допомоги. Соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну функцію, знижуючи рівень психологічного навантаження, але й створює умови для відновлення

відчуття безпеки, приналежності, соціальної значущості та довіри до світу. Водночас соціальний рівень передбачає не лише отримання допомоги, а й поступове відновлення здатності людини підтримувати взаємини, брати участь у житті родини й громади, приймати підтримку інших та самій виступати її джерелом.

Основними механізмами соціального рівня виступають соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія та соціальна інтеграція. Соціальна підтримка забезпечує емоційні, інформаційні та практичні ресурси, необхідні для адаптації до втрати. Міжособистісна взаємодія сприяє відновленню довіри, почуття приналежності та взаємності, тоді як соціальна інтеграція забезпечує включення особистості у сімейне, професійне й громадське життя, створюючи умови для відновлення соціального функціонування та підтримання пам'яті про загиблого. Особливого значення у процесі адаптації до воєнної втрати набуває соціальне визнання втрати та збереження пам'яті про загиблого. Участь у меморіальних заходах, взаємодія зі спільнотами родин загиблих військовослужбовців, підтримання суспільної пам'яті та усвідомлення значущості жертвості близької людини сприяють інтеграції досвіду втрати у життєву історію особистості та зміцнюють її психологічну стійкість.

Саме тому соціальний рівень завершує процес адаптації, забезпечуючи відновлення соціального функціонування, зміцнення почуття належності до спільноти та формування умов для подальшого особистісного розвитку.

Запропоновані когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний рівні резильєнтності не функціонують ізольовано, а утворюють єдину взаємопов'язану систему психологічної адаптації до воєнної втрати. Кожен із рівнів виконує власну функцію, однак ефективність їх реалізації значною мірою залежить від стану та розвитку інших рівнів. У цьому контексті резильєнтність доцільно розглядати як інтегративний психологічний ресурс, що реалізується через постійну взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів. Відправною точкою адаптації виступає когнітивний рівень, оскільки саме переосмислення пережитої втрати, реконструкція системи особистісних смислів та формування нового бачення власного майбутнього створюють основу для подальших психологічних змін. Осмислення втрати змінює характер емоційного реагування: поступове прийняття нової життєвої реальності сприяє зниженню інтенсивності дезорганізуючих переживань і створює умови для відновлення внутрішньої психологічної рівноваги. Емоційна стабілізація, своєю чергою, забезпечує можливість переходу до активних поведінкових стратегій адаптації. Зменшення інтенсивності психологічного болю та відновлення здатності регулювати власний емоційний стан дозволяють особистості поступово повертатися до виконання повсякденних обов'язків, реалізації життєвих ролей, прийняття рішень і планування майбутнього. Саме поведінковий рівень забезпечує практичне втілення внутрішніх психологічних змін у реальне функціонування людини.

Реалізація конструктивних поведінкових стратегій сприяє відновленню соціального функціонування. Людина поступово відновлює взаємини з родиною, професійним і соціальним оточенням, активніше використовує ресурси соціальної підтримки та інтегрується у спільноти, що об'єднують осіб із подібним досвідом. Соціальна підтримка, своєю чергою, не лише полегшує процес адаптації, а й створює умови для подальшого переосмислення пережитої втрати, зміцнення нових життєвих смислів і перегляду власної життєвої перспективи. Таким чином, взаємодія рівнів резильєнтності має системний характер. Зміни, що виникають на одному рівні, зумовлюють трансформації на інших, формуючи цілісний процес психологічної адаптації до воєнної втрати. Саме тому центральним елементом запропонованої моделі виступає резильєнтність, яка розглядається як інтегративний психологічний ресурс, що формується у процесі взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів та забезпечує відновлення життєздатності особистості, інтеграцію досвіду втрати і повернення до повноцінного соціального функціонування.

Важливим напрямом сучасних досліджень є розгляд резильєнтності як динамічного процесу психологічної адаптації, що формується у взаємодії особистісних і середовищних ресурсів. Представники цього підходу відходять від традиційного трактування резильєнтності як відносно сталої особистісної характеристики та розглядають її як процес, який розгортається у відповідь на психотравмувальні події. Саме такого бачення дотримуються D. Assonov & O. Khaustova (2019), які визначили резильєнтність як адаптивний процес відновлення психосоціального функціонування після впливу психотравмувальних чинників та наголошують на необхідності її розмежування зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом і посттравматичним зростанням. Подібну позицію займає G. Bonanno (2021), який обґрунтував концепцію регуляторної гнучкості та доводить, що успішність адаптації визначається не окремими особистісними рисами, а здатністю людини змінювати когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування відповідно до вимог конкретної ситуації. Схожий погляд зазначений у роботах E. Hrishyn (2024), який розглянув резильєнтність як багаторівневий процес взаємодії особистісних, соціальних і середовищних ресурсів та визначає її як інтегральний психологічний ресурс адаптації.

Запропонована авторами концепція загалом узгоджується із зазначеним науковим підходом, оскільки також розглядає резильєнтність не як статичну особистісну властивість, а як психологічний ресурс, що забезпечує процес адаптації до несприятливих життєвих обставин. Водночас, на відміну від наведених концепцій, увагу акцентується на специфіці функціонування резильєнтності саме в умовах воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців. У цьому випадку резильєнтність доцільно розглядати як інтегративний

психологічний ресурс, що реалізується через взаємодію когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів і забезпечує не лише психологічну адаптацію до втрати, а й інтеграцію її досвіду у подальший життєвий шлях.

Подальший розвиток сучасних уявлень про резильєнтність пов'язаний із переходом від її індивідуального розуміння до багаторівневих моделей, у яких психологічна адаптація розглядається як результат взаємодії особистісних, сімейних, соціальних та інституційних ресурсів. У межах цього підходу ефективність подолання несприятливих життєвих обставин визначається не лише внутрішнім потенціалом людини, а й можливостями соціального середовища, у якому вона функціонує. Найбільш повно такі положення представлені у соціоекологічній концепції O. Kokun (2025), який наголосив, що резильєнтність формується на різних рівнях соціальної взаємодії – від особистості та сім'ї до громади й суспільства загалом. Аналогічний підхід простежився у роботі S. Panda *et al.* (2024), де обґрунтувалася необхідність розвитку резильєнтності через комплексну систему психологічної підготовки, що охоплює індивідуальні, групові та організаційні ресурси. Близькою є позиція M. Hébert *et al.* (2024), які підкреслили значення сімейно орієнтованих моделей підтримки як важливого чинника психологічної стійкості військовослужбовців та їхніх родин. Подібні висновки містяться і в дослідженні O. Zhohlo *et al.* (2025), де адаптація розглядалася як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми ресурсами соціального середовища. Розвитком цього напрямку стали дослідження військової сімейної резильєнтності, у яких обґрунтувалася необхідність розглядати адаптацію як результат взаємодії особистісних, сімейних і соціальних ресурсів. Зокрема, H. Cramm *et al.* (2018) показали, що резильєнтність військової сім'ї визначається не сукупністю індивідуальних якостей її членів, а ефективністю сімейної комунікації, емоційної підтримки, згуртованості, гнучкого перерозподілу ролей і доступністю зовнішньої допомоги. Емпіричні дослідження M. Turliuc & A.-D. Balcan (2024) підтвердили, що резильєнтність може цілеспрямовано розвиватися шляхом психологічного тренування, спрямованого на зміцнення когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних ресурсів особистості. Водночас J. Tornero-Aguilera *et al.* (2024) наголосили, що психологічна резильєнтність є невід'ємною складовою професійної готовності військовослужбовця та має формуватися у взаємозв'язку з фізичною підготовкою, забезпечуючи підтримання когнітивної ефективності, емоційної стабільності й здатності діяти в умовах високого стресового навантаження.

Так, викладені положення підтвердили важливість багаторівневого підходу до розуміння резильєнтності, однак вони переважно окреслили джерела або рівні ресурсного забезпечення адаптації. У запропонованій концепції основну увагу зосереджено не стільки на локалізації ресурсів, скільки на розкритті психологічної

структури резильєнтності та механізмів її функціонування в умовах воєнної втрати. Саме тому виокремлені когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні розглядалися не як автономні компоненти, а як взаємопов'язана система психологічних механізмів, що забезпечує цілісний процес адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців. Крім того, запропонована модель враховує специфічні умови воєнної втрати – триваючу війну, постійні воєнні загрози, масовий характер втрат і високий рівень суспільної тривоги, які визначають особливості функціонування цієї системи.

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений психологічним особливостям адаптації до втрати близької людини. У центрі уваги цих робіт перебувають процеси горювання, смислової реконструкції життєвого досвіду, відновлення повсякденного функціонування та посттравматичного зростання. У цьому контексті резильєнтність розглядалася як психологічний ресурс, що забезпечує поступову інтеграцію досвіду втрати в подальший життєвий шлях особистості. Відповідно, G. McGill *et al.* (2023) розглядали резильєнтність крізь призму переживання втрати близької людини, підкреслюючи значення процесів смислотворення, підтримання психологічної рівноваги та поступового відновлення повсякденного функціонування. Подібного висновку дійшли й E. Burgin *et al.* (2024), які показали, що адаптація після тяжкої втрати визначається не лише індивідуальними особливостями людини, а й якістю соціальної підтримки, сімейних взаємин і доступністю професійної психологічної допомоги. Подібну позицію займала і K. Kamene (2025), яка розглянула адаптацію до втрати як процес реконструкції життєвих смислів, інтеграції пережитого досвіду у власну життєву історію та формування нової системи особистісних цінностей. Водночас авторка наголосила, що посттравматичне зростання не є обов'язковим наслідком переживання втрати, а психологічна допомога має бути спрямована насамперед на підтримку природного процесу горювання та смислотворення.

