

8. Ellis, B. J., Figueredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schlomer, G. L. (2014). The role of father absence in the timing of pubertal development and early sexual debut. *Child Development Perspectives*, 8(1), 1–8.
9. Erikson E. H. Studies in the interpretation of play: clinical observation of play disruption in young children. *Genetic Psychology Monographs*. Vol. 22. 1940. P. 557-671
10. Martin A., Ryan R., Brooks-Gunn J. (2007). The joint influence of mother and father parenting on child cognitive outcomes at age 5. *Early Childhood Research Quarterly*. Vol. 22. 423–439 ; doi: 10.1016/j.ecresq.2007.07.001.
11. Parke, R. D. (2013). *Fatherhood*. New York: The Guilford Press.
12. Schoppe-Sullivan, S. J., Alpern, C. S., & Fagan, J. (2015). The role of father involvement in children's peer relationships. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 527–537.

Казновецька Оксана

Науковий керівник – доц. Свідерська Галина

ВІЙНА ЯК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Війна є одним із найпотужніших соціально-психологічних чинників, що впливають на структуру особистості. Для військовослужбовців участь у бойових діях стає граничним досвідом, який змінює не лише систему цінностей, але й базові уявлення про себе, інших та світ. В умовах війни в Україні (з 2022 року) ця тема набула особливої актуальності, адже тисячі військових переживають наслідки бойового стресу, втрат і необхідності повернення до мирного життя. Я-концепція як цілісне уявлення людини про власне «Я» зазнає глибокої трансформації - змінюються самооцінка, ідентичність, мотиваційна сфера, поведінкові установки [4, с. 25].

У психологічній науці значну увагу приділено вивченню психологічних змін особистості військовослужбовців під впливом екстремальних умов, бойового досвіду та переживання травматичних подій. О. М. Кокун визначив основні механізми адаптації до бойового стресу [4]; О. А. Блінов дослідив феномен бойової психічної травми [1]; З. Г. Кісарчук обґрунтувала механізми посттравматичного зростання [8]; В. Франкл у межах логотерапії показав, як пошук сенсу допомагає людині відновити духовну цілісність [9]; К. Роджерс підкреслив важливість безумовного прийняття як умови для відновлення автентичного «Я» [11]; С. А. Петrenchенко описала етапи соціально-психологічної адаптації ветеранів [7]; Л. М. Карамушка дослідила аспекти збереження психічного здоров'я військових [3]; В. В. Горбунова розкрила роль групової підтримки у реінтеграції [2]; В. Г. Панок наголошує на впливі соціального середовища як «дзеркала» для відновлення ідентичності [5]; А. Маслоу розглядав граничні переживання (екзистенційні кризи, жертвність, любов) як рушійні сили розвитку автентичного «Я» [10].

Узагальнюючи зазначені дослідження, можемо констатувати, що війна трансформує Я-концепцію військовослужбовців через поєднання процесів травматизації, адаптації та переосмислення цінностей. У центрі цих змін - боротьба між руйнуванням і відновленням, яка

веде до формування нової ідентичності, що ґрунтується на досвіді сили, служіння й духовного сенсу.

Метою роботи є **теоретичне обґрунтування психологічних механізмів і соціально-психологічних чинників трансформації Я-концепції військовослужбовців під впливом війни**, а також **визначення напрямів психологічної допомоги та реінтеграції ветеранів у контексті посттравматичного зростання і відновлення цілісної ідентичності**.

Основний текст. У період бойових дій формується **мілітарна ідентичність** - система уявлень, у якій «Я» асоціюється з роллю захисника, воїна, побратима. Це підсилює згуртованість і почуття значущості, але після повернення до мирного життя може ускладнювати адаптацію [1, с. 41]. Бойовий досвід супроводжується змінами у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах: підвищується рівень самоконтролю, розвивається «пильність» як елемент виживання, формується схильність до дій у кризових умовах [4, с. 33].

Попри всю драматичність, є й **позитивні аспекти трансформації**. Війна може виступати каталізатором особистісного зростання. У науковій літературі це явище відоме як **посттравматичне зростання** - процес, коли людина після страждання відкриває нові смисли, зміцнює самооцінку та розширює уявлення про власні можливості [8]. Для військовослужбовців це може проявлятися у формуванні відчуття глибшої життєвої мети, здатності долати труднощі та вмінні цінувати прості речі. Як свідчать дослідження В.Панка [5], саме під час бойових дій у солдатів формується чітке усвідомлення взаємозалежності з побратимами, відповідальності та колективної сили.

Деякі ветерани демонструють високий рівень **екзистенційної зрілості**: здатність приймати обмеженість життя, цінувати стосунки, допомагати іншим. Це свідчить про те, що криза, хоча й болісна, може стати джерелом внутрішнього зростання. А.Маслоу [10] зазначав, що саме «пікові переживання» - граничні моменти небезпеки, любові, жертвності - стимулюють розвиток автентичного «Я».

Позитивна трансформація також пов'язана з відновленням контролю над власним життям. Військовий, який усвідомлює, що вижив, виконав обов'язок і здобув повагу побратимів, формує стабільне почуття самоцінності. Цей аспект особливо важливий для реабілітації: людина з відчуттям особистої сили легше інтегрує досвід війни у свою подальшу ідентичність.

