



УДК : 159. 942

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-678-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-678-688)

**Бабчук Олена Григоріївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-5712-909X>

**Бабчук Микита Ігорович** доктор філософії (PhD), спеціальності 053 психологія, старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-8725-799X>

## ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Анотація.** У статті представлено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного функціонування особистості в умовах війни як соціально, екзистенційно та психотравматично зумовленого явища. Війна розглядається не лише як джерело безпосередньої фізичної загрози життю, а як комплексний багатовимірний фактор тривалої дії, що спричиняє глибинні трансформації психічних процесів, системи цінностей, ідентичності та способів взаємодії людини з соціальним середовищем. Показано, що воєнні події формують стан пролонгованого стресу, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний рівні функціонування особистості й підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, посттравматичного стресового розладу, емоційного виснаження, дезадаптації та кризових порушень ідентичності. Окрему увагу приділено аналізу переживання втрат і руйнування базових життєвих орієнтирів, характерних для воєнного періоду, а також особливостям психологічних реакцій у ситуації тривалої невизначеності та повторюваної травматизації. Розкрито специфіку психоемоційних і когнітивних проявів війни у різних соціальних груп населення – військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, біженців, дітей війни та цивільних, які зазнали бойових дій.

Підкреслено, що попри відмінності у формах переживання травматичного досвіду, для всіх категорій постраждалих характерними є підвищена тривожність, порушення емоційної регуляції, зниження когнітивної ефективності та зростання потреби у соціальній підтримці й безпечних міжособистісних взаєминах. Обґрунтовано доцільність розгляду особистості як відкритої динамічної системи, здатної не лише до дезінтеграції під впливом екстремальних чинників, а й до адаптації, мобілізації внутрішніх ресурсів і формування нових копінг-стратегій. Проаналізовано роль психологічних механізмів захисту, адаптивних і дезадаптивних форм подолання стресу, а також значення соціальної



підтримки, групової згуртованості та відчуття приналежності як буферних факторів зниження психотравматичного впливу війни.

**Ключові слова:** війна, особистість, емоційна регуляція, психотравма, стрес, адаптація, життєстійкість, криза ідентичності, підтримка, посттравматичне зростання, психологічна допомога, психологічне благополуччя.

**Babchuk Olena** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy of the Odessa State University of Internal Affairs, Odessa, <https://orcid.org/0000-0001-5712-909X>

**Babchuk Mykyta** doctor of philosophy (PhD), 053 psychology, senior lecturer of the Department of Language and Psychological and Pedagogical Training of the Odessa National University of Economics, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-8725-799X>

## PSYCHOLOGY OF THE INDIVIDUAL IN WAR CONDITIONS: RESEARCH METHODOLOGY

**Abstract.** The article presents a thorough theoretical and methodological analysis of the problem of psychological functioning of the personality in conditions of war as a phenomenon determined by social, existential, and psychotraumatic factors. War is considered not only as a source of immediate physical threat to life, but as a complex, multidimensional factor of long-term influence that causes profound transformations in mental processes, the system of values, identity, and ways of human interaction with the social environment. It is shown that war-related events generate a state of prolonged stress that affects the emotional, cognitive, behavioral, and social levels of personality functioning and increases the risk of anxiety and depressive states, post-traumatic stress disorder, emotional exhaustion, maladaptation, and identity crises. Special attention is paid to the analysis of the experience of loss and the destruction of basic life orientations characteristic of wartime, as well as to the features of psychological reactions in situations of prolonged uncertainty and repeated traumatization. The specificity of psycho-emotional and cognitive manifestations of war in different social groups is revealed, including military personnel, internally displaced persons, refugees, children of war, and civilians affected by hostilities. It is emphasized that despite differences in the forms of experiencing traumatic events, all categories of affected individuals are characterized by increased anxiety, impaired emotional regulation, reduced cognitive efficiency, and an increased need for social support and safe interpersonal relationships. The expediency of considering personality as an open, dynamic system capable not only of disintegration under the influence of extreme factors, but also of adaptation, mobilization of internal resources, and the formation of new coping strategies is substantiated. The role of psychological defense mechanisms, adaptive and maladaptive forms of coping with stress, as well as the



importance of social support, group cohesion, and a sense of belonging as buffering factors that reduce the psychotraumatic impact of war are analyzed.

