

- соціальні фактори: підтримка оточення, наявність соціальних зв'язків;
- контекстуальні фактори: тривалість та інтенсивність стресових умов.

Метою експериментального дослідження було вивчення кореляції між ведучим архетипом та рівнем стресостійкості в людей, які переживають стресові умови війни. Для цього було застосовано тест на визначення ведучого архетипу (наприклад, опитувальник «Архетипи Юнга» або “Pearson-Marr Archetype Indicator”) та методику оцінки стресостійкості (наприклад, методика О. О. Андрієнко або «Шкала стресової стійкості Леонтьєва»). Вибірка складалася з 50 учасників, що всю війну мешкають у Харкові. Результати показали, що архетип Героя корелює з високим рівнем стресостійкості, тоді як архетип Тіні часто супроводжується низькою стресостійкістю, але при інтеграції може стати джерелом особистісного зростання. Архетип Матері пов'язаний із пошуком соціальної підтримки, що підвищує адаптаційний потенціал. Ці дані стали основою для розробки практичних рекомендацій щодо формування механізмів адаптації до стресу.

На основі результатів дослідження було розроблено рекомендації для формування механізмів адаптації до стресу в умовах війни: для архетипу Героя — розвиток лідерських якостей та навичок самоорганізації; для архетипу Тіні — терапія, спрямована на інтеграцію негативних емоцій та прийняття себе; для архетипу Матері — створення груп підтримки для забезпечення соціальної допомоги. Ці підходи дозволяють використовувати внутрішні ресурси особистості (архетипи) та враховувати слабкі сторони, що сприяє підвищенню стресостійкості та ефективній адаптації до стресових умов.

Дослідження особливостей формування адаптації до стресу в умовах війни на основі теорії архетипів Юнга дозволило зробити низку важливих висновків. По-перше, архетипи відіграють ключову роль у формуванні стратегій подолання стресу. По-друге, інтеграція архетипів у свідомість може стати джерелом особистісного зростання та трансформації. По-третє, використання теорії архетипів у психологічній практиці дозволяє розробити ефективні методи допомоги постраждалим.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції теорії архетипів Юнга в сучасні підходи до психологічної допомоги постраждалим в умовах війни. Це відкриває нові перспективи для розуміння механізмів адаптації та розробки ефективних методів підтримки.

У подальших дослідженнях планується розширити аналіз архетипів, зокрема дослідити їхній вплив на різні групи населення (військові, цивільні, діти) та розробити практичні рекомендації для психологів, які працюють з постраждалими.

С. Грибкова

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ СИТУАЦІЇ

S. Grybkova

FEATURES OF EXPERIENCING TRAUMATIC EVENTS IN THE MODERN UKRAINIAN CONTEXT

Сучасна українська ситуація, зокрема війна та її наслідки, призвела до значного зростання кількості людей, що зазнали травматичного досвіду. Вплив військових дій, втрати, вимушене переміщення та нестабільність спричиняють складні психологічні реакції, які можуть мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки для

психічного здоров'я. Дослідження особливостей переживання травматичних подій є вкрай важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації як військових, так і цивільного населення.

Дослідження враховує унікальний контекст сучасної війни в Україні, що дозволяє проаналізувати специфічні прояви травматичних реакцій у населення. Виділено чинники, що сприяють стійкості до стресу та адаптації після пережитої травми. Отримані результати можуть бути використані для розробки цільових програм психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Травматичні події є невіддільною частиною життя в умовах війни, а їхнє визначення та класифікація значно еволюціонували в психіатричній та психологічній науці. Первинно травматична подія розглядалася як щось рідкісне, що виходить за межі звичайного досвіду, однак подальші дослідження показали, що травматичні переживання є значно поширенішими, особливо в умовах військових конфліктів. Сучасні діагностичні класифікації, такі як DSM-5, визначають травму як контакт із фактичною або загрозовою смертю, серйозними пораненнями або сексуальним насильством, що може відбуватися як через безпосередній досвід, так і через свідчення або повторне переживання події. В умовах війни особливо актуальними є кумулятивні травми, коли людина неодноразово стикається із загрозою життю, втратою близьких чи руйнуванням звичного способу існування, що може мати більш руйнівний вплив, ніж одноразові екстремальні події.