Попри позитивні зміни, війна нерідко призводить до внутрішніх конфліктів і деформацій «Я». Основним негативним чинником стає **психологічна травма**. Бойовий досвід супроводжується стресом, страхом смерті, відчуттям провини за загиблих. Це може викликати посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресивні стани [1, с. 52]. Такі переживання руйнують узгодженість Я-концепції: людина втрачає відчуття цілісності, довіри до себе та світу.

Після повернення до мирного життя ветерани стикаються з кризою ідентичності. Роль воїна, що була центральною, втрачає актуальність. Замість чіткого «Я - захисник» з'являється невизначене «Хто я тепер?». Цей стан супроводжується емоційною спустошеністю, втратою сенсу, труднощами у спілкуванні з цивільним оточенням. Як зазначає Т.Титаренко, втрата життєвих орієнтирів без нової системи смислів призводить до відчуття «внутрішнього вакууму». Окремою проблемою є **«невидимі рани»** - емоційні ушкодження, які не мають зовнішніх проявів, але глибоко впливають на поведінку та самооцінку. Людина може уникати соціальних контактів, відчувати провину за виживання, занижувати власну цінність. Такі симптоми свідчать про розрив між воєнним і цивільним «Я», що ускладнює реінтеграцію. Без психологічної допомоги Я-концепція залишається фрагментованою, а людина - у пастці минулого.

Після повернення до мирного життя військовослужбовці переживають складний етап **реінтеграції**, який полягає у відновленні зв'язку між воєнним і цивільним «Я». Адаптація охоплює не лише побутові аспекти, а й переосмислення власної ролі, цінностей і сенсу життя. Людина, яка тривалий час перебувала у стані бойової готовності, має «переналаштувати» власну систему реагування, емоційну чутливість та соціальні навички.

Особливу роль у цьому процесі відіграє **соціальна підтримка**. Сім'я, друзі, громада стають джерелом прийняття і підтвердження цінності людини, допомагають подолати відчуття ізоляції. Як зазначає В.Панок [5], ефективна адаптація залежить від «соціального дзеркала», у якому людина може побачити себе знову не лише як воїна, а й як громадянина, батька, фахівця.

Роль держави, у формуванні гармонійної Я-концепції ветерана, також має вагоме значення. Соціально-психологічна підтримка ветеранів передбачає наявність державних програм, центрів психологічної допомоги, навчальних курсів для психологів [2, с. 75]. Реабілітаційна політика має базуватись на принципах довіри, поваги до досвіду та публічного визнання подвигу військових. Суспільне визнання є потужним фактором інтеграції бойового досвіду у позитивну життєву історію.

Духовний вимір та екзистенційне зцілення - волонтерство, участь у спільнотах, віра - стають засобами духовного відновлення та інтеграції травматичного досвіду [9, с. 28]. Як зазначав В. Франкл, пошук сенсу навіть у найтяжчих умовах дозволяє людині відновити внутрішню цілісність [там само, с. 31]. Духовна підтримка є доповненням до професійної психологічної допомоги.

Висновки. Проведений нами аналіз дозволяє стверджувати, що війна є потужним фактором особистісної трансформації, який зачіпає найглибші рівні свідомості та самоусвідомлення військовослужбовця. З одного боку, бойовий досвід спричиняє психологічні травми, втрату сенсу, кризу ідентичності; з іншого - стає поштовхом до формування нових смислів, відповідальності, духовного зростання та екзистенційної зрілості.

Трансформація Я-концепції має подвійний характер - деструктивно-конструктивний. Вона поєднує процеси руйнування колишніх уявлень і створення нової системи самоідентифікації. Ключову роль у цьому відіграють: психологічна підтримка, соціальне визнання та духовна опора. Гармонізація Я-концепції ветерана є показником його психологічного відновлення та духовної перемоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. *Психологія бойової психічної травми: монографія*. Київ: Талком, 2016. 246 с.
2. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В. *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
5. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.
6. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. О.А. Моргунова. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2022. 84 с.
7. Петrenchенко С.А. *Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни*. Київ: Талком, 2024. 129 с.
8. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
9. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків: КСД, 2020. 160 с.
10. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 369 p.
11. Rogers C. *On Becoming A Person. A Therapist's View of Psychotherapy: 60-th Anniversary Edition*. Constable, 2004. 448 p.

Гунчак Ірина

Науковий керівник – доц. Адамська Зоряна

МЕДІАЦІЯ ЯК МЕТОД ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ

Сучасна система освіти функціонує в умовах соціальної динаміки, індивідуалізації та зростання психологічного навантаження на студентів. Це зумовлює виникнення численних конфліктів у студентських групах – міжособистісних, рольових, ціннісних.

Освіта в Україні та світі орієнтована не лише на формування професійних компетенцій студентів, а й на розвиток їх соціально-психологічних навичок. У навчальних групах часто виникають конфліктні ситуації, пов'язані як з міжособистісними взаєминами, так і з розподілом ролей, завдань чи ресурсів. Нерозв'язані конфлікти можуть призводити до зниження ефективності навчального процесу, погіршення психологічного клімату групи та зменшення мотивації студентів. Ефективне управління такими ситуаціями є важливою умовою психологічного комфорту, формування колективу та успішної навчальної діяльності.

У цьому контексті медіація виступає одним із найбільш ефективних інструментів вирішення конфліктів. Медіація передбачає конструктивний діалог між сторонами конфлікту за