**Keywords:** war, personality, emotional regulation, psychological trauma, stress, adaptation, resilience, identity crisis, support, post-traumatic growth, psychological assistance, psychological well-being.

**Постановка проблеми.** Воєнні події, що супроводжуються масовими людськими втратами, руйнуванням соціальних структур, порушенням базових життєвих орієнтирів та довготривалою невизначеністю, становлять безпрецедентний виклик для психічного здоров'я населення. Сучасні війни характеризуються не лише безпосередньою фізичною загрозою, а й масштабними психологічними наслідками, які охоплюють усі рівні функціонування особистості – емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та біологічний. Хронічний стрес, втрата почуття безпеки, травматичний досвід і зміна життєвих ролей сприяють формуванню широкого спектра психічних порушень: тривожних і депресивних станів, посттравматичних розладів, криз ідентичності, дезадаптивних реакцій. Окремої уваги потребують вразливі групи – вимушені переселенці, біженці, діти війни, військовослужбовці та цивільні, які пережили бойові дії. Попри значний розвиток психотравматології та воєнної психології, залишається недостатньо дослідженою динаміка психологічних станів особистості в умовах тривалого воєнного впливу, а також механізми адаптації та подолання стресу в різних соціальних групах. Сучасний контекст воєнних дій вимагає уточнення методологічних підходів до вивчення психічних реакцій, розробки ефективних інструментів діагностики та впровадження практичних програм психологічної підтримки населення.

У зв'язку з цим актуальним є комплексний аналіз психологічних особливостей функціонування особистості в умовах війни, визначення чинників стійкості та ризику, а також створення науково обґрунтованих підходів до надання допомоги, що здатні забезпечити збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема функціонування особистості в умовах війни останніми роками стала об'єктом посиленої уваги як українських, так і зарубіжних дослідників. У вітчизняному науковому дискурсі війна розглядається не лише як зовнішній соціально-політичний чинник, але і як глобальний психотравмуючий феномен, що змінює структуру життєвого досвіду, систему цінностей та механізми адаптації особистості [1; 4; 7]. У працях Ю.Александрова акцентовано увагу на трансформації особистості в умовах війни, зокрема на зміні її соціальних ролей, переживанні втрат і формуванні нових способів осмислення реальності [1].

Дослідник підкреслює, що війна порушує звичну життєву рівновагу, сприяє виникненню кризових станів, але водночас актуалізує питання життєстійкості та відповідальності.



Важливий внесок у розробку теоретичних і практичних підходів до психологічної допомоги учасникам бойових дій зроблено у працях Л. Василенко та О. Ковальчук, де розглянуто особливості психічних станів військово-службовців, динаміку бойового стресу, ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, а також описано базові принципи психокорекційної роботи з цією категорією осіб [2]. Окремий напрям становлять дослідження О. Кокуна та Н. Лозінської, присвячені діагностиці психологічних змін у військово-службовців в умовах війни. Автори пропонують комплекс методик для виявлення рівня стресу, тривожності, вигорання, а також ресурсних характеристик, що забезпечують адаптацію до екстремальних умов [3]. Це створює емпіричне підґрунтя для побудови програм психологічної підтримки військових як під час виконання бойових завдань, так і на етапі повернення до мирного життя.

У навчальному посібнику С. Кузікової, В. Зливкова та С. Лукомської зроблено спробу цілісно описати психологічний супровід особистості в умовах війни, зосереджуючись на різних цільових групах – військовослужбовцях, переселенцях, родинах загиблих, дітях війни. Авторами розглянуто як психотравмуючі фактори воєнного досвіду, так і потенційні ресурси адаптації, включаючи соціальну підтримку, волонтерську діяльність, участь у реабілітаційних програмах [4]. Дослідження Г. Пріб, Я. Раєвської та Л. Бегези поглиблюють розуміння соціально-психологічних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій, зокрема підкреслюючи роль групової згуртованості, довіри та підтримки з боку спільноти у зниженні травматичного впливу й запобіганні дезадаптації [7].