В українських дослідженнях О. Chykhantsova (2025) наголосила на взаємозв'язку резильєнтності із процесами переживання горя та відновлення психологічного благополуччя, тоді як V. Klymchuk (2021) розглянув смислотворення, реконструкцію життєвих цілей і посттравматичне зростання як важливі механізми психологічної адаптації після травматичних подій. Зазначені дослідження переконливо демонструють, що адаптація до втрати є тривалим процесом, у якому провідне значення мають смислова перебудова життєвого досвіду, соціальна підтримка та відновлення психологічного благополуччя. Водночас основна увага в них приділяється окремим аспектам переживання горя або чинникам успішної адаптації. Натомість розглянута концепція відкриває ці процеси як взаємопов'язані прояви функціонування єдиної системи резильєнтності. Смислотворення, емоційна регуляція, поведінкова активність і соціальна взаємодія не виступають самостійними

механізмами подолання втрати, а інтегруються у цілісну структуру психологічного ресурсу, що забезпечує адаптацію членів сімей загиблих військовослужбовців до умов воєнної втрати.

Таким чином, проведене зіставлення результатів із сучасними українськими та міжнародними дослідженнями свідчить, що запропонована концепція не суперечить існуючим науковим підходам до розуміння резильєнтності, а розвиває їх з урахуванням специфіки воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців. На відміну від більшості розглянутих концепцій, у яких основна увага приділяється окремим ресурсам або чинникам адаптації, запропонована модель розглядає резильєнтність як інтегративний психологічний ресурс, що реалізується через взаємодію когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів. Такий підхід дає змогу цілісно пояснити психологічні механізми адаптації до воєнної втрати та може слугувати теоретичною основою для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічного супроводу родин полеглих захисників.

✦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що проблема психологічної резильєнтності широко представлена у сучасних українських та міжнародних дослідженнях. Науковцями ґрунтовно висвітлено питання резильєнтності особистості, психологічної стійкості військовослужбовців, ролі внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі адаптації до психотравматичних подій, а також окремі аспекти переживання воєнної втрати. Водночас встановлено недостатню розробленість концептуальних підходів до розуміння резильєнтності саме членів сімей загиблих військовослужбовців, що зумовило необхідність формування власної теоретичної моделі цього феномена. Обґрунтовано авторське бачення резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати, що принципово відрізняється від підходів, у яких вона розглядається переважно як особистісна властивість або результат успішної адаптації. У запропонованій концепції резильєнтність визначається як динамічна система взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів, які забезпечують процес психологічної адаптації до втрати, підтримують життєздатність особистості та сприяють інтеграції досвіду втрати у подальший життєвий шлях.

Особливістю запропонованого підходу є врахування специфіки переживання воєнної втрати в умовах триваючої війни. На відміну від більшості існуючих моделей, розроблена концепція виходить із того, що адаптація членів сімей загиблих військовослужбовців відбувається за умов постійного впливу воєнних загроз, високого рівня суспільної тривоги та масового характеру втрат, коли аналогічний травматичний досвід одночасно переживає значна кількість родин. Такий соціально-психологічний контекст істотно

впливає на функціонування психологічних ресурсів і потребує врахування під час аналізу структури резильєнтності. На основі узагальнення результатів теоретичного аналізу та власних емпіричних досліджень запропоновано структурну організацію резильєнтності, яка охоплює чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Визначено функціональне призначення кожного рівня, окреслено основні психологічні механізми їх реалізації та показано, що їх взаємодія забезпечує цілісний процес психологічної адаптації до воєнної втрати. Практичне значення запропонованої концепції полягає у можливості її використання як теоретико-методологічної основи для розроблення програм психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців, удосконалення психодіагностичного інструментарію

та побудови моделей психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній перевірці запропонованої структурної моделі, визначенні взаємозв'язків між її компонентами, а також створенні та апробації психодіагностичної методики оцінювання резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Development of resilience concept in scientific literature of recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4), article number e0404219. doi: 10.26766/pmgp.v4i3-4.219.
- [2] Baidarova, O., & Klymenko, O. (2025). Strengthening the resilience of the wives of deceased military servants through support groups. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social Work*, 1(11), 5-16. doi: 10.17721/2616-7786.2025/11-1/1.
- [3] Bila, O.H., et al. (2024). *Psychological resilience of personality under conditions of war*. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy.
- [4] Bonanno, G.A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. New York: Basic Books.
- [5] Burgin, E.E., Prosek, E.A., Shin, K., Cunningham, V.L., & Ponder, W.N. (2024). Needs assessment of surviving military families: Clinical symptoms and the parent-child relationship. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 15(1), 37-50. doi: 10.1080/21501378.2023.2257236.
- [6] Chykhantsova, O.A. (2025). Resilience as a personal resource of Ukrainians under the military conflict conditions. *Journal of Modern Psychology*, 2, 146-153. doi: 10.26661/2786-7471/2025-2-16.
- [7] Cramm, H., Norris, D., Venedam, S., & Tam-Seto, L. (2018). Toward a model of military family resiliency: A narrative review. *Journal of Family Theory & Review*, 10(3), 620-640. doi: 10.1111/jftr.12284.
- [8] Fadeeva, A., Mann, E., McGill, G., Wilson Menzfeld, G., Moreland, M., Melling, A., & Kiernan, M.D. (2023). Bereaved UK military families: A mixed methods study on the provision of practical and emotional support. *Death Studies*, 47(4), 450-460. doi: 10.1080/07481187.2022.2089777.
- [9] Hébert, M.L., Tippe, J.M., Aquin, C., Maximos, M., Brémault-Phillips, S., & Sevigny, P.R. (2024). Military family-centred resilience-building programming across the deployment cycle: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(10), article number 1378. doi: 10.3390/ijerph21101378.
- [10] Hrishyn, E.O. (2024). *Psychological support for the development of resilience as a factor of self-regulation of an individual who experiences difficult life situations*. (Doctoral dissertation, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine).
- [11] Kamene, K. (2025). Resilience through loss: Transforming grief into growth – a narrative review. *Premier Journal of Psychology*, 5, article number 100010. doi: 10.70389/PJP.100010.
- [12] Klymchuk, V.O. (2021). *Psychology of post-traumatic growth*. Kropyvnytskyi: Imex-LTD.
- [13] Kokun, O.M. (2025). *Resilience and human hardiness in the modern world: Theory, research, practice*. Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
- [14] Malimon, L., & Parkhomenko, V. (2025). Peculiarities of resilience of women with traumatic experience of loss as a result of warfare. *Psychological Prospects Journal*, 45, 91-106. doi: 10.29038/2227-1376-2025-45-mal.
- [15] McGill, G., Mann, E., Moreland, M., Osborne, A., Kiernan, M.D., & Wilson-Menzfeld, G. (2023). Bereaved military families: Relationships and identity. *Journal of Loss and Trauma*, 28(6), 504-521. doi: 10.1080/15325024.2022.2127678.
- [16] Panda, S.P., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V.S., & Yadav, P. (2024). Building psychological resilience in armed forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*, 80(2), 130-139. doi: 10.1016/j.mjafi.2024.02.006.
- [17] Podkorytova, L., Voloshyn, V., Shkarlatiuk, K., & Chyrkova, T. (2025). Psychological assistance to parents of fallen military personnel: Gender-specific aspects. *Scientific Perspectives*, 8, 1493-1505. doi: 10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1493-1505.

- [18] Tornero-Aguilera, J.F., Stergiou, M., Rubio-Zarapuz, A., Martín-Rodríguez, A., Massuça, L.M., & Clemente-Suárez, V.J. (2024). Optimising combat readiness: Practical strategies for integrating physiological and psychological resilience in soldier training. *Healthcare*, 12(12), article number 1160. doi: [10.3390/healthcare12121160](https://doi.org/10.3390/healthcare12121160).
- [19] Turliuc, M.N., & Balcan, A.-D. (2024). Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel: A randomized controlled trial. *Stress and Health*, 40(4), article number e3399. doi: [10.1002/smi.3399](https://doi.org/10.1002/smi.3399).
- [20] Yurkova, O. (2026). Living with loss rather than recovering from it: Meaning making and continuing bonds in war-related grief. *Knowledge, Education, Law, Management*, 1, 124-133. doi: [10.51647/kelm.2026.1.18](https://doi.org/10.51647/kelm.2026.1.18).
- [21] Yurkova, O. (2025). Grief experiences in the context of life and war-related loss: Ukrainian and international perspectives. *Habitus*, 80, 215-221. doi: [10.32782/hbts.80.41](https://doi.org/10.32782/hbts.80.41).
- [22] Zhohlo, O., Rudenko, I., & Zhohlo, V. (2025). Personal resilience in war conditions: Theoretical principles of formation. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 2, 46-58. doi: [10.52363/dcpp-2025.2.4](https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.4).

Psychological resource of adaptation to war-related loss in the families of fallen defenders

Olha Yurkova

Doctor of Psychological Sciences, Researcher
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv
03680, 81 Yulia Zdanovska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5679-6584>

♦ **Abstract.** The full-scale war in Ukraine has significantly expanded the range of psychological problems that require scientific understanding, among which the study of psychological adaptation of people who lost loved ones as a result of military operations is of particular importance. The death of a family member is one of the most serious traumatic events, which is accompanied not only by the experience of grief, but also by the need for psychological adaptation to radically changed life circumstances. Therefore, the purpose of the study was to reveal the features of the functioning of resilience in the process of psychological adaptation of family members of fallen servicemen to war-related loss and highlight its main structural levels. To achieve this goal, a set of general scientific research methods was used, in particular, theoretical and comparative analysis, systematisation, generalisation, structural analysis, and modelling. The methodological basis of the research was systematic, integrative, and activity-based approaches to the investigation of psychological adaptation of the individual. Generalisation of contemporary Ukrainian and international scientific approaches allowed substantiating the author's vision of resilience as an integrative psychological resource that provides the process of psychological adaptation to war-related loss, and not only acts as a personal property or the result of successful adaptation. It was determined that the specific feature of the resilience of family members of fallen servicemen is its functioning in the conditions of ongoing war, constant exposure to military threats, a high level of public anxiety, and the mass nature of war-related losses, which forms a specific socio-psychological context of adaptation. A structural organisation of resilience was proposed, which was based on four interrelated levels: cognitive, emotional, behavioural, and social. The functional purpose, psychological mechanisms, and role in the process of psychological adaptation to war-related loss were determined for each level. It was proved that the interaction of these levels provides a holistic process of adaptation, restoration of the viability of the individual, and integration of the experience of loss into the future life path. The practical significance of the results obtained lies in the fact that the proposed concept can be used as a theoretical and methodological basis for developing programmes for psychological support of family members of fallen servicemen, building models of psychological assistance, developing psychodiagnostic tools, and further empirical studies of psychological adaptation to war-related loss.

