

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-2>

Католик Галина Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Кривоноса, 1, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>

Ткачук Таїсія Анатоліївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет,
вулиця Університетська, 31, Ірпінь, 08200, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2721-6392>

Шаталова Альона Олегівна,

здобувачка вищої освіти I курсу
освітнього ступеня магістр 053 «Психологія»
кафедри практичної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Кривоноса, 1, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2940-1943>

СТРУКТУРНІ МЕХАНІЗМИ СТАВЛЕННЯ ТА УЯВЛЕННЯ У КОНТЕКСТІ СТОСУНКУ ЛЮДИНИ З ВІЙНОЮ

***Анотація.** Війна завжди залишала глибокий слід у свідомості людей, впливаючи на їхні психічне здоров'я та світогляд. Історії про воєнні події минулого, які ми чули від наших бабусь і дідусів, здавалися далекими і нереальними, але сьогодні ці історії стали нашою реальністю. Повномасштабна війна, що триває вже третій рік, змусила нас переосмислити ставлення до психологічних наслідків війни, як минулого, так і теперішнього.*

У цій статті ми розглянемо, як війна впливає на психічне людей, які механізми мобілізації внутрішніх ресурсів активізуються у відповідь на трагічні події та як формуються нові феномени уявлення та ставлення під впливом воєнних дій. Досліджуємо, який стосунок людини має із сучасною російсько-українською війною та як цей стосунок відрізняється від нашого уявлення про Другу світову війну. Ми також досліджуємо, як сучасні події змінюють наше ставлення до насильства, конфлікту та ролі ворога, а також як ці зміни впливають на наше уявлення про рідну країну. Ми розглядаємо, як національна ідентичність та патріотизм можуть зміцнитися або трансформуватися під впливом зовнішніх загроз та внутрішньої стійкості. Ці дослідження дають змогу краще розуміти, як суспільство адаптується до нових реалій та які психологічні стратегії допомагають людям вижити та продовжити розвиватися навіть у найскладніших умовах.

Актуальність цієї статті зумовлена не лише необхідністю зрозуміти психологічні наслідки війни, а й потребою розробити ефективні стратегії психологічної підтримки для тих, хто постраждав від воєнних дій. Постійний аналіз цих змін сприяє створенню наукового підґрунтя для розроблення нових і вдосконаленню вже існуючих інструментів підтримки та реабілітації постраждалих. В умовах військової агресії, жорстоких бомбардувань та руйнування звичного способу життя питання психологічного здоров'я стає надзвичайно важливим для збереження суспільної стабільності та адаптації у післявоєнному житті.

***Ключові слова:** психологічні наслідки війни, травматизація, психологічна травма, ПТСР, ставлення, уявлення.*

Katolyk Halyna, Tkachuk Taisia, Shatalova Aliona. STRUCTURAL MECHANISMS OF ATTITUDE AND PERCEPTION IN THE CONTEXT OF HUMAN RELATIONSHIP WITH WAR

Abstract. *War has always left a deep mark on people's consciousness, affecting their mental health and worldview. The stories of past war events that we heard from our grandparents seemed distant and unreal, but today these stories have become our reality. The full-scale war, now in its third year, has forced us to rethink our attitude towards the psychological consequences of war, both past and present.*

In this article, we will examine how war affects people's mental state, which mechanisms of mobilizing internal resources are activated in response to tragic events, and how new phenomena of perception and attitudes are formed under the influence of military actions. We will also explore how current events change our attitude towards violence, conflict, and the role of the enemy, and how these changes affect our perception of our homeland. We will consider how national identity and patriotism can be strengthened or transformed under the influence of external threats and internal resilience. These studies allow for a better understanding of how society adapts to new realities and what psychological strategies help people survive and continue to develop even in the most difficult conditions.

The relevance of this article is not only due to the need to understand the psychological consequences of war but also to develop effective psychological support strategies for those affected by military actions. In the context of military aggression, brutal bombings, and the destruction of the usual way of life, the issue of mental health becomes extremely important for maintaining social stability and post-war recovery.

Key words: *psychological consequences of war, traumatization, psychological trauma, PTSD, attitudes, perceptions.*

Вступ. Передусім слід переглянути структурні механізми ставлення та уявлення у контексті стосунку людини з війною.