Класифікація травматичних подій у контексті війни передбачає розподіл на гострі, хронічні та комплексні травми. Гострі травми зазвичай пов'язані з раптовими та шокуючими подіями, такими як бойове зіткнення, вибухи, загибель побратимів чи членів родини. Хронічні травми виникають через тривалий вплив стресу, що характерний для перебування в зоні бойових дій, життя в умовах постійної небезпеки або внутрішнього переміщення. Комплексні травми включають повторювані травматичні події, зокрема систематичне насильство, втрату соціального статусу, порушення базових життєвих умов. Важливим фактором у переживанні травми є не лише її інтенсивність, а й суб'єктивне сприйняття події, що пояснює, чому одна й та сама ситуація може мати різні наслідки для різних осіб.

Психологічні наслідки травматичних подій є багатовимірними та залежать від індивідуальних особливостей особистості, соціального середовища та характеру самої травми. Найпоширенішими наслідками є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів, а також розладів адаптації. Дослідження показують, що травматичний досвід не завжди призводить до розвитку психопатології, однак наявність хронічного стресу або накопичення травматичних подій значно підвищує цей ризик. Вплив травми може бути як негайним, викликаючи шоків реакції, так і відтермінованим, коли симптоми розладів розвиваються через місяці або навіть роки після події.

Значна увага у вивченні наслідків травми приділяється механізмам її переживання. Під впливом травматичних подій можуть змінюватися когнітивні процеси, зокрема уявлення про себе, інших та світ. Травмовані особи часто формують негативні переконання, наприклад, що світ є небезпечним, а вони самі — безсильні перед загрозами. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю, нав'язливими спогадами, уникненням ситуацій, які нагадують про травму, порушенням сну та емоційною нестабільністю. У цивільного населення та військових прояви психологічних наслідків можуть мати відмінності: військові

частіше демонструють агресивність, соціальну ізоляцію, звикання до адреналіну, тоді як у цивільних домінує емоційна лабільність, страх за майбутнє та труднощі в адаптації до нових умов життя.

Участь у збройних конфліктах глибоко змінює психологічний стан особистості, впливаючи на емоційну сферу, соціальну поведінку та когнітивні процеси. Військовослужбовці, що перебувають у зоні бойових дій, змушені адаптуватися до екстремальних умов, що сприяє розвитку підвищеної тривожності, емоційного оніміння, загостреного відчуття небезпеки. Повернення до мирного життя часто супроводжується труднощами в соціалізації, зниженням довіри до людей, підвищеною агресивністю, а також схильністю до депресивних станів та ПТСР. Цивільні, які зазнали впливу війни, можуть демонструвати схожі психологічні реакції, зокрема емоційну лабільність, порушення адаптації та постійне очікування загрози, що суттєво впливає на їхню здатність до інтеграції у мирне середовище.

Психологічна допомога є ключовим елементом у подоланні наслідків травматичних подій, спрямовуючи процес реадaptaції та емоційного відновлення постраждалих. Ефективні методи включають когнітивно-поведінкову терапію, що допомагає змінити негативні переконання, терапію тривалого впливу, яка поступово знижує чутливість до травматичних спогадів, та EMDR, що сприяє нейропсихологічній обробці травматичних переживань. Робота психолога також передбачає стабілізацію емоційного стану, навчання навичкам подолання стресу та інтеграцію травматичного досвіду в життєву історію людини. Важливою частиною терапії є залучення соціальної підтримки та створення безпечного простору для емоційного вираження, що сприяє прискоренню процесу відновлення та зниженню ймовірності вторинної травматизації.

Отже, переживання травматичних подій у сучасній українській ситуації є складним процесом, що залежить від характеру травми, індивідуальних особливостей особистості та рівня соціальної підтримки. Військові та цивільні особи по-різному реагують на вплив бойових дій, але для обох груп характерними є порушення емоційного стану, зміни в соціальній поведінці та когнітивних процесах.

Отже, для ефективного подолання наслідків травматичних подій необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну допомогу, терапевтичні методи та соціальну підтримку. Використання когнітивно-поведінкової терапії, EMDR, групової підтримки та методів емоційної стабілізації сприяє адаптації та відновленню постраждалих осіб. Дослідження цього питання є важливим для розробки ефективних програм реабілітації та підтримки тих, хто зазнав травматичного досвіду в умовах війни.

В. Детинич

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

V. Detynych

MODERN APPROACHES TO SUPPORTING AND RESTORING MENTAL HEALTH

Питання психічного здоров'я є особливо важливими в сучасному суспільстві, де стрес, інформаційне перевантаження та швидкі соціальні зміни вже стають нормою. Психічне здоров'я є фундаментальною складовою загального благополуччя, впливає на працездатність людини, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до