Теоретичні засади вивчення особистості в сучасній психології, які слугують фундаментом для розуміння її функціонування в екстремальних умовах, представлено у працях С. Мітіної, М. Папучі та М. Наконечної [5; 6]. У цих роботах систематизовано підходи до аналізу структури особистості, її мотиваційної сфери, ціннісно-смислових орієнтацій, що є важливими для подальшого дослідження змін, зумовлених війною. Особистість розглядається як активний суб'єкт життєтворення, здатний до рефлексії, переосмислення досвіду та побудови нових стратегій самореалізації навіть у кризових суспільних умовах.

Значну увагу проблемам посттравматичного розвитку, пошуку смислів та досягненню психологічного благополуччя після травми приділяє Т. Титаренко. У її монографії розкрито феномен посттравматичного життєтворення, описано способи, за допомогою яких людина може інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, відновити цілісність «Я» та вибудувати нову систему життєвих орієнтирів [9]. Цей підхід є надзвичайно важливим для розуміння того, як особистість у воєнний період може не лише долати наслідки травми, а й знаходити нові сенси та джерела внутрішньої стійкості.

Окрему групу становлять праці, присвячені організації психологічної допомоги та професійній підготовці фахівців, які працюють з постраждалими від війни. У матеріалах всеукраїнських психологічних читань, присвячених





психологічній допомозі особистості у воєнний період, висвітлено сучасні підходи до психосоціальної підтримки, волонтерської діяльності, кризового консультування, зокрема в умовах масової травматизації населення [8]. Наголошується на необхідності розвитку компетентностей майбутніх психологів у сфері роботи з травмою, кризою, втратою та посттравматичним розвитком.

Узагальнюючи результати останніх досліджень, можна стверджувати, що науковий інтерес зосереджується переважно на таких напрямках: психотравматичні наслідки війни, особливості функціонування військовослужбовців і ветеранів, соціально-психологічна адаптація переселенців, теоретичні моделі особистості та посттравматичного життєтворення. Водночас потребує подальшого розвитку комплексний підхід, який би поєднував аналіз психічних станів, криз ідентичності, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у різних груп населення, а також спрямовувався на розробку практично орієнтованих програм підтримки в умовах тривалої війни.

**Мета** - узагальнення психологічних особливостей функціонування особистості в умовах війни та визначення основних методологічних підходів і практичних стратегій психологічної підтримки постраждалих.

**Виклад основного матеріалу.** Війна є одним із наймасштабніших і найруйнівніших психотравмуючих факторів сучасності, що комплексно впливає на емоційну, когнітивну, соціальну та біологічну сфери функціонування людини.

Це явище не обмежується лише фізичною небезпекою: воно торкається фундаментальних основ існування особистості, руйнує відчуття безпеки, порушує сталі життєві сценарії та провокує глибокі зміни у структурі «Я». На відміну від локальних кризових подій, які охоплюють окремі соціальні групи й мають короткотривалий характер, воєнні дії відзначаються тривалістю, непередбачуваністю, невизначеністю й множинністю загроз – від фізичних до морально-етичних. Це спричиняє пролонгований стрес, формується стан хронічної тривоги та психічного виснаження, що поступово змінює когнітивні процеси, емоційну регуляцію, поведінкові реакції та навіть біологічні ритми організму [1; 2].

У таких обставинах психологічний тиск війни набуває системного характеру, впливаючи не лише на окремих індивідів, але й на колективну свідомість суспільства. Масштабність руйнувань, втрата соціальних зв'язків, вимушене переселення, втрата рідних та постійна дія загрози спричиняють формування травматичного досвіду, який значно впливає на психічну стабільність. Тому дослідження психологічного стану людини у воєнний період стає важливим завданням як для науки, так і для практики, оскільки вимагає комплексного методологічного підходу та системи психологічної підтримки, здатної забезпечити стійкість населення в умовах нестабільності, стресу та екзистенційної небезпеки.

