

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЧИННИКИ
ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ
ХРОНІЧНОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ**

Шаталова О. К.

*здобувачка другого освітнього рівня «Магістр»
за спеціальністю 053 Психологія
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Лісовенко А. Ф.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Збереження психологічного здоров'я нації належить до пріоритетних завдань державної політики України в умовах повномасштабного збройного конфлікту. Тривала дія воєнного стресу суттєво трансформує психологічний стан широкого кола осіб, залучених до воєнного контексту прямо чи опосередковано, зокрема військовослужбовців, переселенців, членів родин захисників та працівників екстрених служб. Наслідки таких трансформацій проявляються у зростанні агресії, сімейного насильства, зловживанні психоактивними речовинами та погіршенні соціального функціонування. Попри масштаб проблеми, значна частина постраждалих не отримує кваліфікованої допомоги через стигматизацію звернення до психолога та відсутність науково обґрунтованих стандартів роботи з наслідками хронічного воєнного стресу. За таких умов вивчення психологічних механізмів деструктивної поведінки набуває не лише теоретичного, а й безпосереднього практичного значення.

Хронічний воєнний стрес принципово відрізняється від гострого за характером впливу на психіку. Гострий стрес активує мобілізаційні ресурси організму, натомість тривала і невизначена небезпека поступово виснажує адаптивний потенціал особистості, руйнуючи механізми саморегуляції та контролю поведінки. Ключовими детермінантами є накопичена травма від втрати житла, вимушеного переміщення та руйнування звичного способу життя, загроза фізичній безпеці власній та близьких, споглядання загибелі рідних і сусідів, а також хронічна невизначеність щодо майбутнього, тривала розлука з родиною і неможливість повернутися додому [5]. Результатом стає формування стійких дезадаптивних патернів поведінки, серед яких деструктивні форми займають особливе місце.

Центральним психологічним механізмом деструктивної поведінки є емоційна дисрегуляція на тлі нейробіологічних змін. Травматичний стрес провокує підвищену синаптичну потенціацію в колах медіальної мигдалини, ключової структури, що регулює афективні реакції та агресію, і призводить до пролонгованого зростання агресивності, яке зберігається навіть після усунення стресора [6]. Саме тому деструктивна поведінка у цивільних осіб, які тривалий час перебувають в умовах воєнної загрози, часто не зникає навіть після переїзду в безпечне місце, а набуває характеру стійкого патерну у сімейних стосунках і соціальній взаємодії. Розуміння нейробіологічного підґрунтя деструкції є важливим для вибору методів корекції, оскільки підходи, орієнтовані лише на когнітивний рівень, виявляються недостатніми без урахування афективних і тілесних компонентів реагування.

Важливим фактором є розмежування двох основних наслідків хронічного воєнного насильства, а саме посттравматичного стресового розладу та агресивної деструктивної поведінки. Хоча вони не є взаємовиключними, однак детермінуються різними механізмами: особи з вищим рівнем емоційного десенситизування та морального роз'єднання частіше виявляють агресивну поведінку, тоді як ПТСР більш типовий для осіб з вираженою емоційною чутливістю та схильністю до самозвинувачення [5]. Практичне значення такої диференціації полягає у можливості будувати адресні програми відповідно до індивідуального ризик-профілю клієнта.

Суттєву роль у розвитку деструктивної поведінки відіграє якість копінг-стратегій. Агресивна копінг-поведінка у цивільних осіб, які тривалий час зазнають впливу воєнних стресорів, є дезадаптивною стратегією, що відображає низьку емоційну регуляцію і недостатній контроль імпульсів [5]. Прямий зв'язок між тривалістю та інтенсивністю впливу воєнних стресорів і тяжкістю посттравматичних реакцій підтверджено в українських дослідженнях, при цьому модеруючу роль відіграють риси характеру, сила нервової системи та наявність попереднього досвіду в екстремальних умовах [3].