♦ **Keywords:** resilience; plasticity; grief; psychological growth; families of fallen servicemen; psychological mechanisms; resilience



Психологічні механізми впливу негативного інституційного досвіду на реінтеграцію ветеранів

Тетяна Яблонська

Доктор психологічних наук, професор
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
01033, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7272-9691>

Артем Баратюк*

Аспірант, асистент
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
01033, вул. Володимирська, 60, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3473-0434>

♦ **Анотація.** Повернення ветеранів до цивільного життя є багатовимірним процесом, перебіг якого залежить від характеру взаємодії з медичними, соціальними, адміністративними та професійними інституціями. Непрозорі процедури, суперечливі вимоги, тривале очікування, знецінювальна комунікація та недостатня координація між установами можуть посилювати психологічний дистрес, знижувати довіру до системи та обмежувати використання доступних ресурсів підтримки. Метою статті було теоретичне обґрунтування та систематизація психологічних механізмів впливу негативного інституційного досвіду на психологічну, соціальну та професійну реінтеграцію ветеранів, а також побудова відповідної концептуальної моделі. Дослідження проведено у форматі інтегративного теоретичного огляду із застосуванням тематичного аналізу, концептуального синтезу та теоретичного моделювання. Наукові публікації, відібрані у базах Scopus, Web of Science, PubMed і Google Scholar, аналізувалися за формами інституційної взаємодії, особливостями її суб'єктивного оцінювання, психологічними механізмами, поведінковими реакціями, наслідками для реінтеграції та захисними чинниками. У структурі негативного інституційного досвіду виокремлено подієво-об'єктивний і суб'єктивно-оцінний аспекти, а також структурний, процедурний, міжособистісний і символічний рівні. Обґрунтовано, що психологічне значення такого досвіду визначається оцінюванням справедливості, контрольованості, визнання та виконання інституційних зобов'язань. Його вплив може реалізовуватися через зниження інституційної довіри, емоційні реакції на порушення справедливості та зобов'язань, зниження суб'єктності й самоефективності, порушення безперервності ідентичності та почуття соціальної належності. Поведінковими наслідками можуть бути уникнення допомоги, пасивність, конфліктність, соціальне дистанціювання та незавершення процедур, що звужують доступ до ресурсів підтримки. Практична цінність моделі полягає в обґрунтуванні необхідності прозорих процедур, поважної комунікації, персональної навігації, безперервного супроводу та міжвідомчої координації як умов підтримання довіри, суб'єктності й залученості ветеранів до системи допомоги.

♦ **Ключові слова:** організаційна справедливість; суб'єктність; самоефективність; безперервність ідентичності; соціальна належність; звернення по допомогу; ветеран-орієнтована підтримка

Приклад цитування:

Yablonska, T., & Baratiuk, A. (2026). Psychological mechanisms underlying the impact of negative institutional experience on veterans' reintegration. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 100-110. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-100-110.

Історія статті: Отримано: 05.04.2026; Доопрацьовано: 04.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (bergmanartem@gmail.com)

♦ Вступ

Повернення ветеранів до цивільного життя є тривалим і багатовимірним процесом, який передбачає перебудову системи соціальних ролей, відновлення міжособистісних зв'язків, формування нової професійної траєкторії та взаємодію з мережею медичних, соціальних, адміністративних і професійних інституцій. В умовах повномасштабної війни в Україні значення цієї проблеми посилюється через зростання кількості військовослужбовців, які проходилимуть військово-цивільний перехід і потребуватимуть різних форм підтримки. Важливим чинником результативності реінтеграції стає якість взаємодії із системою, від якої залежить отримання лікування, реабілітації, соціального захисту, професійної підготовки та інших необхідних ресурсів. Непослідовність процедур, недостатня координація установ, непрозорість рішень або знецінююча комунікація можуть створювати додаткове психологічне навантаження та ускладнювати повернення до активного цивільного життя. Тому актуальним є вивчення психологічних механізмів, через які досвід взаємодії з нею може впливати на подальшу реінтеграцію ветерана.

J. Grimell (2024), узагальнюючи результати десятирічного дослідження переходу від військового до цивільного життя, показав, що завершення служби не означає автоматичного припинення впливу військової ідентичності. Автор наголошує на необхідності її інтеграції з новими цивільними, сімейними та професійними ролями, а труднощі з підтриманням безперервності уявлення про себе можуть ускладнювати адаптацію після служби. K. Nizheiko & K. Kovalivska (2024), аналізуючи міжнародний досвід і українські особливості реінтеграції ветеранів, пов'язали її результативність із включенням ветерана до життя громади, доступом до підтримки, можливостями професійної підготовки та громадської участі. A. Smith *et al.* (2025) у систематичному огляді військово-цивільного переходу звернули увагу на неоднорідність траєкторій адаптації та показали, що вони залежать від гендеру, сімейних обов'язків, обставин завершення служби та доступності підтримки. Отже, сучасні дослідження розглядають реінтеграцію як індивідуалізований процес, результати якого формуються на перетині особистісних, соціальних і контекстуальних умов.

Окремий напрям досліджень стосується організації системи допомоги та взаємодії ветеранів із її представниками. M. Halych (2025), порівнюючи сучасні підходи до соціально-психологічної підтримки учасників бойових дій та їхніх родин, обґрунтовував необхідність інтеграції психологічної, соціальної, медичної, правової та професійної допомоги замість використання ізольованих сервісів. N. Ein *et al.* (2024) у короткому огляді бар'єрів і чинників, що сприяють доступу ветеранів та їхніх родин до послуг у сфері психічного здоров'я, встановили значення як доступності допомоги, так і характеристик безпосередньої взаємодії з фахівцями, особливо довіри, конфіденційності, компетентності та

відповідності послуг потребам ветерана. M. Hinton *et al.* (2023), досліджуючи рішення ветеранів щодо лікування посттравматичного стресового розладу, показали, що початок і продовження професійної допомоги залежать від попереднього досвіду лікування, очікуваної користі, довіри до фахівців та відповідності допомоги актуальним потребам. Таким чином, формальна наявність послуги сама по собі не гарантує її фактичного використання ветераном.

Психологічне значення взаємодії з інституціями також пояснюється дослідженнями справедливості, автономії та виконання організаційних зобов'язань. M. Adamovic (2023) у сучасному огляді досліджень організаційної справедливості систематизував значення справедливості результатів, процедур, міжособистісного ставлення та інформаційного пояснення рішень, що дає підстави розглядати спосіб реалізації формально встановлених процедур як самостійний психологічно значущий компонент взаємодії. J. Raabe *et al.* (2024), застосувавши положення теорії самодетермінації до переходу військовослужбовців у цивільне життя, акцентували значення підтримання автономії, компетентності та належності, тоді як обмежена можливість впливати на значущі рішення може послаблювати відчуття контролю та впевненість у результативності власних дій. M.-E. Christl *et al.* (2024) за результатами огляду феномену інституційної зради показали, що особливо виражені негативні психологічні наслідки виникають тоді, коли інституція, від якої людина залежить і від якої очікує захисту, не запобігає шкоді, не реагує на неї або сама створює умови для її повторення. У військово-м та ветеранському контексті M. McAdams *et al.* (2025) систематизували дослідження інституційної зради та показали актуальність цього феномену для аналізу взаємин військовослужбовців і ветеранів з організаціями, від яких очікується забезпечення безпеки, підтримки та виконання відповідних інституційних зобов'язань.

Наявні дослідження, таким чином, розкривають окремі складові військово-цивільного переходу, доступу до допомоги, організаційної справедливості, інституційної зради, автономії, довіри та ідентичності. Але також ці напрями переважно представлені окремо, що не дає цілісного пояснення того, яким чином конкретні характеристики взаємодії ветерана з інституціями набувають суб'єктивного психологічного значення, трансформуються у психологічні та поведінкові реакції й надалі позначаються на різних сферах реінтеграції. Метою статті була концептуалізація негативного інституційного досвіду ветеранів та побудова теоретичної моделі, що пояснює його зв'язок із суб'єктивним оцінюванням інституційної взаємодії, психологічними й поведінковими реакціями та результатами реінтеграції.

♦ Огляд літератури

Реінтеграція ветеранів означає повторне включення до цивільних соціальних ролей, міжособистісних відносин,

професійної діяльності та системи інституційної підтримки. Вона передбачає перебудову повсякденного функціонування, переосмислення військового досвіду й адаптацію до цивільного середовища. Її не можна оцінювати за одним показником, оскільки працевлаштування не гарантує психологічного відновлення, а збереження родинних зв'язків не свідчить про готовність користуватися формальними послугами. J. Grimell (2024) та A. Smith *et al.* (2025) пов'язують успішність реінтеграції з особистими ресурсами ветерана, соціальною підтримкою, можливостями середовища та характером інституційної взаємодії. Психологічна реінтеграція охоплює зменшення симптомів дистресу, відновлення передбачуваності життя, здатності планувати, ухвалювати рішення та впливати на значущі обставини. Після структурованого військового середовища відповідальність за лікування, освіту, працевлаштування й соціальні контакти переходить до ветерана, що посилює навантаження за наявності поранення, втрати статусу або недостатньої підготовки до звільнення. J. Grimell (2024) зазначає, що військовий досвід має інтегруватися в цілісне уявлення про себе та не перешкоджати побудові майбутнього.