Методологія вивчення психології особистості в умовах війни ґрунтується на принципах системності, контекстності та міждисциплінарності, що дозволяє комплексно аналізувати поведінку й переживання людини у надзвичайних



обставинах. Особистість розглядається як відкрита, динамічна система, що реагує на зовнішні загрози за допомогою взаємопов'язаних емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів. Під впливом воєнних подій ця система не лише зазнає руйнації, але й може демонструвати можливості адаптації, мобілізації та формування нових способів подолання труднощів. При цьому надзвичайно важливо враховувати соціально-політичний і культурний контекст війни, який визначає спектр індивідуальних і колективних реакцій. Війна змінює соціальні ролі, цінності, уявлення про майбутнє, формує нові смисли та життєві стратегії. Відповідно сучасні наукові дослідження опираються на підходи психотравматології, позитивної психології, нейропсихології та соціальної психології, що дозволяє оцінювати як негативні наслідки війни (стрес, травма, дезадаптація), так і потенційні ресурси особистості – стійкість, здатність до відновлення, пошук сенсу, солідарність, альтруїзм [3; 9].

Війна постає як глобальний психотравмуючий фактор, що охоплює не лише фізичну небезпеку, а і широкий спектр соціальних та морально-психологічних змін. Хронічний стрес активує симпатoadреналову систему, спричиняє підвищене виділення кортизолу, порушення регуляції лімбічної системи, що призводить до тривожності, порушень сну, емоційної нестійкості й зниження когнітивної ефективності [4]. На психологічному рівні військові дії викликають гострі й хронічні стани: страх, тривогу, агресію, апатію, шок, стрес, які в умовах тривалого впливу можуть формувати комплексну психотравму [1; 5]. Страх виконує адаптивну захисну функцію, спрямовану на забезпечення виживання, тоді як тривога є більш дифузною та здатна виснажувати психіку при хронізації. Агресія виникає як реакція на фрустрацію та втрату контролю, а апатія постає у відповідь на емоційне виснаження та безсилля. Комбінація цих станів створює складний психоемоційний фон, що визначає поведінкові реакції особистості у воєнний період [6].

Одним із ключових психологічних феноменів війни є переживання втрат – як реальних, так і символічних. Це може бути втрата близьких людей, домівки, усталеного способу життя, професійного статусу, соціальних ролей або базового відчуття безпеки та передбачуваності світу. Усі ці форми втрати є глибокими та багатовимірними, адже вони стосуються не лише матеріальних об'єктів чи соціальних зв'язків, а й порушують цілісність особистісної структури, впливають на самоідентичність і здатність вибудовувати життєві плани.

Класична модель Е. Кюблер-Росс, що описує п'ять етапів реагування на втрату – заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття – слугує важливим теоретичним підґрунтям для розуміння механізмів психологічної реакції на травматичні події [8]. Проте у контексті війни ця модель набуває нової глибини та складності. Воєнні умови характеризуються тривалою невизначеністю, накопиченням множинних втрат і повторюваними травматичними подіями, що порушує лінійність переходу між етапами. У реальному житті переживання втрати може мати циклічний, хвилеподібний характер: людина повертається до





попередніх емоційних станів, повторно переживає емоції гніву чи заперечення, або ж довго перебуває в етапі депресії через постійні нові загрози та нестачу стабільності.

Крім того, війна може створювати ситуації, коли кілька втрат накладаються одна на одну – фізичні, емоційні, соціальні. Це ускладнює процес опрацювання травматичного досвіду та потребує не лише часу, а й цілеспрямованої психологічної підтримки. На цьому етапі визначальним чинником стає наявність соціального оточення та професійної допомоги. Соціальна підтримка – родинна, спільнотна, волонтерська – виконує стабілізуючу функцію, допомагаючи людині знизити рівень емоційної напруги та відновити відчуття приналежності.

