**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

1. Сидоренко О. Б., Дрогальська І. В. Вплив стресових ситуацій на поведінку осіб раннього дорослого віку. *Освіта і наука – 2024: зб. наукових праць учасників звітно-наукової конф. студентів та аспірантів Ф-ту пс-ії УДУ імені Михайла Драгоманова* (9–11 квітня 2024 року, м. Київ) / ред. кол.: Л.М. Вольнова. Київ, 2024. С. 69–70. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45185

2. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Запорізького національного ун-ту та Ін-ту пс-ії імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 1 (15). С. 112-121. https://r2.donnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/20d3f7f6-68e0-43be-af5a-99ad7d547f81/content

3. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2024. Том 35 (74), № 4. С. 91–95. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14

4. Предко В. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2024. Том 35 (74), № 5. С. 44–50. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743475/1/Predko_Lokus_kontroliu_stattia_2024.pdf

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я

Печериця Кира Дмитрівна,
здобувачка першого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ІЗ ПТСР

Актуальність проблеми. В умовах сучасних викликів розгортання повномасштабної війни порушило звичний перебіг життя людей. Незаплановані переїзди в «невідомість», втрату майна, руйнування міст та сіл або окупацію

колишньої території проживання в результаті бойових дій. Люди, які зазнали великих змін свого становища, повинні не тільки вчитися жити заново в іншому місті чи країні, а й побудувати новий стиль життя, змінити власні цінності.

Однією із категорій населення, яка сформована наслідками воєнних дій є військовослужбовці. Навіть за умови спеціалізованого психологічного навчання, вони все ще непідготовані до умов бойового середовища. Фронт вимагає діяти всупереч усталеним цінностям, сформованим цивільними умовами існування. У відповідь на постійну загрозу психіка переходить у стан виживання і «вмикає» лише необхідні для цього функції, що призводить до емоційного заціпеніння у майбутньому. Людина перестає яскраво переживати як позитивні так і негативні емоції, що супроводжується почуттям порожнечі, відстороненості та байдужості до подій власного життя. Довге перебування в бойових умовах дозволяє сформувати нові навички виживання, проте вони є неефективними і, навіть, руйнівними для функціонування у цивільному соціумі після повернення. Такі події спричинили не лише необхідність у зовнішній реадаптації (пристосування до умов мирного життя), а й і у внутрішній (психологічній), яка пов'язана з переживанням травматичного досвіду та емоційним станом військовослужбовця [3]. Тому перед фахівцями постає завдання психологічної реінтеграції ветеранів із посттравматичним стресовим розладом, за яким індивід зазнає деструктивних наслідків психологічного і фізичного здоров'я. Однією із ключових ознак таких наслідків є соціальна дезадаптація.

Виклад основного матеріалу. Соціальна дезадаптація розглядається як стан часткової або повної втрати здатності особистості ефективно функціонувати в системі соціальних відносин. З перших днів життя індивід розвиває необхідні адаптаційні навички відповідно до вимог, інтересів і потреб суспільства. Проте, після психотравми, процес пристосування може порушитися, і виникає стан, відомий як дезадаптація. Травматичний досвід руйнує сформовані навички адаптації і як наслідок, індивід не може впоратися із викликами життя.

Особливо складними є випадки дезадаптації у сучасних ветеранів. Тривале перебування у зоні бойових дій, що безпосередньо загрожує життю військових, перманентний страх і мобілізація психічних процесів у вигляді блокування звичних із них (прояв емоцій і почуттів, що характеризуються високим рівнем вразливості) стає передумовою для розвитку порушення адаптації. Водночас розвивається кілька типових патологічних реакцій, серед яких – «синдром нервової демобілізації». Для цього синдрому характерна хронічна втома, роздратованість, агресивність, тривожність, порушення на соматичному рівні (безсоння, тремор тощо), погіршення пам'яті, процесу мислення та порушення концентрації уваги [2]. Таким чином, загальний стан ветерана погіршується і створює умови розвитку дезадаптації, де посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР) відіграє роль підсилення симптоматики. У намаганнях «втекти від себе» і униканні своїх почуттів, людина втрачає контакт із зовнішнім середовищем та оточенням.

Розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) потребує окремого розгляду, враховуючи спільність деяких проявів із соціальною дезадаптацією. У контексті з ПТСР дезадаптація пов'язана з наслідками травматичного досвіду, який змінює поведінкові та емоційні реакції людини. Окрім емоційної виснаженості, проблемами зі сном та розвитком залежностей, ветеранів можуть турбувати класичні симптоми ПТСР, серед яких: флешбеки, дисоціація, дереалізація та уникаюча поведінка. Поступово цей комплекс переживань призводить до втрати себе як особистості. Опинившись у цивільному, звичному для індивіда середовищі, колишній військовий відчуває великий розрив між собою і оточенням. Соціум виявляється не готовим приймати специфічні механізми адаптації, вироблені в умовах бойового стресу [1].

Військові відчувають провину за скоєні на війні вчинки, що супроводжується внутрішнім конфліктом та переоцінкою особистісних цінностей. Як наслідок, ускладнюється процес повернення до цивільного життя та взаємодії із соціальним оточенням. Поширеним явищем є нічні кошмари із обличчями загиблих побратимів чи вбитих ворожих солдат. Найчастіше вони не можуть самостійно впоратися із тиском спогадів і «новою» версією себе, тому намагаються уникати свого болю вдаючись до різних видів залежності – хімічної, алкогольної або ризикованої поведінки.

Для забезпечення благополуччя ветеранів та сприяння адаптації до цивільного життя необхідно застосовувати комплексні методи фізичної реабілітації, психотерапії та медикаментозної підтримки. Фізична реабілітація сприяє відновленню тілесної чутливості, зниженню рівня напруження та формуванню відчуття контролю над власним тілом. Це є особливо значущим у випадках деперсоналізаційних переживань. Водночас медикаментозна допомога дозволяє стабілізувати емоційний стан, зменшити прояви тривоги, порушення сну та підвищеної збудливості, створюючи сприятливі умови для подальшої психотерапевтичної роботи. Психотерапія надає не тільки підтримку, а й можливість трансформувати травматичний досвід на ресурс особистісного розвитку, працюючи зі сприйняттям психотравми та її наслідків.

Висновок. Отже, створення підтримуючого соціального середовища впливатиме на перебіг реабілітації колишніх військовослужбовців і знижуватиме ризик їх ретравматизації. Забезпечення ефективної реадаптації допоможе повноцінній реінтеграції ветеранів до повноцінного функціонування та взаємодії у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Басюк Л., Василевська О., Волошина О. Психологічні стратегії адаптації ветеранів до мирного життя після повернення із зони бойових дій. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 1(47). 2025. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/19022

2. Гриневич Є. Г. Дезадаптивні психічні порушення у учасників локальних бойових дій. *Клінічна психіатрія і психофармакотерапія*. 2014. Т. 18. № 3 (68). С. 5–9.

3. Усик Д. Б. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія.* 2024. № 1. С. 183–189. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-10

Сідіченко Віталія Петрівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
ОПП «Прикладна психологія»

Москаль Денис Денисович,
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри освіти дорослих

ОСВІТНІ ЗАХОДИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Державний службовець є «обличчям» держави: його професійна діяльність, поведінка та ставлення до громадян формують суспільну думку про ефективність влади. Емоційно нестабільний службовець не може якісно виконувати делеговані державою функції.

Законодавчі реформи системи державного управління в Україні зосереджені на інституційних змінах, проте майже не враховують психоемоційне здоров'я працівників. З роками до державних службовців зростають вимоги щодо освіти, толерантності, майнової відкритості, відповідальності, швидкого прийняття нестандартних рішень, особливо в умовах воєнного стану. Це провокує хронічний психологічний стрес, емоційне (професійне) вигорання, зниження ефективності виконання обов'язків та погіршення загального стану здоров'я.