**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

3. Онуфрієва Л. А. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. 312 с.

4. Чайковська О. М. Психологічні чинники виникнення конфліктів у подружніх взаєминах. *Вісник психології*. 2019. № 2. С. 85–91.

5. Усик Д. О., Кайдалова А. В. Соціально-психологічні особливості подружніх конфліктів. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 140–149.

6. Ковчина І. М., Панченко М. В. Теоретичні засади ведення переговорів та психологічні особливості уникнення партнерами конфліктів у міжнародних взаємодіях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць.* 2022. Випуск 19 (64). С. 23-33. https://doi.org/10.31392/NPU-NC.SERIES12.2022.19(64).03

Мартиненко Анна Олександрівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

Ковчина Ірина Михайлівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців набуває особливої соціальної значущості. Однією з найбільш тяжких психотравмівних подій є перебування в полоні, яке супроводжується фізичним насильством, психологічним тиском, приниженням людської гідності, ізоляцією та постійною загрозою життю. Такі чинники істотно підвищують імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Порушення психоемоційного стану військовополонених негативно впливають не лише на їхнє індивідуальне життя, а й на соціальну адаптацію, професійну діяльність та міжособистісні стосунки після звільнення. У зв'язку з цим зростає потреба в науковому осмисленні психологічних механізмів формування ПТСР та розробленні ефективних підходів до психореабілітації осіб, які пережили полон.

Ступінь розроблення проблеми. Проблему ПТСР у військових досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема: B. van der Kolk [2], J. Herman [1], M. Friedman [5], В. О. Лєонов, О. М. Кокун [3], Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. [4] та ін. Окремі аспекти психологічної травми військовополонених висвітлені у працях, присвячених бойовому стресу, адаптації після травматичних подій та кризовій психології. Водночас проблема саме чинників ризику ПТСР у військовополонених та шляхів їх подолання залишається недостатньо систематизованою, що зумовлює потребу у подальших наукових дослідженнях.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу наукових джерел було виявлено, що до ключових психологічних чинників ризику розвитку ПТСР у військовополонених належать:

- *тривала ізоляція та сенсорна депривація.* Обмеження стимулів призводить до дезорієнтації у часі та просторі, що провокує виникнення когнітивних порушень. Відсутність соціальної підтримки та зворотного зв’язку від значущих інших руйнує Я-концепцію, роблячи особистість вразливою до маніпуляцій та індоктринації;
- *втрата контролю над життєвими обставинами.* Згідно з теорією М. Селігмана [7], неможливість впливати на негативні події формує стійке переконання у власній безсилості. Це призводить до апатії та депресивних станів, які стають підґрунтям для хронічного перебігу ПТСР;
- *переживання безпорадності та страху смерті.* Постійна загроза фізичному знищенню активує архаїчні механізми виживання. Хронічний вітальний страх виснажує нервову систему, спричиняючи подальшу емоційну онімілість (emotional numbing) — один із ключових симптомів ПТСР;
- *досвід фізичного і психологічного насильства.* Насильство виступає як прямий травмівний агент, що руйнує цілісність тілесного та психічного «Я». Це спричиняє розвиток флешбеків, високу тривожність та гіперпильність (hyperarousal);
- *приниження гідності та знецінення особистості.* Навмисне знецінення особистості агресором спрямоване на руйнацію моральних орієнтирів. Втрата самоповаги та почуття сорому після звільнення часто стають бар'єром для соціальної адаптації та причиною «моральної травми» (moral injury);
- *порушення базового відчуття безпеки.* За Р. Янофф-Бульман [6], травма полону руйнує три фундаментальні віри: у доброзичливість світу, у сенсовність подій та у власну цінність. Це призводить до когнітивного дисонансу та глибокої кризи ідентичності;

- *емоційне виснаження і хронічний стрес*. Тривале перебування у стані «бойової готовності» без можливості релаксації веде до вигорання регуляторних систем мозку (зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі), що робить психіку нездатною до самовідновлення..

Суттєву роль відіграють також індивідуально-психологічні особливості особистості: рівень резилієнтності, попередній травматичний досвід, особливості копінг-стратегій, характер реагування на стрес.

Після звільнення додатковими чинниками формування або ускладнення ПТСР можуть виступати соціальна ізоляція, нестача підтримки родини, труднощі соціальної адаптації та стигматизація.

До ефективних шляхів подолання наслідків психотравми належать застосування когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапії, методів психоосвіти, тілесно-орієнтованих практик, а також групової психотерапії. Комплексний підхід включає не лише індивідуальну роботу з психологом, а й відновлення соціальних зв'язків та підтримку з боку родини й суспільства.

Посттравматтичний стресовий розлад в особистості можна знизити засобами комунікації. Як стверджує І.М.Ковчина, уникнення партнерами конфліктів у багатовекторному застосуванні психологічних підходів у комунікації, реально спрацьовують і у воєнний час [8, с. 30-31].

*Висновки***.** Таким чином, психологічні чинники ризику ПТСР у військовополонених мають багаторівневу структуру та зумовлюються поєднанням зовнішніх травматичних подій і внутрішніх особистісних особливостей. Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, системною та орієнтованою на відновлення почуття безпеки, контролю над життям і соціальної активності особистості.

Список використаних джерел:

1. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 413 с.

2. Ван дер Колк Бессел. Тіло веде лік : як лишити психотравми в минулому / переклад з англійської Анни Цвіри. Харків : Vivat, 2022. 622 с.

3. Кокун О. М. та ін. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

4. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с.

5. Friedman M. PTSD History and Overview. National Center for PTSD, 2014.

6. Janoff-Bulman, R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. Free Press, 1992.

7. Maier, S. F., & Seligman, M. E. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological review*, 2016. Vol. *123*(4), P.349–367. https://doi.org/10.1037/rev0000033

8. Ковчина І. М., Панченко М. В. Теоретичні засади ведення переговорів та психологічні особливості уникнення партнерами конфліктів у міжнародних взаємодіях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць.* 2022. Випуск 19 (64). С. 23-33. https://doi.org/10.31392/NPU-NC.SERIES12.2022.19(64).03

Марченко Ольга Михайлівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

Зазимко Наталія Михайлівна,
кандидат фізико-математичних наук,
доцент кафедри освіти дорослих

ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ШКОЛИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

*Актуальність проблеми***.** Сучасний освітній простір України функціонує в умовах перманентних кризових викликів, зумовлених воєнним станом, соціальною нестабільністю та високим рівнем стресогенності середовища. Підлітки та учні старшого шкільного віку є найбільш вразливою категорією, оскільки фізіологічна перебудова організму накладається на психоемоційне навантаження.

Також особливої уваги потребує категорія підлітків, які перебувають у стані міграції. Вимушене переміщення спричиняє розрив звичних соціальних зв’язків, втрату відчуття безпеки та необхідність адаптації до нових культурних і мовних середовищ. Для таких учнів саморегуляція стає інструментом подолання "культурного шоку" та інтеграції в нові освітні спільноти при збереженні національної ідентичності. Здатність до саморегуляції стає не просто м'якою