Соціальна реінтеграція пов'язана з відновленням участі в родинних, дружніх, громадських і професійних спільнотах та повторним узгодженням ролей, автономії, комунікації й емоційної близькості. Властиві військовому середовищу прямолінійність, контроль або настороженість можуть помилково сприйматися як небажання адаптуватися. Успішність реінтеграції залежить від визнання військового досвіду без героїзації, патологізації чи зведення ветерана до ролі отримувача допомоги. K. Nizheiko & K. Kovalivska (2024) в українському контексті пов'язують соціальну реінтеграцію з включенням у життя громади, доступом до підтримки, професійної підготовки та громадської участі. Професійна реінтеграція передбачає переведення військових навичок у цивільні компетентності, адаптацію до нових критеріїв результативності та формування професійної ідентичності. Невизнання кваліфікації, невідповідність вакансій попередньому рівню відповідальності, потреба в перенавчанні та стереотипи роботодавців можуть переживатися як втрата статусу й суспільної корисності. M. Shkoda (2024) пов'язує відновлення професійної самоєфективності з освітою, підприємницькою підготовкою, супроводом фахівців і практичним набуттям цивільних компетентностей.

Усі сфери реінтеграції залежать від доступу до лікування, реабілітації, перенавчання, соціального забезпечення та юридичного захисту. Інституційна залученість відображає здатність ветерана звертатися до установ, розуміти процедури, підтримувати взаємодію, захищати права й користуватися послугами. В Україні ця залученість ускладнюється фрагментарністю системи та слабкою координацією між установами, що збільшує кількість повторних звернень і перекладає організацію допомоги на ветерана. O. Druhova *et al.* (2025) як

альтернативу розглядають ветеранські хаби, засновані на принципах єдиного вікна, міжсекторального партнерства й безперервного супроводу. O. Matveieva *et al.* (2024) наголошують, що відновлення довіри до інституційної системи потребує взаємодії місцевої влади, громадянського суспільства та надавачів послуг.

Складові реінтеграції ветеранів взаємозалежні. Відмова від медичної допомоги може погіршувати здоров'я і професійне функціонування, а безробіття посилювати ізоляцію та психологічний дистрес. При цьому працевлаштування не завжди компенсує недовіру до інституцій або втрату належності. Тому реінтеграцію слід розглядати як нелінійний процес взаємного посилення або компенсації психологічних, соціальних, професійних та інституційних чинників. Для розуміння взаємодії між ветеранами та інституціями, які надають послуги реабілітації, важливим є сприйняття певних організаційних феноменів та їх потенційний, зокрема, негативний, вплив на ветерана. Відомо, що ветерани є дуже чутливими до проявів соціальної несправедливості, неповаги, порушення прав, тож саме ці аспекти виходять на перший план у складному процесі їх соціальної та психологічної реабілітації, взаємодії з інституціями. K.-K. Moon *et al.* (2024), аналізуючи організаційну справедливість, розглядають оцінку результату, процедури, міжособистісного ставлення та повноти пояснень. У контексті негативного інституційного досвіду важливими також є доступність послуг, координація установ, символічне визнання внеску ветерана та виконання очікуваних зобов'язань. Дискримінація і стигматизація є окремими формами негативного досвіду, за яких несприятливе ставлення пов'язане зі статусом ветерана. Вони можуть проявлятися у приписуванні агресивності, психічної нестабільності, професійної неспроможності або залежності від допомоги. Проте не кожна непрозора чи неефективна процедура є дискримінаційною. Незадоволеність послугою також становить лише підсумкову оцінку, тоді як негативний інституційний досвід охоплює значення взаємодії для довіри, суб'єктності, ідентичності та поведінки. Інституційна недовіра відображає очікування ненадійних, непрозорих або непослідовних дій установи та розглядається як можливий наслідок негативного досвіду. Вона може стосуватися працівника, установи або системи загалом і пояснювати уникнення нових структур навіть без безпосереднього негативного контакту.

M.-E. Christl *et al.* (2024) визначають інституційну зраду як вужчий та інтенсивніший феномен, який виникає, коли значуща інституція не запобігає шкоді, не реагує на неї або створює умови повторного нанесення шкоди. Автори пов'язують її значення з порушенням очікувань захисту та справедливого реагування. Не кожна затримка чи бюрократична помилка є зрадою, оскільки передбачає порушення фундаментального зобов'язання та виражені наслідки для безпеки, довіри або доступу до допомоги. A. Adams-Clark *et al.* (2024) також пов'язують інституційну зраду з травматичними

реакціями та бар'єрами користування послугами. Моральна шкода описує стійкі наслідки подій, що порушують глибокі уявлення про добро, обов'язок, лояльність і справедливість. Вона може проявлятися у провині, соромі, моральному гніві, недовірі, відчуженні і руйнуванні ставлення до себе або значущих груп. B. Litz & H. Walker (2025) зазначають, що в інституційному контексті моральна травма може виникати тоді, коли ветеран сприймає дії або бездіяльність інституції як фундаментальне порушення її обов'язків щодо захисту, підтримки, взаємності та визнання його внеску. K. Zasićkina *et al.* (2026) показують, що моральна шкода і посттравматичні реакції можуть перетинатися, проте мають різні емоційні, ціннісні та ідентифікаційні компоненти.

Пояснення впливу інституційного досвіду потребує синтезу кількох підходів. Соціально-екологічна перспектива розглядає реінтеграцію як результат взаємодії особистих характеристик, родинної підтримки, спільнот, організаційних практик і державної політики. Психологічний стан впливає на взаємодію з установами, а інституційні умови, в свою чергу, впливають на вираженість дистресу, самоефективність, соціальну активність і готовність звертатися по допомогу. M. Halusch (2025) у дослідженні сучасних підходів до підтримки ветеранів також обґрунтовує інтеграцію психологічної, соціальної, правової, медичної та професійної підтримки ветеранів і їхніх родин. M. Adamovic (2023), узагальнюючи сучасні дослідження організаційної справедливості, підкреслює значення способу ухвалення рішення, послідовності правил, можливості бути почутим і повноти пояснень. Непрозорість посилює невизначеність, неповажна комунікація створює досвід знецінення, а відсутність пояснень знижує передбачуваність. K.-K. Moon *et al.* (2024) показують, що сприйнята справедливість може бути важливою ланкою між характеристиками організаційної взаємодії та подальшими установками і поведінкою. A. Higgins (2025) та M. McAdams *et al.* (2025), аналізуючи інституційну зраду у військовому та ветеранському контексті, виходять із того, що військова організація, медична система та держава можуть сприйматися як носії зобов'язань щодо безпеки, лікування, соціального захисту й визнання внеску. M.-E. Christl *et al.* (2024) зазначають, що чим сильніша залежність від інституції та вищі очікування щодо виконання нею своїх зобов'язань, тим гострішою може бути реакція на бездіяльність, недостатню підтримку або несправедливе рішення. J. Raabe *et al.* (2024), спираючись на підхід самодетермінації, пояснюють перехід від процедурних труднощів і обмеженої можливості впливати на значущі рішення до зниження відчуття автономії та компетентності. Непередбачувані вимоги та неможливість вплинути на рішення можуть послаблювати відчуття контролю й упевненість у результативності власних дій. Y. Hunter (2025) показує, що у професійній сфері це може виявлятися труднощами перенесення військових компетентностей у цивільну кар'єру та формування нової професійної траєкторії.

У свою чергу, J. Grimell (2024) розглядає реконструкцію ідентичності у процесі військово-цивільного переходу як узгодження попередньої військової ідентичності з новими цивільними ролями, пов'язане зі збереженням безперервності образу себе і почуття соціальної належності. Після звільнення зі служби ветеран має не відмовитися від військової складової власної ідентичності, а узгодити її з новими родинними, професійними та громадянськими ролями. Автор також зазначає, що ставлення до ветерана виключно як до проблеми, формального заявника або пасивного отримувача допомоги може посилювати розрив між попереднім досвідом відповідальності, компетентності й суб'єктності та новою залежною позицією у взаємодії з інституціями. M. Hinton *et al.* (2023) у дослідженні рішень ветеранів щодо лікування показали, що моделі звернення по допомогу пояснюють перехід від психологічної оцінки потреби до конкретної поведінки, пов'язаної з пошуком і використанням професійної підтримки. Рішення залежить від усвідомлення потреби, очікуваної користі, ризиків, доступності послуги та довіри до фахівця. Негативний контакт знижує очікувану користь і збільшує психологічні витрати повторного звернення. Дослідники також встановили, що початок і продовження лікування залежать від попереднього досвіду, довіри, компетентності фахівців і відповідності допомоги потребам ветерана.

В українському контексті небажання ветеранів звертатися до психологічних або соціальних служб не завжди свідчить про заперечення проблеми. Воно може бути раціональною реакцією на неповагу, порушення конфіденційності, суперечливі рекомендації або відсутність результату. O. Lushchak *et al.* (2026) у дослідженні поведінки звернення по психологічну допомогу показали, що на неї також впливають індивідуальні установки, доступність послуг та очікування їх ефективності. Отже, теоретична модель має розмежовувати інституційну подію, її суб'єктивне оцінювання, психологічну реакцію та подальшу поведінку. Поєднання соціально-екологічного, справедливісного, ідентифікаційного й поведінкового підходів із концепціями інституційної зради, морального ушкодження, контролю та самоефективності дає змогу пояснити вплив негативного інституційного досвіду на психологічну, соціальну і професійну реінтеграцію через взаємопов'язані когнітивні, емоційні, ідентифікаційні та поведінкові механізми.

♦ Матеріали та методи

Дослідження проведено у форматі інтегративного теоретичного огляду з використанням методів тематичного аналізу, концептуального синтезу та теоретичного моделювання. Пошук наукових публікацій здійснювався в базах Scopus, Web of Science, PubMed і Google Scholar. Часовий діапазон пошуку охоплював публікації 2022-2026 років англійською та українською мовами. Пошукові запити формувалися шляхом комбінування

ключових слів «veterans», «military personnel», «reintegration», «transition to civilian life», «institutional trust», «institutional betrayal», «organisational injustice», «moral injury», «help-seeking» та їх українськомовних відповідників відповідно до пошукових можливостей кожної бази. Первинний пошук і подальший перегляд охопили приблизно 250 публікацій. Відбір здійснювався послідовно у три етапи: за відповідністю ключовим словам і назві публікації, за змістом анотації та за результатами аналізу повного тексту. Обидва автори незалежно формували попередні переліки релевантних джерел, після чого списки зіставлялися. До фінального масиву включалися публікації, релевантність яких була підтверджена обома авторами; розбіжності щодо включення джерел обговорювалися до досягнення узгодженого рішення. У результаті до фінального концептуального аналізу було включено 23 публікації.