Психологічна допомога, у свою чергу, забезпечує можливість безпечного опрацювання травматичних переживань, формування адаптивних копінг-стратегій і поступового переходу до етапу прийняття. Саме поєднання соціальної підтримки, внутрішніх ресурсів та професійної допомоги створює умови, за яких процес переживання втрати стає не лише менш руйнівним, а й відкриває можливість для подальшого відновлення, інтеграції травматичного досвіду та повернення до психологічної рівноваги.

Різні групи постраждалих – вимушені переселенці, біженці, дітей війни та військовослужбовці – мають специфічні особливості переживання війни. Вимушені переселенці стикаються з втратою домівки, роботи, соціального оточення, що зумовлює високий рівень тривоги, безпорадності та дезадаптації [4]. Їм необхідні програми соціальної інтеграції, підтримка приймаючих громад, стабільність умов проживання та психологічне консультування. Біженці, крім посттравматичного стресу, переживають культурну та мовну ізоляцію, що потребує психосоціальної підтримки й збереження культурної ідентичності [7]. Діти війни є найбільш вразливою групою, що реагує страхом, порушеннями поведінки, емоційною нестабільністю та проблемами у навчанні. Для них важливо створювати безпечне середовище, застосовувати ігрові та арт-терапевтичні методи, забезпечувати стабільність і підтримку сім'ї [8]. Військовослужбовці переживають бойовий стрес, моральні дилеми, виснаження, ризик ПТСР і потребують спеціалізованої психологічної підготовки, підтримки колективу та програм реабілітації після повернення із зони бойових дій [2; 3].

Спільними психологічними рисами всіх категорій постраждалих унаслідок воєнних дій є високий рівень травматичного стресу, який проявляється у підвищеній напрузі, постійній готовності до небезпеки та відчутті загроженості.

Незалежно від віку, статусу чи життєвого досвіду, люди стикаються з порушенням емоційної регуляції: знижується здатність контролювати власні почуття, посилюється емоційна лабільність, зростає кількість епізодів гніву, роздратування, плаксивості чи емоційного оціпеніння. Частими є прояви амбівалентних станів – поєднання суперечливих емоцій, таких як страх і агресія, тривога і апатія, потреба в близькості та одночасне прагнення ізоляції [7].



На когнітивному рівні відзначається зниження концентрації уваги, уповільнення обробки інформації, труднощі запам'ятовування, зниження здатності до прийняття рішень. У багатьох постраждалих спостерігаються порушення сну: труднощі засинання, часті пробудження, нічні тривоги, кошмари або хронічне відчуття втоми, що посилює психоемоційну нестабільність. У таких умовах у всіх груп постраждалого населення підвищується потреба у соціальній підтримці, безпечних стосунках та адаптивних стратегіях подолання стресу. Люди прагнуть до відчуття стабільності, прийняття, приналежності, шукають емоційний контакт і взаєморозуміння як засіб зниження внутрішньої напруги. Водночас соціальна взаємодія та залучення до спільноти виконують захисну функцію: вони зменшують інтенсивність переживання травми, сприяють відновленню контролю над життям, формують відчуття підтримки та включеності.

Важливу роль відіграють довіра, взаємодопомога, взаємна емоційна підтримка, спільні дії та об'єднання навколо спільних цінностей або цілей. Такі ресурси соціального оточення не лише пом'якшують негативні наслідки травматичних переживань, а й створюють умови для психічного відновлення, формування стійкості та поступового повернення до психологічної рівноваги.

Окремим феноменом воєнного часу є криза ідентичності, що виникає внаслідок втрати соціальних ролей, руйнування життєвих планів та моральних конфліктів. Людина може втрачати відчуття стабільності, належності та життєвого сенсу. Проявами кризи є підвищена тривожність, депресивні стани, ізоляція, сумніви у власних цінностях, внутрішні суперечності та пошук нових смислів [5]. Подолання кризи ідентичності можливе завдяки психологічному консультуванню, відновленню соціальних зв'язків, включенню у значущі діяльності та формуванню нової системи життєвих цілей і цінностей. Важливою складовою є розвиток психологічної стійкості як здатності адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати контроль над життєвими обставинами [9].