Уявлення визначається нами як процес формування ментальних образів, ідей або концепцій у свідомості людини. Це можуть бути візуальні, звукові або концептуальні образи, що виникають на основі сприйняття, досвіду, асоціацій та уяви.

Викривлення уявлення – це стан, коли здатність створювати, утримувати або розуміти ментальні образи, ідеї або концепції у свідомості людини порушена або обмежена. Це може виникати з різних причин і виявлятися у різних формах. Про це пишуть, зокрема, науковці різних наукових шкіл, які досліджують дисипативні стани жертв воєнних злочинів: біхевіористи (Джон Б. Вотсон, Б. Ф. Скіннер), когнітивні психологи (Жан Піаже, Нойс Протасевич) та ін. [1].

Натомість ставлення розглядається у психологічній науці як складний процес, що описує внутрішній настрій, уявлення та емоційне відношення особи до певної ситуації, об'єкта, ідеї або людини. Він включає в себе не лише емоційну реакцію, а й когнітивні компоненти, такі як переконання, цінності, уявлення, прийняття та ін.

Вплив будь-якої війни на трансформації психологічних феноменів уявлення та ставлення може бути значним, оскільки конфлік-

тні ситуації створюють середовище, яке впливає на новий досвід, психологічний стан та сприйняття людей, ситуацій, світових подій у цілому. Військові події формують як уявлення про ворога і свою країну, так і суб'єктивне ставлення до них. До прикладу, люди можуть створювати стереотипні уявлення як форму механізмів психологічного захисту, про ворогів та пишатися своєю країною, і це допомагає їм адаптуватися до нових реалій та комунікувати з іншими людьми задля мобілізації власних ресурсів.

Війна впливає на сприйняття насильства і конфліктних ситуацій, викривляючи самий зміст цих понять в уявленні людини. Учасники бойових дій і мирні жителі, які переживають воєнні конфлікти, можуть почати сприймати насильство як нормальне або необхідне явище. Як наслідок, насильство стає необхідною соціальною нормою, суспільство чітко розмежовує своїх і чужих (нарцисична соціальна ідентичність), а алгоритм дій проти ворога (попередження, знищення, уникнення) чітко визначений. Наслідки війни можуть викликати цілу низку емоційних реакцій, включаючи тривогу, страх, гнів і горе. Досвід війни впливає на формування нових форм людських цінностей і переконань. Наприклад, війна може змінити світогляд (сприйняття ідентичності ворога і негативне ставлення до нього), міжетнічні відносини, а також важли-

вість дипломатії та співпраці. Ці відносини можуть змінюватися залежно від особистого досвіду кожної людини та контексту війни. Люди по-різному уявляють і ставляться до військового конфлікту, що впливає на їхні змінені перспективи самореалізації.

Життя після травматичних подій може стати справжнім випробуванням для людей, що поринули у світ психологічних травм. Реакції на такі досвіди можуть бути різноманітні, проте однією з найпоширеніших є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що провокує зміни у світосприйнятті, ставленні та уявленні людини або особистості. Зміненими можуть бути спогади, що повторюються, трансформовані кошмари, постійне гіперзбудження та уникання стресових ситуацій. Такі прояви можуть віддзеркалювати важкі переживання, які синтезували і локалізували травматичні події. Також психологічні травми можуть призводити до розвитку депресії та тривожних розладів. Утрата інтересу до життя, постійна тривога та безнадійність можуть стати невід'ємною частиною життя тих, хто пережив травму, також впливати на зміну їх ставлення та уявлення до подій життя [2].

Не менш важливою є взаємодія між постраждалими та навколишнім світом. Установлення та підтримка здорових стосунків може бути складним завданням. Брак довіри та труднощі у встановленні близьких стосунків є можливими наслідками травми. Стрес, пов'язаний із травматичними подіями, може завдати шкоди не лише психічно, а й фізично: зниження імунітету, серцево-судинні захворювання тощо. Це лише деякі з можливих впливів війни на ставлення та уявлення до повоєнного життя. У деяких випадках травматичний досвід може посилити уявлення про марність життя і підвищити ризик самогубства. Такі події також можуть викликати пошук нового сенсу життя, нового ставлення та нових уявлень. Релігійні та філософські переконання можуть бути як актуалізовані, так і поставлені під сумнів, також можуть виникати нові уявлення щодо майбутнього життя та пережитих подій і нових форм ставлення до цих векторів буття.

