

Медіація є також гарним прикладом імпліцитного навчання учасників навичок ведення переговорів. Студенти, що отримують у своє розпорядження такий інструмент взаємодії, мають змогу в майбутньому продовжувати покращувати рівень свого життя та бути суспільнокорисними, оскільки самі стають прикладом для менш обізнаних у певних питаннях громадян, маючи при цьому специфічний особистий досвід.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про медіацію». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text> (Дата звернення: 05.11.2025)
2. Коваленко Л. Медіація у вищій школі: соціально-психологічний аспект. Вісник психології, 2022. №4, 112–118.
3. Мартинок Н. Медіація як засіб вирішення міжособистісних конфліктів студентської молоді. Педагогічний дискурс, 2023. №36, С. 77–84.
4. Романенко В. Розвиток студентських служб порозуміння в Україні. Освіта і управління. 2023. №1, С. 45–53.
5. Шевченко С. Конфліктна взаємодія у студентських групах: причини та шляхи вирішення. Молодь і ринок, 2022. №9, С. 89–94.
6. O'Connor D. Developing Emotional Intelligence Through Mediation Training in Universities. Journal of Higher Education Studies, 2022. №14(2). PP. 56–63.
7. Friedman G. Conflict Resolution and Mediation Strategies in Higher Education. New York: Springer, 2021.
8. Johnson D. W., & Johnson R. T. Restorative Practices and Mediation in Educational Settings. Educational Psychology Review. 2020. №32(3), PP. 445–463.
9. Moore C. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. Jossey-Bass, 2019
10. Pritchard M. University Conflict Management: Implementing Mediation Programs. Higher Education Policy, 2021. №34(1). PP. 120–135.

*Тетеріна Лілія
Науковий керівник – викл. Чопик Соломія*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Війна є надзвичайним стресогенним чинником, який зумовлює значне психологічне травмування індивіда. Найвищий рівень стресового навантаження воєнні реалії чинять на військовослужбовців. Безпосередня участь у бойових діях класифікується як одна з найбільш інтенсивних та деструктивних травматичних подій, що можуть бути пережиті людиною. Проте, первинний стрес, індукований під час активної фази конфлікту, часто посилюється вторинним, або постконфліктним, стресом, який виникає в процесі реінтеграції військовослужбовця у мирне соціальне середовище. Повернення військовослужбовців до цивільного життя є багатограним і часто складним процесом, що вимагає глибокої психологічної перебудови та соціальної реінтеграції. Перехід від напруженого стресового військового середовища до цивільної реальності неминуче супроводжується значним психосоціальним стресом. Цей стрес може бути спричинений комплексом факторів: від труднощів у встановленні нових соціальних зв'язків та пошуку роботи до боротьби з наслідками бойових травм та розладу, пов'язаного із впливом стресових факторів. Нездатність ефективно подолати цей стрес може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я ветеранів, а також до деструктивних проявів у

сім'ї та суспільстві. На процес адаптації також впливає рівень травматизації, отриманої на війні та перспективи подальшого відновлення.

Протягом останніх років в українському науковому просторі спостерігається зростання дослідницької активності, сфокусованої на проблематиці адаптації учасників бойових дій. Зокрема, наукові праці охоплюють низку ключових аспектів: стратегії сімейної адаптації військовослужбовців після їхнього повернення до цивільного життя (О. Орловська); аналіз готовності родини до реінтеграції ветерана, а також вивчення специфіки адаптаційного процесу жінок-військовослужбовиць (А. Дуля, Т. Лях, Т. Спіріна); виявлення особливостей копінг-стратегій, які застосовуються ветеранами (С. Бурбела, С. Ганаба); розгляд проблеми дезадаптації ветеранів під час їхньої інтеграції у цивільний соціум (Д. Усик), та інші суміжні питання. Таким чином, вітчизняна наукова спільнота активно опрацьовує психосоціальні виклики, пов'язані з поверненням ветеранів.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних особливостей адаптації ветеранів до цивільного життя.

Перебуваючи в зоні бойових дій військовослужбовці стикаються з безліччю факторів, що руйнують психіку: постійна загроза смерті та руйнування; важкі емоції, страх і непевність у завтрашньому дні. Також цього додаються фізичні проблеми: недосипання, погане харчування, відсутність відпочинку і поранення. Важливим чинником є те, що у більшості з них не мають досвіду поведінки у таких ситуаціях. Через це багато військових прямо під час боїв можуть мати сильні нервові зриви, які часто призводять до того, що вони втрачають здатність продовжувати воювати.

Необхідно підкреслити, що бойові дії часто мають низку довгострокових негативних наслідків для ветеранів. Одним із таких наслідків є фізична інвалідність, яка значно підвищує ризик професійної дезадаптації та безробіття. У психоемоційній сфері ці чинники корелюють із розвитком депресивних станів, зниженням мотиваційної сфери та виникненням посттравматичного стресового розладу, а також інших клінічно значущих психічних розладів [2]. Загалом, військовий досвід є одним із найбільш інтенсивних стресорів для організму, що у переважній більшості випадків призводить до формування серйозних порушень ментального здоров'я.

Найбільш поширеними проблемами, які виникають в процесі адаптації осіб, які повернулись із зони бойових дій, є: підвищена чутливість до шуму, тривога, страх, виснаження, підвищена агресивність, безсоння, депресія тощо.