У процесі адаптації особистість використовує психологічні механізми захисту та копінг-стратегії. Механізми захисту – заперечення, проєкція, регресія, раціоналізація, інтелектуалізація та сублімація – дозволяють зменшити емоційну напругу, але можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними залежно від рівня усвідомленості та інтенсивності їх прояву [6]. Копінг-стратегії включають проблемоорієнтовані дії, емоційне регулювання, уникання або відволікання, пошук підтримки. У воєнних умовах найбільш ефективними є комбіновані стратегії, що поєднують активне вирішення проблем, соціальну підтримку та техніки емоційної саморегуляції. Вони сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню життєстійкості.

Психологія особистості в умовах війни є комплексною й багатовимірною сферою, що охоплює глибинні зміни у психічних процесах, емоційній регуляції, поведінкових реакціях та соціальному функціонуванні людини. Воєнні обставини створюють унікальний контекст, у якому поєднуються як деструктивні, так



і потенційно трансформувальні впливи на особистість. З одного боку, війна суттєво підвищує ризики розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних та тривожних станів, емоційного виснаження та дезадаптації. З іншого боку, екстремальні умови можуть актуалізувати внутрішні ресурси, сприяти формуванню психологічної стійкості, розвитку нових способів саморегуляції, підвищенню соціальної відповідальності та переосмисленню життєвих цінностей. Особистість у воєнний період нерідко переживає трансформацію, що стосується як її внутрішньої структури, так і моделей взаємодії з навколишнім світом. Пошук сенсу, перегляд пріоритетів, зміна системи мотивації та переоцінка життєвих орієнтирів стають важливими психологічними механізмами, які допомагають людині адаптуватися до нестабільних і небезпечних обставин. Саме ці процеси можуть стати основою для посттравматичного зростання, що проявляється у зміні ставлення до життя, підвищенні емоційної зрілості, зміцненні міжособистісних зв'язків та формуванні нових життєвих стратегій.

Ефективна психологічна підтримка в умовах війни має спиратися на сучасні методологічні підходи, інтегрувати знання психотравматології, нейропсихології, соціальної та гуманістичної психології, а також враховувати специфіку психічних реакцій різних груп населення – військовослужбовців, переселенців, біженців, дітей війни, волонтерів та цивільних осіб. Така підтримка повинна бути спрямована на відновлення психічної рівноваги, зміцнення внутрішніх ресурсів, відновлення соціальних зв'язків та формування відчуття особистісної цілісності.

**Висновки.** Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що війна є потужним багатовимірним психотравмуючим чинником, який суттєво трансформує психічні процеси, поведінкові реакції та соціальні взаємодії особистості. Тривалий вплив бойових дій, невизначеність, загроза життю, втрата значущих ресурсів та соціальних зв'язків формують складний спектр емоційних і когнітивних станів, що охоплюють страх, тривогу, агресію, апатію та хронічний стрес. В умовах війни особистість опиняється перед необхідністю адаптації до нової реальності, що супроводжується як ризиком розвитку психологічних порушень, так і можливостями мобілізації внутрішніх ресурсів. Аналіз методологічних підходів свідчить про важливість системного та міждисциплінарного бачення психічних реакцій, яке поєднує психотравматологію, нейропсихологію, позитивну психологію та соціально-психологічний аналіз. Такий підхід дозволяє виявити не лише деструктивні наслідки війни, а й чинники життєстійкості, що забезпечують адаптивне функціонування особистості.

Різні категорії постраждалого населення – військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, біженці, діти війни та цивільні, які зазнали бойового досвіду, – демонструють специфічні форми реагування на травму, однак усі вони потребують стабільної соціальної підтримки та доступу до ефективних психологічних інтервенцій. Соціальна взаємодія, підтримка спільноти, довіра та



включеність виступають ключовими буферними факторами, що знижують інтенсивність травматичного впливу та сприяють відновленню внутрішньої рівноваги.