Основними критеріями включення були публікація у 2022-2026 роках англійською або українською мовою, безпосередня спрямованість роботи на військовослужбовців, учасників бойових дій або ветеранів, а також розгляд військово-цивільного переходу, реінтеграції чи взаємодії з військовими, медичними, соціальними, адміністративними або професійними інституціями та її психологічних чи поведінкових наслідків. До основного переліку включалися теоретичні, оглядові, кількісні та якісні дослідження, релевантні предмету огляду. Додатково залучалися концептуально значущі праці, виконані на інших популяціях, якщо вони безпосередньо розкривали феномени, необхідні для побудови теоретичної моделі, зокрема організаційну справедливість, адміністративне навантаження та інституційну зраду. Критеріями виключення були невідповідність тематиці військово-цивільного переходу, реінтеграції або інституційної взаємодії; відсутність психологічно релевантних положень чи результатів для пояснення досліджуваних механізмів; публікація поза встановленим часовим діапазоном; мова, відмінна від англійської або української; а також дублювання матеріалів. Дослідження невійськових популяцій не включалися до основного корпусу огляду, крім випадків, коли вони мали безпосереднє концептуальне значення для визначення окремих складових запропонованої моделі.

Відібрані публікації аналізувалися за такими категоріями: форми негативного інституційного досвіду, його суб'єктивна оцінка ветеранами, психологічні механізми впливу, поведінкові реакції, наслідки для реінтеграції та захисні чинники. Додатково фіксувалися характеристики інституційної взаємодії та модераційні умови, здатні посилювати або послаблювати її наслідки. За допомогою тематичного аналізу повторювані положення об'єднувалися у змістові групи за принципом концептуальної подібності, а методом концептуального синтезу встановлювалися зв'язки між інституційним досвідом, його оцінюванням, зниженням довіри, переживанням несправедливості, зниженням суб'єктивності та самоефективності, змінами ідентичності й соціальної

належності, поведінкою звернення по допомогу та труднощами реінтеграції.

Теоретичне моделювання здійснювалося ітеративно на основі результатів тематичного аналізу та концептуального синтезу. Спочатку повторювані характеристики негативної взаємодії з інституціями групувалися за змістовою подібністю, що дало підстави виокремити структурний, процедурний, міжособистісний і символічний рівні негативного інституційного досвіду. Далі зіставлялися способи суб'єктивного оцінювання інституційної взаємодії, описані психологічні механізми, поведінкові реакції та результати реінтеграції. До моделі включалися компоненти, які були концептуально відмінними від суміжних понять, мали теоретичне або емпіричне обґрунтування у відібраних джерелах і могли бути логічно віднесені до певної ланки послідовності «інституційна взаємодія → суб'єктивне оцінювання → психологічні механізми → поведінкові реакції → доступ до ресурсів → результати реінтеграції». Професійний досвід авторів у роботі з проблематикою військовослужбовців і ветеранів використовувався як контекст для інтерпретації та змістового впорядкування виявлених закономірностей, але не розглядався як самостійне емпіричне підтвердження компонентів моделі.

На основі виявлених взаємозв'язків методом теоретичного моделювання було розроблено концептуальну модель психологічних механізмів впливу негативного інституційного досвіду на реінтеграцію ветеранів. Її відповідність результатам огляду перевірялася шляхом повторного зіставлення кожного компонента та передбачуваного зв'язку з відібраними публікаціями і подальшого узгодження структури моделі між авторами. Компоненти, для яких не було достатнього теоретичного або емпіричного обґрунтування у проаналізованому корпусі, не виокремлювалися як самостійні елементи. Формалізована оцінка методологічної якості та ризику упередженості окремих публікацій за стандартизованими інструментами не проводилася, що зумовлено інтегративним характером огляду та методологічною неоднорідністю включених теоретичних, оглядових, кількісних і якісних робіт. Під час інтерпретації враховувалися тип і дизайн публікації, характеристики досліджуваної вибірки та безпосередня релевантність результатів для компонентів концептуальної моделі. Відсутність стандартизованої оцінки ризику упередженості враховувалася як методологічне обмеження дослідження.

♦ Результати та обговорення

Для пояснення ролі інституційного середовища у процесі реінтеграції ветерана запропоновано авторський конструкт негативного інституційного досвіду. Він охоплює суб'єктивно значущі взаємодії з формальними структурами, дії, рішення, бездіяльність або процедури яких сприймаються як несправедливі, непрозорі, знецінювальні, непослідовні, надмірно обтяжливі чи такі, що порушують очікувані зобов'язання щодо

підтримки та захисту. Психологічне значення цього досвіду визначається співвіднесенням події з попереднім досвідом, потребами, очікуваннями й уявленнями про належне ставлення.

На основі проведеного теоретичного аналізу в межах запропонованого конструкта негативного інституційного досвіду виокремлено подієво-об'єктивний і суб'єктивно-оцінний аспекти. Подієво-об'єктивний аспект охоплює характеристики самої взаємодії ветерана з установою, тоді як суб'єктивно-оцінний відображає психологічне значення, якого ця взаємодія набуває для ветерана. Відмова, затримка, суперечливе рішення, повторне витребування інформації, формалізована комунікація або відсутність координації можуть оцінюватися як несправедливість, неконтрольованість, знецінення, виключення чи порушення зобов'язань. Такі оцінки можуть спричиняти гнів, образу, розчарування, настороженість або безпорадність. Це розмежування дає змогу зберегти аналітичну послідовність між характеристиками події, її суб'єктивним оцінюванням і подальшою психологічною реакцією.

Подієво-об'єктивний аспект охоплює тривалість процедури, обсяг необхідних документів, доступність інформації, узгодженість вимог, можливість оскарження, характер комунікації та участь ветерана в ухваленні рішень. Суб'єктивно-оцінний аспект відображає сприйняття цих умов як виправданих, передбачуваних і таких, що ґрунтуються на повазі до ветерана. Тому негативний інституційний досвід доцільно аналізувати з урахуванням сприйняття справедливості, контролюваності, визнання та виконання інституційних зобов'язань. Такий досвід має кумулятивний характер. Окрема невдала взаємодія може залишитися локальною, однак повторювані епізоди формують стійкі очікування щодо системи. Досвід служби, лікування та військово-лікарських процедур впливає на ставлення до цивільних установ, а недовіра до одного органу може поширюватися на всю систему підтримки.

Узагальнення публікацій дало змогу систематизувати негативний інституційний досвід ветеранів на структурному, процедурному, міжособистісному та символічному рівнях (Adamovic, 2023; Hinton *et al.*, 2023; Raabe *et al.*, 2024). Структурний рівень відображав організацію системи підтримки, процедурний визначав порядок отримання послуг, міжособистісний охоплював контакт із представниками установ, а символічний стосувався визнання військового досвіду, внеску та суб'єктності ветерана (Ein *et al.*, 2024; Grimell, 2024; Nizheiko & Kovalivska, 2024). Такий поділ не зводив негативний досвід до бюрократичної складності, оскільки формально доступна послуга могла супроводжуватися знеціненням, неповагою або виключенням ветерана з процесу ухвалення рішень (Halych, 2025; Herd & Moynihan, 2025; McAdams *et al.*, 2025). Структурний рівень охоплював територіальну нерівномірність послуг, нестачу підготовлених фахівців, відсутність узгодженого переходу між військовою та

цивільною медициною, слабкий обмін інформацією і фрагментарність підтримки. За таких умов ветеран був змушений самостійно визначати маршрут допомоги, повторно подавати документи та координувати роботу установ, навіть за наявності поранення, болю, виснаження чи психологічного дистресу. Отже, недостатня міжвідомча взаємодія переносила організаційне навантаження з системи на ветерана.

Результативність підтримки залежала від поєднання психологічного супроводу, соціальної роботи, професійного навчання, ресурсів громади та участі ветерана в цивільному житті. K. Nizheiko & K. Kovalivska (2024) зазначали, що ізольовані послуги не усувають ситуації, коли потреби однієї людини розглядаються різними установами як непов'язані між собою випадки. M. Halych (2025) наголошував, що психологічна допомога має бути інтегрована з родинним, соціальним, правовим і професійним контекстами реінтеграції. Інакше частина потреб залишається незадоволеною, а відповідальність за невикористані можливості помилково покладається на ветерана.

Процедурний рівень визначається способом реалізації формально гарантованих прав і послуг. Значення мають тривалість очікування, зрозумілість критеріїв, сталість вимог, доступність інформації та можливість оскарження. Повторне витребування документів, зміна правил, необхідність багаторазово описувати травматичні події та невизначені строки збільшують часові, когнітивні й психологічні витрати. P. Herd & D. Moynihan (2025) показали, що складні адміністративні процедури особливо обмежують доступ людей, які найбільше потребують допомоги, але мають менше ресурсів для їх проходження. Складність процедури не обов'язково формує негативний досвід, якщо правила послідовні, строки передбачувані, а рішення зрозуміло пояснюються. При цьому короткий процес може сприйматися негативно через довільність рішення, нерівномірне застосування критеріїв або неможливість бути почутим. Тому кількість документів чи етапів не є достатнім показником. Важливо, чи може ветеран прогнозувати наслідки власних дій, розуміти логіку рішення та зберігати вплив на процес.

Міжособистісний рівень формується під час контакту з посадовцями, медичними працівниками, психологами та іншими фахівцями. Негативний досвід виникає через формалізовану комунікацію, недовіру до слів ветерана, стигматизацію, порушення конфіденційності, моральне оцінювання, використання владної позиції або відсутність пояснень. Відмова, що супроводжується аргументацією, визнанням складності ситуації та пропозицією альтернативного маршруту, має інші наслідки, ніж формально правильне рішення, повідомлене байдуже чи принизливо. N. Ein *et al.* (2024) встановили, що якість першого контакту, довіра до фахівця, конфіденційність, компетентність і відповідність допомоги потребам впливають на початок та продовження лікування поряд із доступністю послуги.

