

5. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *How's Life for Children in the Digital Age?*, Paris, *OECD Publishing*, 2025. URL: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report/how-children-use-digital-media_a8d3a6d0.html (дата звернення 05.11.2025).

6. Stop the traffik. *Online Safety for Children and Young People in Ukraine*, London, *stop the traffik*, 2023. URL: <https://stopthetraffik.org/wp-content/uploads/2023/02/UKR-LANG-Online-safety-Ukraine.pdf> (дата звернення 05.11.2025).

7. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents, Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 12. P. 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003> (дата звернення 05.11.2025).

8. World Health Organization (WHO Europe). *Teens, Screens and Mental Health*, Copenhagen: *WHO Regional Office for Europe*, 2024. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health> (дата звернення 05.11.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-60>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Ломакін Г. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій*

*Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія» Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Актуальність дослідження. Україна переживає один із найскладніших періодів своєї історії, зумовлений військовою агресією Російської Федерації та повномасштабною війною, що триває з 2022 року. Військові дії, соціально-економічна нестабільність і наслідки пандемії COVID-19 спричинили масштабні психологічні

виклики, які впливають на психічне здоров'я, адаптивність і соціальну стійкість громадян.

Особливої уваги потребують учасники бойових дій, так звані комбатанти, які після повернення до мирного життя стикаються з труднощами реадаптації, соціалізації, втратою життєвих орієнтирів і зміною системи цінностей. Їхній бойовий досвід часто зумовлює розвиток кризи ідентичності, що проявляється у втраті цілісності «Я-концепції», дезорієнтації та зниженні відчуття соціальної значущості. Проблема відновлення цілісності особистості ветеранів набуває особливої актуальності, оскільки від рівня їхньої психологічної стійкості та адаптивності залежить не лише особистісне благополуччя, а й потенціал суспільного відновлення держави.

Психологічні аспекти поствоєнної кризи ідентичності. Бойовий досвід формує специфічні психологічні наслідки: гіперпильність, емоційну напруженість, недовіру до оточення, ригідність мислення тощо. У мирному житті ці риси можуть ускладнювати соціальні контакти, провокуючи дезадаптацію. Частина ветеранів прагне інтегруватися у цивільне середовище, інші ж залишаються у «бойовому» стані, що знижує ефективність соціальної взаємодії. Згідно з підходами Е. Еріксона та Т. М. Титаренко, криза ідентичності є внутрішнім конфліктом між минулим досвідом і новими соціальними вимогами [1, 4]. Її подолання можливе через актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, пошук нових смислів і відновлення психологічної цілісності. Так, у частини ветеранів спостерігається прагнення до соціальної інтеграції – вони намагаються адаптуватися до цивільного середовища, приймаючи його норми та коригуючи власну поведінку. Інші ж залишаються «бійцями» у психологічному сенсі, зберігаючи поведінкові патерни, характерні для військової служби. Домінування конструктивних (інтегративних, творчих) чи деструктивних (руйнівних, дезадаптивних) тенденцій визначається індивідуально-психологічними особливостями ветерана, рівнем його внутрішніх ресурсів та соціально-психологічними умовами, у яких відбувається післявоєнна адаптація [2, 3, 4].

Психологічні ресурси подолання кризи ідентичності. Після завершення участі у бойових діях військовослужбовець стикається з необхідністю реінтеграції у мирне соціальне середовище, що потребує глибокої перебудови системи цінностей, моделей взаємодії з оточенням та процесів самоідентифікації. У цей період часто виникає криза ідентичності, що проявляється у втраті відчуття цілісності власного «Я», невизначеності життєвих орієнтирів і ролей, раніше чітко структурованих у межах військової системи. Згідно з концепцією Е. Еріксона, ідентичність формується як результат інтеграції минулого

досвіду, соціальних ролей і цінностей у цілісну структуру «Я». Травматичні події, властиві бойовому досвіду, порушують цей процес, спричиняючи внутрішній конфлікт між минулим і вимогами мирного життя. На думку Т. М. Титаренко, подолання кризових станів можливе через актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують пошук нових смислів і відновлення психологічної цілісності. До ключових ресурсів, що сприяють адаптації ветеранів після бойового досвіду, належать: резильєнтність (здатність зберігати ефективність у стресових умовах і гнучко реагувати на зміни); рефлексивність (усвідомлення власних емоцій, мотивів і досвіду, що дає змогу переосмислити травму як джерело розвитку); соціальна підтримка (прийняття та розуміння з боку родини, побратимів, спільноти; виступає базовим чинником реадaptaції); смислова саморегуляція (здатність надавати життєвим подіям особистісний сенс; відповідно до підходу В. Франкла, смислотворення забезпечує психологічне одужання); професійна самореалізація (повернення до продуктивної діяльності або набуття нової професії як засобу відновлення самоцінності) [2, 4]. Отже, подолання кризи ідентичності у ветеранів є багаторівневим процесом, у якому поєднуються внутрішні та зовнішні чинники. Розвинені психологічні ресурси, як резильєнтність, рефлексивність, смислова саморегуляція та соціальна підтримка – забезпечують відновлення цілісності особистості, її суб'єктності та ефективного соціального функціонування. Успішна реадaptaція можлива за умови цілеспрямованої психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток внутрішньої стійкості, усвідомлення травматичного досвіду та формування нової, мирної ідентичності, що інтегрує військовий досвід із цивільними цінностями.