Сьогодні всі українці різною мірою постраждали від війни фізично та психічно через стрес, невизначеність, утрату роботи, житла, шкоду здоров'ю, смерть близьких, жахи блокади і окупації, пережиті насилля, гвалтування тортури та ін. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, припускається, що щонайменше у 10 % людей розвинулися серйозні психічні розлади внаслідок травматичних подій. Конкретно говориться про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який найбільше асоціюється з психологічною травмою. Ще 10 % страждатимуть від розладів поведінки, які значно погіршують якість життя. Значна кількість людей відчуває особисті симптоми депресії та тривоги. Залежно від ступеня травми симптоми можуть тривати десятиліття або більше у дорослих. Через негативні наслідки війни психічні розлади у дітей виникають частіше, тривають довше і важче (В. Богіч, К. Нджоку, М. Прібі, 2015; Г. Аттанаяке та ін., 2009; Р. Мурті, В. Лакшмінараяна, 2006). Тобто в найближчі роки можна очікувати суттєве падіння людського потенціалу України [3].

Можемо припустити, що уявлення людей буде змінене через досвід переживання війни, що буде в одному з фокусів нашого дослідження. Одним із детермінованих природою механізмів психологічного захисту, який допомагає людині впоратися з переживанням травматичних досвідів, є дисоціація – психологічний феномен, коли в структурі особистості відбувається процес відщеплення від своїх думок, почуттів, спогадів. Іноді людина у такому стані губиться у власній ідентичності, а сам процес охоплює втрату пам'яті, часу, простору, що забезпечує виживання індивіда. Загалом це здорові психічні стани, коли наша свідомість вважає, що не в змозі опрацювати якусь інформацію, і відкладає її «на потім». Певну легку форму дисоціації ми можемо відчувати, коли перевтомлюємося, надмірно тривожимося або під час медитації: «Я спостерігач, а все навколо нереальне» (лікар-психіатр, КІПТ-терапевт Олександр Авдєєв та нейропсихолог, президент УАНП Владислав Князев) [4]. Іншими словами, дисоціація – це

універсальний механізм виживання для подолання стресу, у короткостроковій перспективі цей процес є конструктивним та адаптующим. Наприклад, жінки-військовополонені, які пережили гвалтування, пояснюють, що *під час події вони були не в «своєму тілі»*. Мозок, що захищається, зроби́ть усе можливе, щоб уникнути прийняття реальності. Він намагається «забути, спотворити, змінити і замінити себе» навколишнім світом. Але навіть якщо тригери давно зникли, захисні механізми можуть продовжувати отруювати і погіршувати життя: згідно зі шкалою DSM-5, існує кілька розладів, пов'язаних із дисоціацією. Наприклад, людина може втратити пам'ять про один або кілька травматичних епізодів. Це схоже не на стирання фотографії з комп'ютерного диска, а на те, як можна було б покласти її в секретну скриньку і забути пароль. Тобто спогади є, але де́сь ви не можете до них дотягнутися. Цей розлад називається дисоціативною амнезією, яка спричиняє нове ставлення та уявлення щодо життя і минулих подій. Також виникає відчуття, що світ нереальний або що ви перебуваєте не в своєму тілі – дегуманізація. Дисоціативний розлад ідентичності (раніше відомий як розлад множинної особистості) надзвичайно рідкісний. Ми говоримо про одну або більше різних ідентичностей або станів особистості в двох тілах. Психіатр Олександр Авдєєв та нейропсихолог Владислав Князєв зазначають, що це специфічна перешкода, навколо якої існує багато теорій і суперечок [4].

На основі проведеного дослідження стає очевидним, що глибокий аналіз об'єкта та предмета є ключовим для розуміння сутності явищ, які розглядаються у статті.

Об'єкт дослідження: ставлення та уявлення досліджуваних до подій війни.