М. Hinton *et al.* (2023) показали, що негативний досвід із надавачами допомоги та сумніви щодо практичної користі лікування можуть впливати на вибір послуг сильніше, ніж формальна наявність доказової програми. Через міжособистісний контакт ветеран оцінює безпечність, компетентність і здатність системи враховувати його досвід.

Символічний рівень пов'язаний із визнанням військової служби, набутих компетентностей, пережитих втрат і права ветерана залишатися активним учасником реінтеграції. Знецінення проявляється у зведенні ветерана до категорії отримувача пільг, приписуванні психологічної нестабільності, ігноруванні професійних навичок або ставленні як до пасивного об'єкта допомоги. У професійній сфері бойовий досвід може знецінюватися, якщо набуті під час служби знання, навички та компетентності не знаходять застосування в цивільній професійній діяльності. М. Shkoda (2024) підкреслив, що освітня підтримка має сприяти формуванню професійної суб'єктності та застосуванню військових навичок у цивільній діяльності. О. Ihnatovych (2025) також наголосив на значенні психологічного супроводу для відновлення компетентності, автономії та здатності формувати реалістичну кар'єрну перспективу.

Рівні негативного досвіду перетинаються. Відсутність обміну інформацією є структурною проблемою, яка реалізується через повторне подання документів, необхідність знову пояснювати обставини поранення та відчуття, що попередні свідчення не мають цінності. Нестача фахівців проявляється через очікування, скорочені консультації та неможливість сформувати стабільний контакт. Тому одиницею аналізу має бути вся траєкторія взаємодії ветерана із системою впродовж служби, лікування, звільнення, оформлення статусу, реабілітації та професійної адаптації. Центральною ланкою між інституційною взаємодією та результатами реінтеграції є суб'єктивне оцінювання. Однакові умови можуть мати різні наслідки залежно від попереднього досвіду, стану здоров'я, значущості рішення, очікувань і доступної підтримки. Психологічне значення взаємодії визначається тим, наскільки вона сприймається як справедлива, контрольована, заснована на визнанні та виконанні інституційних зобов'язань.

Оцінка справедливості формується через співвіднесення результату, процедури й комунікації з уявленнями про належне ставлення. Несприятливе рішення не обов'язково руйнує довіру, якщо ветеран розуміє його правові або клінічні підстави. Але й позитивний результат може залишати відчуття несправедливості, якщо його отримано після приниження, конфлікту чи багаторазового доведення очевидної потреби. Оцінка контролю відображає здатність впливати на процес і прогнозувати наслідки власних дій. Низький контроль виникає через мінливі вимоги, невизначені строки, фрагментарну інформацію та залежність від позиції окремого працівника. Психологічно важливою є процедурна суб'єктність, яка передбачає доступ до

інформації, можливість поставити запитання, надати дані, обрати прийнятний варіант і скористатися оскарженням. J. Raabe *et al.* (2024) показали, що автономія, компетентність і належність підтримують адаптацію, тоді як втрата контролю послаблює впевненість у власних можливостях.

Оцінка визнання визначається тим, чи враховує система військовий досвід, внесок, втрати та компетентності ветерана. Визнання передбачає ставлення до ветерана як до повноправного учасника взаємодії. Невизнання виникає, коли його досвід і знання про власний стан ігноруються, а професійні навички або внесок залишаються лише предметом риторики. Оцінка виконання зобов'язань відображає уявлення про дотримання інституцією обов'язків щодо захисту, лікування та супроводу після служби. Негативна взаємодія може сприйматися як відмова системи від взаємності після виконання ветераном військового обов'язку. Психологічна шкода посилюється, якщо значуща інституція не виконує очікуваної захисної функції. М.-Е. Christl *et al.* (2024) підкреслили, що інституційну зраду слід відрізняти від звичайної незадоволеності послугою та застосовувати це поняття лише за вираженого порушення фундаментальних зобов'язань. Суб'єктивне оцінювання опосередковує зв'язок між подією та психологічними наслідками, але не визначає їх однозначно. Підтримка фахівця, родини або побратимів може зберігати готовність до взаємодії навіть після несправедливого рішення. І при цьому менш інтенсивна подія здатна спричинити дистанціювання, якщо підтверджує попередній досвід безрезультатних звернень. Отже, її значення залежить від накопиченої історії взаємодії із системою.

Одним із психологічних механізмів є зниження інституційної довіри. Непрозорість, суперечливі вимоги, неповага й невиконані домовленості формують очікування, що наступне звернення також буде безрезультатним або спричинить повторне знецінення. Недовіра виконує захисну функцію, але може обмежувати доступ до ресурсів, які залишаються доступними. Специфічна недовіра стосується певного працівника, установи чи процедури, тоді як генералізована поширюється на систему загалом. Такий перенос посилюється, якщо різні установи використовують подібну формальну комунікацію, повторно вимагають інформацію або перекладають відповідальність одна на одну. Унаслідок цього окремі негативні контакти починають сприйматися як стійка властивість усієї системи.

Іншим психологічним механізмом є емоційне реагування на сприйняту несправедливість і порушення інституційних зобов'язань. Воно може виявлятися гнівом, образою, розчаруванням, соромом, приниженням або відчуттям покинутості. Гнів сигналізує про порушення меж, але його тривале збереження може підтримувати конфліктність і переноситися на цивільне середовище. Сором виникає, коли ветерана змушують багаторазово доводити вразливість, а моральне обурення посилюється через порушення очікуваної взаємності

між службою та суспільною підтримкою. Ці реакції не слід автоматично ототожнювати з моральною шкодою. Гнів через непрозору процедуру сам по собі не є достатньою підставою для використання цього поняття. B. Litz & H. Walker (2025) пов'язали моральну шкоду з подіями, що спричиняють тривале руйнування базових переконань про справедливість, лояльність, взаємність або моральну надійність значущої спільноти.

Наступним механізмом є зниження суб'єктності, контролю та самоефективності. Якщо повторні дії не забезпечують передбачуваного результату, послаблюється впевненість у практичному сенсі власних зусиль. Це може призводити до зниження наполегливості, відмови від повторного звернення або пасивного очікування. У професійній сфері виникають сумніви щодо цінності компетентностей, відкладання пошуку роботи й уникнення навчання. Зниження суб'єктності не свідчить про стійку особистісну пасивність. Воно може бути контекстуальною реакцією на конкретну систему, у якій цілеспрямовані дії не дають прогнозованого результату. Тому практичним завданням є відновлення зв'язку між діями ветерана та інституційними наслідками.

Ще одним психологічним механізмом є порушення безперервності ідентичності та почуття соціальної належності. Повернення до цивільного життя супроводжується втратою звичних ролей, статусу, структури часу, згуртованості та критеріїв компетентності. J. Grimell (2024) наголосив, що військова ідентичність має інтегруватися в ширшу систему цивільних ролей без взаємного заперечення цих складових. Негативний інституційний досвід ускладнює цей процес, коли ветеран зі статусу суб'єкта відповідальності переходить у роль заявника, пацієнта або отримувача допомоги. Рішення без його участі та невизнання компетентностей посилюють розрив між попереднім образом себе й актуальним становищем. A. Smith *et al.* (2025) показали, що траєкторії адаптації залежать від гендеру, сімейних обов'язків, характеру завершення служби та доступу до підтримки, що виключає універсальну модель переходу для всіх ветеранів.

Психологічні механізми впливають на реінтеграцію через поведінкові реакції. Недовіра обмежує доступ до лікування чи професійних програм тоді, коли переходить у відкладання звернення, припинення контакту або невиконання процедурних дій. Переживання несправедливості може спричиняти конфліктність, дистанціювання та перенесення негативних очікувань на інші установи. Унаслідок цього звужується доступ до ресурсів психологічної, соціальної та професійної реінтеграції. Уникнення допомоги також пов'язане з прагненням самостійно впоратися з проблемою, побоюваннями щодо конфіденційності, стигмою, небажанням повторно обговорювати травматичний досвід і сумнівами щодо компетентності фахівців. Негативний інституційний досвід посилює ці бар'єри, оскільки формальне ставлення знижує очікувану користь допомоги, а знецінення підвищує психологічну ціну наступного контакту.

Можливим наслідком є вибіркове користування системою. Ветеран може звертатися лише до рекомендованих побратимами фахівців, покладатися на неформальні мережі або обмежувати контакт отриманням необхідного документа. Це частково відновлює контроль, але звужує доступні ресурси. Підтримка побратимів має захисний потенціал, однак без зв'язку з професійними сервісами може закріплювати дистанціювання від формальної допомоги. У психологічній сфері негативний інституційний досвід посилює дистрес, гнів, фрустрацію, безпорадність і зниження відчуття безпеки. Його вплив підтримується невизначеністю, відкладеним лікуванням і необхідністю повторно доводити право на допомогу. У соціальній сфері генералізована недовіра може переноситися на цивільне суспільство, посилювати протиставлення між військовими й цивільними та ускладнювати включення до громади.

У професійній сфері негативний досвід знижує активність у пошуку роботи, участь у перенавчанні та впевненість в адаптації до цивільних правил. Невизнання кваліфікацій і відсутність індивідуальної навігації збільшують розрив між компетентностями й доступними можливостями. N. Syvak (2024) підкреслив, що професійна реінтеграція потребує поєднання зайнятості, підприємницьких програм, перенавчання та адаптації робочих місць, оскільки фінансове стимулювання не усуває психологічних та інституційних бар'єрів. Залученість до системи підтримки охоплює фактичне проходження маршруту допомоги, продовження контакту та використання отриманих ресурсів. Її зниження проявляється через незавершене оформлення послуг, пропуски консультацій, припинення реабілітації або невикористання професійних програм. Збільшення кількості сервісів не гарантує залученості, якщо попередній досвід сформував очікування неефективності чи неповаги.