С. Бурбела і С. Ганаба у результаті проведених досліджень роблять висновок, що зазначають, що учасники бойових дій демонструють високу психологічну стійкість та проактивність у стресових ситуаціях, обираючи переважно активні стратегії подолання. Отримані вченими емпіричні дані свідчать, що військовослужбовці активно використовують копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання конкретних проблем та залучення соціальної

підтримки. Цей пріоритет активного копіngu доводить їхню здатність концентруватися на виконанні завдань, плануванні дій та докладанні цілеспрямованих зусиль для зміни складної ситуації. При цьому вибір найбільш ефективного підходу є гнучким і залежить від конкретних обставин, зокрема: іноді вони самостійно долають виклики, в інших випадках їм необхідна підтримка оточення, а за певних умов, коли оцінюються негативні наслідки, може бути конструктивним уникнення травматичної ситуації. Дослідники наголошують, що найвищу ефективність забезпечує поєднання всіх трьох підходів: не лише пряме вирішення проблеми, але й пристосування до середовища та свідоме уникнення ситуацій, що можуть травмувати психіку, мають важливе значення для успішної адаптації [2].

М. Марусинець. і Є. Губська досліджували особливості стресостійкості ветеранів та переважаючі у них копінг-стратегії. Порівняльний аналіз результатів демонструє, що категорія ветеранів, які не зазнали фізичних поранень під час військових операцій, характеризується суттєво вищим рівнем стресостійкості. Цій групі притаманна ситуативна тривожність та помірне зростання показників опосередкованої агресії і дратівливості. Слід зазначити, що більшість їхніх середніх психологічних показників загалом відповідають межах норми. Крім того, ці учасники досліджень віддають перевагу адаптивній копінг-стратегії у формі активного пошуку соціальної підтримки, що ефективно сприяє їхньому процесу ресоціалізації в умовах мирного життя [4].

Ветерани, які зазнали бойової травматизації, демонструють знижену резистентність до стресу (стресостійкість), а також значне зростання показників як особистісної, так і ситуативної (реактивної) тривожності. Для цієї групи характерні агресивність, ворожість та домінування деструктивної копінг-стратегії – уникнення. Виявлений комплекс особистісних характеристик є типовим для індивідів, схильних до виникнення низки психологічних проблем та відчутних труднощів із соціальною адаптацією. Слід зауважити, що симптоматика бойового стресу має потенціал до хронізації та може трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад, зберігаючись протягом тривалого часу та чинячи негативний вплив як на ментальне, так і на соматичне здоров'я ветеранів [4].

Висновки. Отже, проблема адаптації ветеранів до цивільного життя є надзвичайно актуальною, адже повернення до звичного життя після участі у військовій службі, поранень, контузій, тривалого перебування в зовсім інших умовах сприяє утруднює цей процес. Саме тому, важливим є розуміння психологічних особливостей процесу адаптації ветеранів, оскільки це сприятиме розробці дієвих програм психологічної підтримки на цьому шляху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басюк Л., Василевська О., Волошина О. Психологічні стратегії адаптації ветеранів до мирного життя після повернення із зони бойових дій. Перспективи та інновації науки, 2025. Серія. Психологія. №1 (47). С. 1356-1373
2. Ганаба С., Бурбела С. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2024. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. С. 34-41.

3. Дашко І., Михайліченко Л. Адаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій: психологічні труднощі та підтримка військовослужбовців. Гуманітарний форум, 2025. Том 3. №1. С. 29-34.
4. Марусинець М., Губська Є. Стресостійкість ветеранів АТО/ООС: емпіричний контекст дослідження. Актуальні проблеми психології, 2020. Том 9. Випуск 13. С.210-220.

Козут Олег

Науковий керівник – викл. Чопик Соломія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Вимушене переміщення, спричинене повномасштабним вторгненням, є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, що глибоко впливає на психіку людини. Статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) в Україні неминує викликає каскад негативних психологічних наслідків, серед яких особливе місце посідає трансформація і зниження самооцінки. Втрата звичного соціального, професійного та матеріального середовища, а також розрив групової ідентичності, призводять до ерозії відчуття власної компетентності та гідності.

Рішення про вимушене переміщення, є критичним психотравматичним досвідом для внутрішньо переміщених осіб. Цей дисонанс виникає на перетині відсутності внутрішньої мотивації до зміни життєвого укладу та гострої фізичної необхідності евакуації з екстремальних, загрозливих для життя умов. Таке становище детермінує формування унікального досвіду, який виходить за межі звичних адаптивних механізмів особистості та зумовлює його деструктивний вплив на ціннісно-смыслову сферу.

Прийняття рішення про виїзд є актом, що супроводжується руйнуванням структури особистого простору, оскільки відбувається дезінтеграція звичних життєвих опор та втрата чітких перспектив майбутнього.

Ситуація вибору, в якій опиняються ці особи, характеризується тривожною невизначеністю, посиленою відчуттям провини за втрачені можливості та неможливістю раціонального прогнозування наслідків будь-якого рішення. Унаслідок цього спостерігається дестабілізація рівня домагань: особистісні цілі та прагнення, сформовані в умовах стабільності, стають недосяжними, що спричиняє фрустрацію та зниження мотиваційної сфери.

На тлі цих структурних психологічних змін ВПО переживають інтенсивні афективні стани, зокрема гострий шок (як наслідок травматичних подій, як-от обстріли, втрата близьких) та надзвичайний, пролонгований стрес, пов'язаний із тривалим перебуванням у небезпечному для існування середовищі. Зниження самооцінки та порушення рівня домагань є одними з ключових психологічних наслідків цього травматичного досвіду [4].

На підставі досліджень І. Трубавіної можна виокремити психологічні проблеми, з якими стикаються ВПО. Ці виклики є комплексними і диференційованими залежно від ролі людини в сім'ї [6].