Предмет дослідження: ставлення до подій війни минулого і теперішнього (аналітика психологічних уявлень на основі вже відомих війн).

Теоретико-методологічною базою дослідження слугують вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення ставлення щодо війн (Галина Католик, Володимир Станчишин,

Чарльз Маєрс, Вільям Ріверс, Абрам Кардінер, Рой Грінкер, Джон Шпігель, Уолтер Менінгер, Уілфред Біон, Джон Кристал та ін.).

Вибірка. У дослідженні взяли участь 50 респондентів. В опитуванні взяли участь люди таких місць навчання/роботи:

УКУ, Право та Аналітичний центр «Центр Дністрянського»: ці місця можуть сприяти аналізу правових аспектів війни, допомагаючи людям краще розуміти міжнародні норми та міждержавні конфлікти.

Молодіжна освітня платформа та Ліцей: тут можуть відбуватися дискусії та освітні заходи, спрямовані на формування свідомості молоді щодо війни, її причин та наслідків.

Міжнародна гуманітарна організація та Благодійна організація «Вихід є!»: ці організації можуть активно працювати у сфері допомоги постраждалим від війни, зміцнюючи сприйняття військових конфліктів як проблеми, яку потрібно вирішувати та допомагати людям у цих тяжких ситуаціях.

Університети (ЛьвДУВС, КНУ, Львівська політехніка): тут можуть відбуватися дослідження, наукові дискусії та лекції, які розкривають політичні, соціальні та економічні аспекти війни, розширюючи розуміння студентів про причини та наслідки конфліктів.

Садок у Львові та приватні практики: ці місця можуть бути площадкою для індивідуальних розмов та психологічної підтримки для тих, хто пережив війну, допомагаючи їм у подоланні стресу та травм.

Кар'єрні напрями (копірайтинг, рерайтинг, кур'єрська доставка): ці робочі місця можуть змінювати уявлення людей про війну через прямий контакт із суспільством та його реакцією на події, змінюючи їхнє уявлення про конфлікт.

Кожне із цих місць незалежно від приналежності йому сфери діяльності може впливати на сприйняття війни через освіту, допомогу постраждалим, проведення аналізу або навіть через особистий досвід осіб, що взаємодіють із цими місцями.

Дослідження проводилося також у Зигмунд Фройд Приватному університеті, м. Відень, Австрія.

Матеріали та методи. Для розв'язання поставлених завдань були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: систематизація, анкетування, якісне і кількісне тестування, якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням Microsoft Excel. Емпіричне дослідження базувалося на використанні методик: авторська анкета «Аналітика психологічних уявлень на основі вже відомих війн» (укр. та англ. мови), методика: слова-асоціації, пов'язані з Другою світовою війною; методика: «Асоціативна розповідь «Друга світова війна», методика: слова-асоціації, пов'язані з російсько-українською війною; методика «Асоціативна розповідь «російсько-українська війна».

Результати. Задамося питанням: як війна впливає на механізми уявлення та ставлення людини? Проведений нами теоретико-методологічний аналіз динаміки феноменів ставлення та уявлення щодо війни дало можливість створити гіпотетичну модель «Структурні механізми ставлення та уявлення у контексті стосунку людини з війною» (рис. 1).

Модель описує структурні механізми ставлення та уявлення у контексті стосунку людини з війною таким чином, що вплив війни на кожну людину проявляється через активізацію процесу мобілізації внутрішніх ресурсів, спрямованого на пристосування до трагічних подій, які розгортаються. Цей процес породжує низку емоційних реакцій на військовий конфлікт, від яких формується індивідуальне ставлення до насильства та конфлікту.

Спостерігаючи за подіями, які розгортаються, людина входить у внутрішній пошук, спрямований на зрозуміння й усвідомлення емоцій, які виникають під впливом воєнних подій. На основі цього внутрішнього дослідження вона формує своє особисте ставлення до того, що відбувається навколо. Сформовані емоційні реакції стають фундаментом для утворення особистого уявлення про насильство, конфлікт і роль ворога у цих подіях. Людина поступово розробляє нові цінності та переконання, що визначають її погляд на конфлікт і формують внутрішнє відношення до власної країни.