Сила впливу негативного досвіду залежить від індивідуальних, соціальних та інституційних умов. Значення мають попередня довіра, стан здоров'я, характер завершення служби, інтенсивність бойового досвіду, самоефективність і доступ до інформації. Висока довіра може зменшувати наслідки окремої помилки, але її порушення іноді посилює переживання зради. Адаптацію підтримують сімейні зв'язки, побратими, громада, наставництво, професійна компетентність і здатність планувати майбутнє. Фахівець із супроводу може компенсувати негативний досвід, пояснюючи процедури, координуючи установи та відновлюючи зв'язок між діями ветерана та результатом. І головне, що спільний негативний досвід у мережі побратимів може сприяти генералізації недовіри.

Чинники позитивного інституційного досвіду є захисними по відношенню до негативного досвіду ветерана. Прозорі критерії, передбачувані строки, зрозумілі пояснення, участь ветерана, основана на повазі комунікація, безперервний супровід і обмін інформацією підтримують довіру та суб'єктність. Ветеран-орієнтований підхід передбачає адаптацію процедур

до поєднаних медичних, психологічних, соціальних і професійних потреб. О. Ihnatovych (2025) зазначав, що індивідуалізований супровід також має відновлювати здатність ветерана самостійно визначати цілі цивільного життя. Результати концептуального синтезу узагальнено в моделі переходу від інституційних умов до результатів реінтеграції. Структурний, процедурний, міжособистісний і символічний досвід отримує

психологічне значення через оцінювання справедливості, контрольованості, визнання та виконання зобов'язань. Це активує ерозію довіри, морально-емоційні реакції, зниження суб'єктності й самоефективності та порушення ідентичності та належності. Подальші поведінкові реакції обмежують доступ до ресурсів реінтеграції. Візуальне представлення цієї послідовності подано на Рисунку 1.

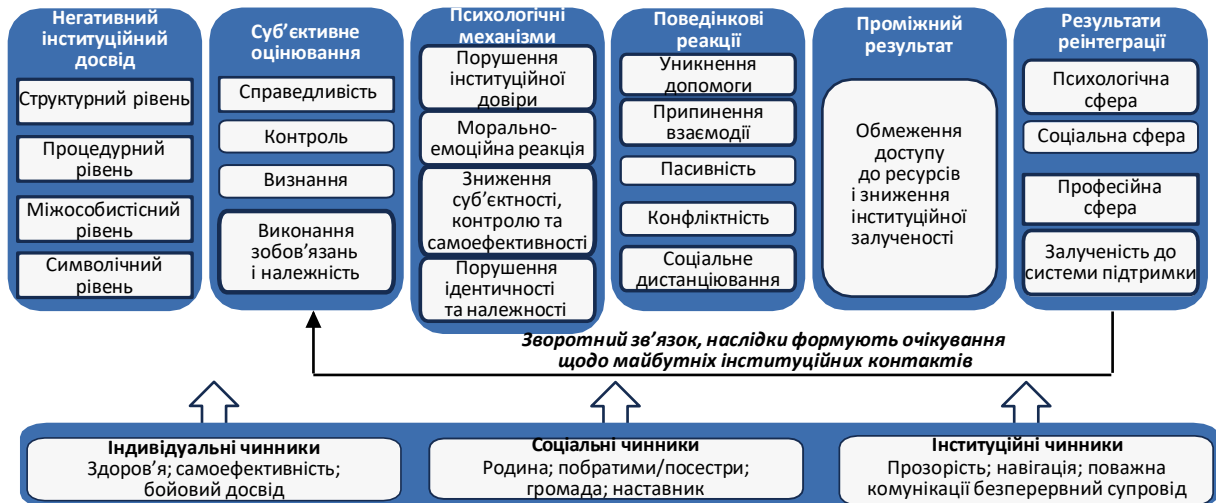


Рисунок 1. Концептуальна модель психологічних механізмів впливу негативного інституційного досвіду на реінтеграцію ветеранів

Джерело: розроблено авторами

Модель не є виключно лінійною, оскільки результати реінтеграції впливають на очікування щодо майбутніх контактів. Негативний досвід знижує довіру, недовіра сприяє уникненню, обмеження допомоги погіршує результати, а це підтверджує переконання в неефективності системи. Позитивний контакт може перервати цикл, якщо зрозуміле пояснення, виконана домовленість або участь у рішенні створюють коригувальний досвід. Модель також урахує накопичення досвіду на різних етапах військово-цивільного переходу. Події під час служби формують очікування щодо військової організації, лікування впливає на довіру до медицини, звільнення визначає відчуття безперервності супроводу, а оформлення статусу формує ставлення до адміністративної системи. Тому повторювані події помірної інтенсивності можуть мати більший ефект, ніж один виражений епізод.

Запропонована модель відрізняється від підходів, що пояснюють труднощі реінтеграції переважно бойовою травмою або недостатністю особистих ресурсів. Інституційне середовище розглядається як чинник, здатний підтримувати суб'єктність або посилювати безпорадність. Наукова новизна полягає у виділенні послідовності суб'єктивного оцінювання, психологічних і поведінкових медіаторів, дія яких залежить від особистих, соціальних та організаційних умов. Модель створює основу для емпіричної перевірки її

компонентів. Інституційний досвід об'єктивно може оцінюватися через доступність послуг, повторні звернення, передбачуваність строків, узгодженість вимог і якість комунікації. Суб'єктивне оцінювання охоплює справедливість, контроль, визнання та порушення зобов'язань. Психологічними медіаторами можуть бути довіра, самоефективність, емоційні реакції на порушення справедливості та зобов'язань, безперервність ідентичності й почуття соціальної належності, а поведінковими показниками виступають звернення по допомогу, продовження контакту та участь у програмах. Результати доцільно вимірювати окремо у психологічній, соціальній і професійній сферах. Причинну послідовність доцільно перевіряти в лонгітюдних дослідженнях із застосуванням медіаційного аналізу, моделювання структурними рівняннями та якісного аналізу маршрутів допомоги. Окремого вивчення потребують генералізація недовіри та можливість компенсації негативного досвіду позитивною взаємодією з іншою установою.

Практична цінність моделі полягає в тому, що ефективність реінтеграції не забезпечується лише збільшенням кількості програм. Необхідні скорочення повторних процедур, міжвідомчий обмін інформацією, персональна навігація, пояснення рішень і участь ветерана у визначенні маршруту допомоги. Якість послуг слід оцінювати за завершеністю маршруту, збереженням довіри, зрозумілістю процедур і готовністю

повторно звернутися. Важливою є підготовка фахівців до взаємодії без стигматизації та патерналізму. Обмеження моделі пов'язані з неоднорідністю літератури та переважанням досліджень, проведених в інституційних системах інших країн. Українські дослідження цього напрямку, як і сама система інституцій, що здійснюють реінтеграцію ветеранів, активно розвиваються після 2022 року, проте дослідники здебільшого описують потреби, організацію підтримки, професійну адаптацію та окремі психологічні стани. Нестача лонгітюдних досліджень обмежує можливість остаточних причинних висновків, але не зменшує значення моделі як основи для подальшої операціоналізації та емпіричної перевірки.

◆ Висновки

Негативний інституційний досвід ветеранів визначено як суб'єктивно значущу взаємодію з формальними структурами, що сприймається як несправедлива, непрозора, знецінювальна, непослідовна або така, що порушує очікувані зобов'язання щодо підтримки та захисту. Його сутність полягає у психологічному значенні, якого набуває взаємодія для ветерана через співвіднесення події з попереднім досвідом, потребами, очікуваннями та уявленнями про належне ставлення. У структурі цього досвіду доцільно розрізняти подієво-об'єктивний аспект, що охоплює характеристики взаємодії з установою, та суб'єктивно-оцінний аспект, який відображає її сприйняття ветераном. Негативний інституційний досвід не тотожний адміністративним бар'єрам, незадоволеності послугами, інституційній недовірі, інституційній зраді чи моральному ушкодженню, хоча може бути пов'язаний із ними. Негативний досвід систематизовано за структурним, процедурним, міжособистісним і символічним рівнями. Структурний рівень відображає організацію системи підтримки, доступність послуг і координацію між установами; процедурний – зрозумілість, передбачуваність і послідовність правил та рішень; міжособистісний – характер безпосередньої комунікації з представниками інституцій; символічний – визнання військового досвіду, внеску, компетентностей і суб'єктності ветерана. Ці рівні взаємодіють і можуть накопичуватися впродовж служби, лікування, звільнення, оформлення статусу, реабілітації та професійної адаптації, тому психологічне значення має вся траєкторія взаємодії ветерана із системою.

Вплив негативного інституційного досвіду залежить від суб'єктивного оцінювання справедливості, контролюваності, визнання та виконання інституційних зобов'язань. Основними психологічними механізмами визначено зниження інституційної довіри, емоційні реакції на порушення справедливості та зобов'язань, зниження суб'єктності, контролю та

самоефективності, а також порушення безперервності ідентичності та почуття соціальної належності. Через ці механізми негативний досвід може переходити у поведінкові реакції – уникнення або відкладання звернення по допомогу, припинення контакту, пасивність, конфліктність, незавершення процедур, вибіркоче користування формальними сервісами та соціальне дистанціювання. Подібні реакції звужують доступ до медичних, психологічних, соціальних і професійних ресурсів та можуть ускладнювати психологічну, соціальну й професійну реінтеграцію, а також знижувати залученість до системи підтримки.

Запропонована модель відображає зв'язок між інституційним досвідом, його оцінкою, психологічними, поведінковими реакціями та результатами реінтеграції. В моделі враховано кумулятивність досвіду, модеруючі чинники й зворотний зв'язок, за якого негативні результати можуть посилювати недовіру та формувати очікування неефективності наступних контактів. Сила цього впливу залежить від попередньої довіри, стану здоров'я, характеру завершення служби, інтенсивності бойового досвіду, самоефективності та доступу до інформації. Повторюваність негативних контактів і поширення такого досвіду в мережі побратимів можуть посилювати генералізацію недовіри. При цьому його наслідки можуть послаблювати сімейна й побратимська підтримка, ресурси громади, наставництво, професійна компетентність, доступ до інформації та індивідуальний супровід. На інституційному рівні захисне значення мають прозорі критерії, передбачувані строки, зрозумілі пояснення, участь ветерана в ухваленні рішень, поважна комунікація, безперервність супроводу, персональна навігація та міжвідомча координація, які підтримують довіру, суб'єктність і готовність продовжувати взаємодію із системою. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричну перевірку запропонованої моделі в Україні, операціоналізацію її компонентів, розроблення інструментів вимірювання негативного інституційного досвіду та перевірку причинних і медіаційних зв'язків у лонгітюдних дослідженнях. Окремого вивчення потребують механізми генералізації інституційної недовіри, умови компенсації негативного досвіду позитивною взаємодією та ефективність ветеран-орієнтованих моделей підтримки.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Adamovic, M. (2023). Organizational justice research: A review, synthesis, and research agenda. *European Management Review*, 20(4), 762-782. [doi: 10.1111/emre.12564](https://doi.org/10.1111/emre.12564).