Спектр деструктивної поведінки охоплює фізичну агресію, сімейне насильство, зловживання алкоголем і психоактивними речовинами, ризиковану поведінку та суїцидальні тенденції. Окремим чинником є моральна травма, породжена перебуванням в зоні активних бойових дій або під постійною загрозою обстрілів, споглядання загибелі рідних і сусідів, а також вимушене переміщення і втрата звичного соціального середовища. Вона формує стійку провину, сором і відчуття власної зіпсованості, що суттєво підвищує ризик психопатологічних розладів і деструктивних копінгів [4]. Окрему групу ризику становлять фахівці допомагаючих професій, які за умов хронічного стресу стикаються з компасійною втомою і можуть вдаватися до власних деструктивних форм саморегуляції. Проблема, таким чином, виходить далеко за межі окремих категорій

населення і стосується широкого кола осіб, залучених до воєнного контексту прямо чи опосередковано.

Деадаптивні прояви у цивільного населення в умовах хронічного воєнного стресу виявляються на трьох рівнях. На вегетативному рівні спостерігаються порушення сну, гіперзбудливість і соматичні скарги. На афективному рівні переважають роздратованість, спалахи гніву та емоційне оніміння. На астеничному рівні фіксуються апатія, зниження мотивації та звуження соціального кола. Існує пряма кореляція між тривалістю та інтенсивністю впливу воєнних стресорів і вираженістю цих проявів [3]. Деструктивна поведінка постає як хибна спроба компенсувати нестерпний психоемоційний дискомфорт, а якість адаптації суттєво залежить від підтримки родини, рівня соціальних зв'язків і релігійних переконань особистості.

Когнітивним підґрунтям деструкції слугують флешбеки, нічні кошмари і хронічне психофізіологічне збудження, що формують дисфункціональні переконання щодо світу як незмінно небезпечного простору і неможливості контролювати події. У поєднанні з дефіцитом емоційної регуляції та браком соціальної підтримки такі переконання створюють стійке підґрунтя для зовнішньої агресії й адиктивних форм поведінки [2].

Деструктивна поведінка в умовах хронічного воєнного стресу є полідетермінованим феноменом, в основі якого лежать взаємопов'язані нейробіологічні, психологічні та соціальні механізми. Нейробіологічним підґрунтям слугують зміни в мигдалині, що зумовлюють стійке підвищення агресивності [6]; психологічними механізмами є емоційна дисрегуляція, когнітивні спотворення, моральна травма і виснаження адаптивних ресурсів [4; 5]. Схильність до деструктивної поведінки визначається тривалістю та інтенсивністю впливу воєнних стресорів, якістю копінг-стратегій, рівнем соціальної підтримки та індивідуально-психологічними характеристиками [1; 2; 3]. Ефективна психопрофілактична і корекційна робота має передбачати диференційовану оцінку ризик-профілів, формування навичок емоційної регуляції, опрацювання моральної травми та залучення сімейного оточення до реадаптації. Систематичне впровадження цих підходів є необхідною умовою відновлення психологічного здоров'я нації.

Література:

1. Полішук О. Л., Литвинчук А. І. Психологічні механізми адаптації військовослужбовців до бойового стресу. Наукові перспективи. 2025. № 2 (56). URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/download/20844/20820/24197>
2. Салок М. В., Меркулов М. О. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Молодий вчений. 2024. № 4 (128). С. 114-119. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-42>.
3. Усик Д. Б. Психологічні особливості деадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. Слобожанський науковий

вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 183–189. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.32>.

4. Annen H. Psychological mechanisms and mental health in the face of current conflicts and crises. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. Article 1684360. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1684360>.

5. Huesmann L. R., Dubow E. F., Boxer P., Smith C., Shikaki K., Landau S. F., Dvir Gvirsman S. Consequences of exposure to war violence: discriminating those with heightened risk for aggression from those with heightened risk for post-traumatic stress symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 12. Article 6067. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20126067>.

6. Nordman J., Ma X., Li Z. Traumatic stress induces prolonged aggression increase through synaptic potentiation in the medial amygdala circuits. *eNeuro*. 2020. Vol. 7, No. 4. DOI: <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0147-20.2020>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-100>

ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Шенцева О. П.

*здобувачка другого курсу магістратури спеціальності Психологія
Міжнародний університет*

Науковий керівник: Бедан В. Б.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології*

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, зумовленої війсьними подіями, економічними кризами та невизначеністю життєвих перспектив. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема життєтворчості особистості як здатності до свідомого конструювання власного життя, визначення життєвих цілей та подолання труднощів [4; 8].

Життєтворчість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її самореалізацію, розвиток індивідуальності та підтримання суб'єктної активності в умовах невизначеності [1]. Водночас переживання кризових подій актуалізує процеси посттравматичного