Отже зауважимо, що розвинені психологічні ресурси забезпечують не лише подолання травми, а й формування нової, мирної ідентичності, що інтегрує військовий досвід із цивільними цінностями.

Психологічна допомога та психокорекційна робота. Ефективна психокорекційна робота з ветеранами має бути спрямована не лише на усунення деструктивних проявів, а й на актуалізацію внутрішніх ресурсів і переосмислення травматичного досвіду. Доцільним є поєднання таких підходів: когнітивно-поведінкові методи (для переоцінки травматичного досвіду й формування адаптивного мислення); арт-терапія (для емоційного відреагування й відновлення самовираження); групові тренінги підтримки (для розвитку комунікативних навичок, відновлення довіри та згуртованості); індивідуальне консультування (для визначення нових життєвих цілей і розвитку саморегуляції). Такі підходи сприяють підвищенню стресостійкості, відновленню

психологічної рівноваги та успішній соціальній інтеграції ветеранів у мирне життя [1, 2, 3, 4].

Висновки. Отже зауважимо, що одним із перспективних напрямів у психосоціальній та психокорекційній роботі з ветеранами бойових дій є розгляд їхніх психологічних проблем крізь призму суб'єктивного досвіду буття. Такий підхід передбачає врахування індивідуальних аспектів активності людини – інтерпретації минулого досвіду, актуальних потреб, установок, емоційних реакцій, цілей і мотивів, що визначають її життєву спрямованість і вибірковість поведінки. У центрі уваги має бути не лише корекція деструктивних проявів, а й актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, спрямованих на переосмислення пережитого, прийняття власного досвіду та формування позитивної життєвої перспективи. Такий підхід сприяє формуванню конструктивних механізмів саморегуляції, підвищенню рівня усвідомленості та особистісної зрілості. Застосування комплексної системи психологічної допомоги учасникам бойових дій дозволяє забезпечити ефективну профілактику та психокорекцію невротичних і психосоматичних розладів, попередити деструктивні форми поведінки, покращити якість міжособистісних стосунків. У результаті створюються умови для успішної соціально-психологічної реадaptaції ветеранів і їх гармонійної інтеграції в мирне суспільне середовище. Ефективна психокорекційна робота з учасниками бойових дій передбачає застосування комплексу взаємодоповнюючих методів. Зокрема, доцільним є використання когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на переосмислення травматичного досвіду та формування адаптивних моделей мислення; арт-терапевтичних підходів, які полегшують емоційне розвантаження та самовираження; групових тренінгів підтримки, що сприяють відновленню довіри, комунікативних навичок і соціальної активності. Важливою складовою є також індивідуальне консультування, у межах якого фахівець допомагає ветерану усвідомити власні ресурси, розвинути навички саморегуляції та визначити життєві цілі. Комплексне поєднання цих підходів створює умови для поступового відновлення психологічної рівноваги, підвищення стресостійкості та успішної інтеграції особистості в мирне життя.

Підсумовуючи, зазначимо, що криза ідентичності у ветеранів бойових дій є закономірним наслідком втрати попередніх ролей та цінностей унаслідок бойового досвіду, а подолання цієї кризи потребує розвитку психологічних ресурсів – резильєнтності, рефлексивності, смислотворення й соціальної підтримки. Психологічна допомога має базуватися на інтеграції військового досвіду в позитивну систему цінностей і створенні умов для професійної та соціальної самореалізації, а актуалізація внутрішніх ресурсів дозволяє ветеранам

трансформувати травматичний досвід у джерело особистісного зростання, що є запорукою успішної поствоєнної адаптації.

Література

1. Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у учасників бойових дій Збройних Сил України в період перебігу криз зрілості. *Edukacja i społeczeństwo VIII. Zbiór prac naukowych* / Tetyana Nestorenko, Renata Bernatova, Aleksander Ostenda (red.). Akademia Śląska: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, Polska. 2023. 251 s.

2. Ломакін Г. І. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Мед. Журнал. Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(2). [Електронний ресурс] доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508>

3. Ломакін Г. І. Роль навичок самоорганізації та стресостійкості в подоланні негативних психологічних станів в умовах війни. *Наукові перспективи: журнал. Серія «Психологія»*. 2025. № 5(59). 2025. С. 2009–2025. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59))

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-61>

ПСИХОМЕТРИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ

Ляска О. П.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Харківський національний університет внутрішніх справ
м. Харків, Україна*

Післявоєнна реабілітація ветеранів потребує розроблення валідних, надійних та культурно адаптованих психометричних інструментів, здатних оперативно оцінити емоційний стан осіб, які перебувають