- [2] Adams-Clark, A.A., Harsey, S., & Freyd, J.J. (2024). Factors of institutional betrayal associated with PTSD symptoms and barriers to service use among campus sexual assault survivors. *Psychological Injury and Law*, 17, 383-397. [doi: 10.1007/s12207-024-09524-5](https://doi.org/10.1007/s12207-024-09524-5).
- [3] Christl, M.-E., Pham, K.-C.T., Rosenthal, A., & DePrince, A.P. (2024). When institutions harm those who depend on them: A scoping review of institutional betrayal. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 2797-2813. [doi: 10.1177/15248380241226627](https://doi.org/10.1177/15248380241226627).
- [4] Druhova, O.S., Kirichenko, S.V., Yefimova, Z.D., & Subota, K.S. (2025). The role of military hubs in ensuring effective veteran reintegration. *Energy Saving. Power Engineering. Energy Audit*, 10, 17-33. [doi: 10.20998/2313-8890.2025.10.02](https://doi.org/10.20998/2313-8890.2025.10.02).
- [5] Ein, N., Gervasio, J., Cyr, K.S., Liu, J.J.W., Baker, C., Nazarov, A., & Richardson, J.D. (2024). A rapid review of the barriers and facilitators of mental health service access among veterans and their families. *Frontiers in Health Services*, 4, article number 1426202. [doi: 10.3389/frhs.2024.1426202](https://doi.org/10.3389/frhs.2024.1426202).
- [6] Grimell, J. (2024). You can take a person out of the military, but you can't take the military out of the person: Findings from a ten-year identity study on transition from military to civilian life. *Frontiers in Sociology*, 9, article number 1406710. [doi: 10.3389/fsoc.2024.1406710](https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1406710).
- [7] Halych, M. (2025). Comparative analysis of contemporary approaches to social and psychological support for combatants and their families. *Scientific Journal of the National Academy of Internal Affairs*, 30(3), 23-32. [doi: 10.63341/naia-herald/3.2025.23](https://doi.org/10.63341/naia-herald/3.2025.23).
- [8] Herd, P., & Moynihan, D. (2025). Administrative burdens in the social safety net. *Journal of Economic Perspectives*, 39(1), 129-150. [doi: 10.1257/jep.20231394](https://doi.org/10.1257/jep.20231394).
- [9] Higgins, A. (2025). Military institutional betrayal: A quantitative analysis of perceived inadequate transition support and institutional betrayal among U.S. veterans. *Journal of Veterans Studies*, 11(2), 109-122. [doi: 10.21061/jvs.v11i2.758](https://doi.org/10.21061/jvs.v11i2.758).
- [10] Hinton, M., et al. (2023). A qualitative study of the expectations, experiences, and perceptions that underpin decisions regarding PTSD treatment in help-seeking veterans. *Military Medicine*, 188(7-8), e2234-e2241. [doi: 10.1093/milmed/usac374](https://doi.org/10.1093/milmed/usac374).
- [11] Hunter, Y. (2025). Empowering veterans in career transition: The development of a model for overcoming imposter syndrome in the civilian workforce. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 37(2), 74-85. [doi: 10.1177/19394225251339034](https://doi.org/10.1177/19394225251339034).
- [12] Ihnatovych, O. (2025). Veterans' psychological support during reintegration into civilian life. *Psychology and Personality*, 1, 54-64. [doi: 10.33989/2226-4078.2025.1.54](https://doi.org/10.33989/2226-4078.2025.1.54).
- [13] Litz, B.T., & Walker, H.E. (2025). Moral injury: An overview of conceptual, definitional, assessment, and treatment issues. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21, 251-277. [doi: 10.1146/annurev-clinpsy-081423-022604](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-022604).
- [14] Lushchak, O., Velykodna, M., Deputatov, V., & Strilbytska, O. (2026). Mental health help-seeking behavior among Ukrainian adults during the 2nd year of the 2022 Russian invasion: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 17, article number 1793954. [doi: 10.3389/fpsyg.2026.1793954](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1793954).
- [15] Matveieva, O., Mamatova, T., Borodin, Y., Gustafsson, M., Wihlborg, E., & Kvitka, S. (2024). [Digital government in conditions of war: Governance challenges and revitalized collaboration between local authorities and civil society in provision of public services in Ukraine](https://doi.org/10.2196/medinform.1423). In *Hawaii international conference on system sciences 2024* (pp. 2002-2011). Honolulu: University of Hawai'i at Mānoa.
- [16] McAdams, M., Henninger, M.W., Bloeser, K., & McCarron, K.K. (2025). Institutional betrayal in military and veteran populations: A systematic scoping review. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 31(1), 8-22. [doi: 10.1177/10783903241299720](https://doi.org/10.1177/10783903241299720).
- [17] Moon, K.-K., Lim, J., & Kim, J.-S. (2024). Examining the effect of organizational justice on turnover intention and the moderating role of generational differences: Evidence from Korean public employees. *Sustainability*, 16(6), article number 2454. [doi: 10.3390/su16062454](https://doi.org/10.3390/su16062454).
- [18] Nizheiko, K., & Kovalivska, K. (2024). Reintegration of veterans into civilian life: International experience and specifics in Ukraine. *Economy and Society*, 67. [doi: 10.32782/2524-0072/2024-67-161](https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-161).
- [19] Raabe, J., Eckenrod, M.R., Cooper, E., & Crain, J.A. (2024). Facilitating United States service members' transition out of the military: A self-determination theory perspective. *Journal of Career Development*, 51(1), 40-59. [doi: 10.1177/08948453231198064](https://doi.org/10.1177/08948453231198064).
- [20] Shkoda, M.S. (2024). Interactive educational platforms as a tool for social and professional adaptation of war veterans. *Economic Paradigm*, 2(8), 155-162. [doi: 10.25313/2520-2294-2024-8-10263](https://doi.org/10.25313/2520-2294-2024-8-10263).
- [21] Smith, A., Rafferty, L., Croak, B., Greenberg, N., Khan, R., Langston, V., Sharp, M.-L., Stagg, A., Fear, N., & Stevelink, S. (2025). A systematic review of military-to-civilian transition, the role of gender. *Plos One*, 20(2), article number e0316448. [doi: 10.1371/journal.pone.0316448](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316448).
- [22] Syvak, N. (2024). Evaluating policy alternatives for the economic reintegration of Ukrainian veterans. *Public Administration and Law Review*, 4, 4-19. [doi: 10.36690/2674-5216-2024-4-4-19](https://doi.org/10.36690/2674-5216-2024-4-4-19).

- [23] Zasiiekina, L., Zasiiekin, S., & Kuperman, V. (2026). Moral injury and post-traumatic stress disorder in war: The effect of marital status and previous genocidal trauma. *International Journal of Psychology*, 61(2), article number e70204. doi: [10.1002/ijop.70204](https://doi.org/10.1002/ijop.70204).

Psychological mechanisms underlying the impact of negative institutional experience on veterans' reintegration

Tetiana Yablonska

Doctor of Psychology, Professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv
01033, 60 Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-7272-9691>

Artem Baratiuk

Postgraduate Student, Assistant Lecturer
Taras Shevchenko National University of Kyiv
01033, 60 Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3473-0434>

♦ **Abstract.** The return of veterans to civilian life is a multidimensional process whose course depends on the nature of their interactions with medical, social, administrative, and professional institutions. Opaque procedures, conflicting requirements, prolonged waiting, dismissive communication, and insufficient coordination between institutions may increase psychological distress, reduce trust in the system, and limit the use of available support resources. The aim of the article was to provide a theoretical substantiation and systematisation of the psychological mechanisms underlying the impact of negative institutional experiences on the psychological, social, and professional reintegration of veterans, as well as to develop a corresponding conceptual model. The study was conducted as an integrative theoretical review using thematic analysis, conceptual synthesis, and theoretical modelling. Scientific publications selected from the Scopus, Web of Science, PubMed, and Google Scholar databases were analysed according to the forms of institutional interaction, characteristics of its subjective evaluation, psychological mechanisms, behavioural responses, consequences for reintegration, and protective factors. Within the structure of negative institutional experience, event-objective and subjective-evaluative aspects were distinguished, as well as structural, procedural, interpersonal, and symbolic levels. It was substantiated that the psychological significance of such experience is determined by perceptions of fairness, controllability, recognition, and fulfilment of institutional obligations. Its impact may be mediated by reduced institutional trust, emotional reactions to violations of fairness and obligations, decreased agency and self-efficacy, disruption of identity continuity, and a diminished sense of social belonging. Behavioural consequences may include help avoidance, passivity, conflict, social distancing, and failure to complete procedures, thereby limiting access to support resources. The practical value of the model lies in substantiating the need for transparent procedures, respectful communication, personalised navigation, continuous support, and interagency coordination as conditions for maintaining veterans' trust, agency, and engagement with support systems

♦ **Keywords:** organisational justice; agency; self-efficacy; identity continuity; social belonging; help-seeking; veteran-oriented support

ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

**Том 21, № 4
2026**

Заснований у 2006 р.
Виходить шість разів на рік.

Відповідальний редактор:
В. Богайчук

Підписано до друку з оригінал-макета 25.08.2026
Формат 60*84/8
Ум. друк. арк. 13,3
Наклад 100 прим.

Контактна адреса:
Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
<https://nuou-visnyk.com.ua/en>