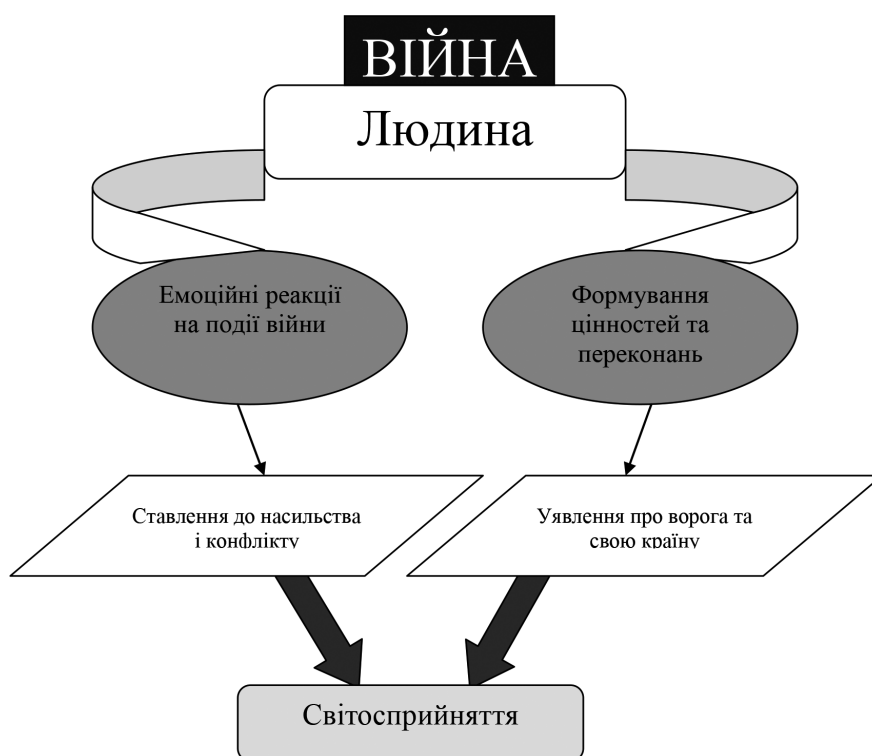


Рис. 1. Гіпотетична модель «Структурні механізми ставлення та уявлення у контексті стосунку людини з війною» (автори Г. Католик, А. Шаталова)

Отже, вплив війни на особистість починається з мобілізації внутрішніх ресурсів, продовжується емоційним відгуком на події та завершується формуванням нових цінностей та переконань. Цей комплексний процес визначає не лише ставлення людини до насильства і конфлікту, а й її уявлення про ворога та рідну країну.

Отже, розглянемо, якими асоціаціями опитувальні складають уявлення про Другу світову війну.

Із отриманих нами даних можна резюмувати, що найбільше уваги приділено таким ключовим поняттям, як «смерть», «геноцид», «біль» та «нацизм». Акцент на цих уявленнях свідчить про те, що учасники опитування мають ще донині сильне емоційне реагування на події Другої світової війни. Імовірно, слід Другої світової війни існує в колективній пам'яті, де глибокі травми і важливі історичні події продовжують залишатися у центрі уваги, особливо в умовах сучасної війни. Наведені в діаграмі слова-асоціації зустрічаються найчастіше і в процесі експерименту та мають ключове значення серед опитуваних. Також можна визначити, що теми «втрати», «страху», «таборів» та «руйнування» також важливі, оскільки ці поняття відображаються у числових даних. Слово-асоціація «втрата» стосується не лише людських життів, а й руйнування міст, інфраструктури, родинних зв'язків і культурних цінностей. Страх був постійним супутником людей в умовах воєнних дій і репресій, а табори символізують масові порушення прав людини і нелюдські умови життя.

Значення ключових понять, виявлених у контексті Другої світової війни, також відображається в сучасних подіях. Аналіз результатів опитування щодо російсько-української війни дасть нам змогу зрозуміти, як поточний конфлікт впливає на колективну пам'ять і емоційне сприйняття людей. Зіставлення цих двох періодів в історії допоможе виявити спільні риси і відмінності, а також підкреслить важливість дослідження впливу війни на суспільство.

Перейдемо до детального аналізу результатів опитування щодо сучасної війни та їх значення у контексті історичних подій.

Діаграма вказує, що найбільш поширені почуття включають «ненависть до ворога», «вияв патріотизму», а також «страх» та «біль». Результати демонструють емоційне ставлення досліджуваних до російсько-української війни. Ці емоції можуть бути зумовлені безпосереднім впливом війни на життя людей, коли вони стикаються з насиллям, руйнуваннями та втратами у реальному житті. Ненависть до ворога може бути реакцією на агресію та ворожі дії, а патріотизм – проявом підтримки своєї країни та боротьби за її незалежність. Відчуття «гніву» та «зради» також відіграють важливу роль у цьому контексті. Гнів може виникати через несправедливість і жорстокість війни, а відчуття зради – через порушення довіри до держави чи міжнародного співтовариства. Ці емоції можуть бути пов'язані з «моментами можливої травмизації», які залишають глибокий слід у психіці. Пережиті події, такі як обстріли, полон, втрата близьких, перебування в зоні бойових

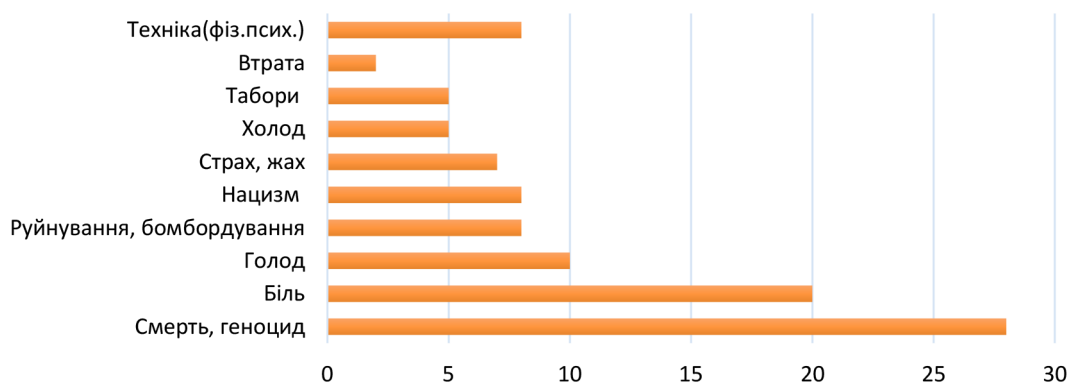


Рис. 2. Лінійна діаграма. Асоціації, пов'язані з Другою світовою війною

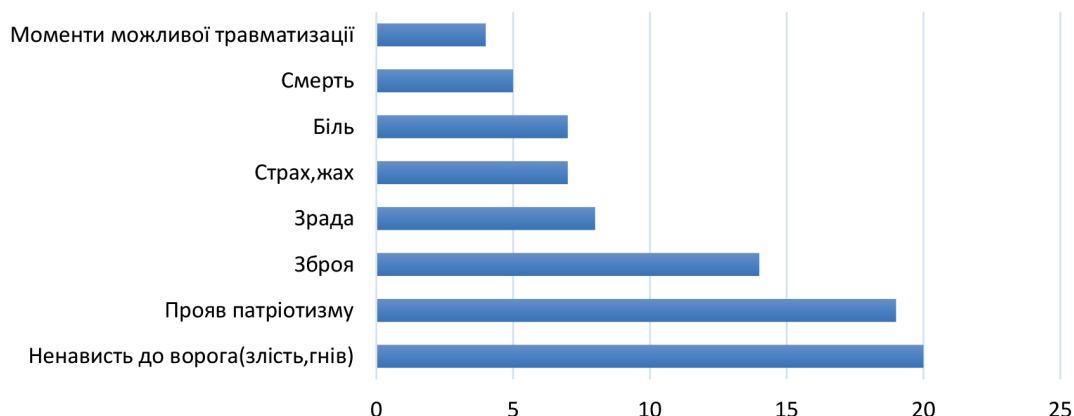


Рис. 3. Лінійна діаграма. Асоціації, пов'язані з російсько-українською війною

дій, можуть залишати глибокі сліди у психіці людей. Ці травматичні досвіди впливають на емоційний стан респондентів і формують їхнє сприйняття війни.

Наступне питання, яке було запропоноване респондентам, стосується більш індивідуальних ставлень і уявлень про війну. Із відповідей на питання: «*Чи зазнаєте ви впливу війни на собі чи спостерігали/спостерігаєте її вплив на інших? Опишіть як проявляється цей вплив на поведінку і самопочуття*» було отримано та обґрунтовано такі висновки.

Військовий конфлікт значно збільшує рівень тривожності та стресу серед населення. Постійна небезпека, обстріли, руйнування та втрати спричиняють хронічний стрес, який негативно впливає на психічне здоров'я. Багато людей відчувають утрату надії та віри у майбутнє. Невизначеність і постійна загроза змушують їх ставити під сумнів можливість нормального життя після війни. Реакції на стрес можуть бути різними: деякі люди зазначили, що стають апатичними, втрачаючи інтерес до життя, інші ж виявляють агресію як відповідь на несправедливість і травматичний досвід. Люди починають очікувати небезпеки навіть у найзвичайніших ситуаціях. Це впливає на їхню поведінку і сприйняття навколишнього світу, змушуючи бути постійно насторожі. Щоденне життя під час війни часто зводиться до боротьби за виживання. Постійний стрес і психологічні труднощі змушують людей зосереджуватися на найнеобхіднішому, що впливає на їхню здатність насолоджуватися життям і планувати майбутнє. На тлі негативних

аспектів війни також змушує людей більше цінувати маленькі і доступні моменти життя. Вони починають знаходити радість у простих речах, які раніше могли не помічати. Люди стають ближчими один до одного, підтримують і допомагають одне одному.

Період Другої світової війни характеризується у надзвичайно інтенсивних емоціях та стресових ситуаціях. Страх перед невідомим, бажання вижити, зберегти близьких і пристосуватися до постійного тиску воєнного часу впливають на психологічне здоров'я. Відчуття страху перед загрозою життя та життя близьких, тривога перед невідомим майбутнім. Відчуття першочергової потреби в виживанні, яке може призвести до зміни пріоритетів та цінностей. Постійний стрес і загроза можуть викликати втому та нерозуміння того, що відбувається, неспроможність розслабитися через постійний страх та переживання. Можливі зміни у ставленні до смерті, бажанні жити і відносно до ситуацій життя та смерті. Виявлення неприязності до ворога, бажання взяти участь у боротьбі. Інстинкт самозахисту і бажання уникнути небезпеки.

Індивідуальні переживання та вплив російсько-української війни на психологічне здоров'я осіб, які поділилися своїми уявленнями, є вкрай різноманітними та відображають глибокий емоційний вплив конфлікту на життєдіяльність. Респонденти діляться власними почуттями страху, особливо за своє життя та життя своїх близьких. Тривога про майбутнє і страх перед невідомим є загальними емоційними реакціями. Учасники війни

відзначають стресові ситуації, пов'язані з бомбардуванням, атаками та загрозою для їхньої безпеки. Це може викликати панічні атаки та постійну напругу. Перед лицем небезпеки багато людей відчувають паніку та безпорадність, особливо коли йдеться про боротьбу за власне виживання та безпеку своїх близьких.

Війна може змінити відношення до різних аспектів життя, роблячи людей більш ціннісно налаштованими та цінуючими моменти щастя і нормального життя – від переживань розпачу, втрати і втомленості до агресії, обурення та ненависті. Деякі респонденти відзначають внутрішні гойдалки від страху до надії. Зазначається вдячність за моменти щастя, близькість родини та друзів, і важливість взаємодопомоги в умовах війни. Війна змінює цінності та перспективи, роблячи людей більш насильно налаштованими, а також викликаючи переосмислення майбутнього та цілей.

Висновки. Відповіді на вищезначені запитання відображають важливість психологічної допомоги та підтримки в умовах

воєнного конфлікту, а також відзначають силу людського духу в обличчі випробувань.

Відповіді-асоціації про Другу світову війну фокусуються на надзвичайно інтенсивних емоціях: страху, бажання вижити, зміні пріоритетів і цінностей через постійний тиск воєнного часу. Описуються стресові ситуації, панічні атаки та безпорадність перед небезпекою.

У відповідях-асоціаціях про російсько-українську війну наголошено на різноманітності переживань та глибокому емоційному впливі воєнного конфлікту на життя людей. Спостерігаємо фокусування на стресі, що супроводжує війну, на зміні відношення до різних аспектів життя, переосмисленні цінностей та перспектив.

В обох випадках підкреслено важливість психологічної допомоги та підтримки в умовах воєнного конфлікту. Обидва тексти відображають силу людського духу під час випробувань, але зазначають різні емоційні реакції та пристосування до стресових ситуацій війни.

Список використаних джерел:

1. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ. 2017. 185 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf
2. Романовська Д., Ілашук О. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с. URL: https://e-pidruchniki.com/book/14_profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozladiv_psihologichni_aspekti
3. Орлов О. Обґрунтування можливості використання психофармакотерапевтичних методів для подолання негативного впливу російської війни на психічне здоров'я населення. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка, Україна, 17 червня 2022 р. 103–117с. URL: <https://www.insight.journal.kspu.edu/index.ph>
4. Авдєєв О., Князєв В. Я уявляю життя так, ніби його показують у кінотеатрі: що таке дисоціація і чи може вона розвинутися через війну. URL: <https://kunsht.com.ua/articles/ya-uyavlyayu-zhittya-tak-nibi-jogo-pokazuyut-u-kinoteatri-shho-take-disociaciya-i-chi-mozhe-vona-rozvinutisya-cherez-vijn>
5. Католик Г., Шаталова А. Тези «Ставлення та уявлення молоді щодо психологічних наслідків війн минулого і теперішнього». Міжнародний науковий форум «Особистість, суспільство, війна», м. Харків, 26 квітня 2024 р. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e278fa95-24c9-43ae-874e-fe1705f5f30a/content>

References:

1. Komar, Z. (2017). *Psykhologichna stiikist voina* [Psychological resilience of a warrior]. Pidruchnyk dlia viiskovykh psykhologiv orhanizatsiia Stabilization Support Service. Kyiv. 185 p. Retrieved from: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf [in Ukrainian].
2. Romanovska, D., & Ilashchuk, O. (2014). *Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykhologichni aspekty* [Prevention of post-traumatic stress disorders: psychological aspects]. *Metodychnyi posibnyk*. Chernivtsi: Tekhnodruk. 133 p. Retrieved from: https://e-pidruchniki.com/book/14_profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozladiv_psihologichni_aspekti [in Ukrainian].
3. Orlov, O. (2022). *Obgruntuvannia mozhlyvosti vykorystannia psykhoffarmakoterapevtychnykh metodiv dlia podolannia nehatyvnoho vplyvu rosiiskoi viiny na psykiche zdorovia naselennia* [Justification for the

use of psychopharmacotherapeutic methods to overcome the negative impact of the Russian war on the mental health of the population]. Instytut spetsialnoi pedahohiky i psykhologhii imeni Mykoly Yarmachenka, Ukraine. June 17, 2022, pp. 103–117. Retrieved from: <https://www.insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/100/79> [in Ukrainian].

4. Avdeev, O., & Knyazev, V. (2022). Ya uiavliai zhyttia tak, nibi yoho pokazuiut u kinoteatri: shcho take disotsiatsiia i chy mozhe vona rozvynutysia cherez viinu [I imagine life as if it is shown in a cinema: what is dissociation and can it develop because of the war]. November 18, 2022. Retrieved from: <https://kunsht.com.ua/articles/ya-uyavlyayu-zhittya-tak-nibi-jogo-pokazuyut-u-kinoteatri-shho-take-disociaciya-i-chi-mozhe-vona-rozvinutysia-cherez-vijnu> [in Ukrainian].

5. Katolyk, H., & Shatalova, A. (2024). Youth's attitudes and perceptions of the psychological consequences of past and present wars. *International Scientific Forum "Personality, Society, War"*, Kharkiv, April 26, 2024. Retrieved from: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e278fa95-24c9-43ae-874e-fe1705f5f30a/content> [in Ukrainian].