Ефективна психологічна підтримка в умовах війни повинна бути спрямована на відновлення психічної стабільності, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня життєстійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Важливо забезпечити можливість опрацювання травматичного досвіду, розвиток навичок емоційної регуляції та підтримку соціальних зв'язків, які є основою для збереження психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологія особистості в умовах війни потребує подальших комплексних досліджень та удосконалення практичних моделей допомоги, здатних враховувати не тільки індивідуальну симптоматику, а й ширший соціально-культурний контекст. Водночас саме розвиток системи психологічної підтримки, міжінституційної співпраці та професійної компетентності фахівців є ключем до збереження психічного здоров'я та соціальної стійкості населення у воєнний і післявоєнний період.

#### **Література:**

1. Александров Ю. В. Особистість в умовах війни // Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 8-10.
2. Василенко Л. П., Ковальчук О. В. Психологічна допомога учасникам бойових дій: теорія і практика. Київ: Науковий світ, 2020. 130 с.
3. Кокун О. М., Лозінська Н. С. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2025. 163 с.
4. Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
5. Мітіна С. В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2020. 274 с.
6. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості: навчальний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 60 с.
7. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022, т. 33(72), № 2, с. 104–108.
8. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. Умань, 2024. 204с.
9. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

#### **References:**

1. Aleksandrov, Yu. V. (2022). *Osobystist v umovakh viiny* [Personality in conditions of war]. In *Osobystist, suspilstvo, viina: Abstracts of the International Psychological Forum* (Kharkiv, April 15, 2022) (pp. 8–10). Kharkiv National University of Internal Affairs. [in Ukrainian].



2. Vasylenko, L. P., & Kovalchuk, O. V. (2020). *Psykhologichna dopomoha uchasykam boiovykh dii: teoriia i praktyka* [Psychological assistance to combatants: Theory and practice]. Kyiv: Naukovyi svit. [in Ukrainian].

3. Kokun, O. M., & Lozinska, N. S. (2025). *Diahnostyka psykhologichnykh zmin u viiskovosluzhbovtziv v umovakh viiny: metodychnyi posibnyk* [Diagnostics of psychological changes in military personnel in wartime: A methodological guide]. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury. [in Ukrainian].

4. Kuzikova, S., Zlyvkov, V., & Lukomska, S. (2024). *Psykhologichnyi suprovid osobystosti v umovakh viiny: navchalnyi posibnyk* [Psychological support of personality in wartime: A textbook]. Kyiv–Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. [in Ukrainian].

5. Mitina, S. V. (2020). *Psykhologhiia osobystosti: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Personality psychology: A teaching guide]. Kyiv: Lira-K. [in Ukrainian].

6. Papucha, M. V., & Nakonechna, M. M. (2018). *Teoretychni osnovy psykhologhii osobystosti: navchalnyi posibnyk* [Theoretical foundations of personality psychology: A textbook]. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. [in Ukrainian].

7. Prib, H. A., Raievska, Ya. M., & Begeza, L. Ye. (2022). *Sotsialno-psykhologichni osoblyvosti adaptatsii osobystosti v umovakh boiovykh dii* [Socio-psychological features of personality adaptation in combat conditions]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiа: Psykhologhiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Psychology Series, 33(72)(2), 104–108. [in Ukrainian].

8. Dikhtiarenko, S. Yu., Danylevych, L. A., Shuldik, A. V., & Andrusyk, O. O. (Eds.). (2024). *Psykhologichna dopomoha osobystosti u voiennyi period: Materialy VII Vseukrainskykh psykhologichnykh chytan «Udoskonalennia profesiinoi maisternosti maibutnikh psykhologhiv»* [Psychological assistance to the individual during wartime: Proceedings of the 7th All-Ukrainian Psychological Readings “Improving professional skills of future psychologists”]. Uman: Umanskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Pavla Tychyny. [in Ukrainian].

9. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnе zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykhologichnogo blahopoluchchia* [Post-traumatic life-creation: Ways to achieve psychological well-being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian]