

УДК 159.944.5:159.947.5:615.851 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-9>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЗЦІЛЕННЯ

Мишко Надія Мирославівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0002-6354-051X

Стаття присвячена вивченню психоемоційного ландшафту українського суспільства в умовах повномасштабної війни. Аналізуються особливості реагування громадян на кризові події через призму психологічних моделей переживання втрати (Е. Кюблер-Росс, В. Хоппе) та концепції посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калгун). Виділено три основні типи реагування українців: «Чутливі» (емоційно вразливі, що потребують підтримки та виговорення), «Бунтарі» (фрустровані, агресивні, із загостреним відчуттям несправедливості) та «Пробуджені» (ті, що пройшли трансформацію і досягли посттравматичного зростання). Наголошено, що ці типи не є сталими ідентичностями, а радше етапами адаптації до травматичного досвіду. Визначено роль культуральних особливостей українців – традиції єднання, горизонтальності соціальних відносин, здатності до співпереживання та історично вкоріненої витривалості. Підкреслено, що саме ці чинники забезпечують можливість не лише пережити колективну травму, а й трансформувати її у джерело сили та єдності. Запропоновано практичні шляхи суспільного зцілення: визнання травми, створення просторів для мовлення і виговорення, розвиток горизонтальних практик взаємопідтримки, демократизація процесів посттравматичного зростання. У статті підкреслюється гуманістичний потенціал українського досвіду: здатність зберігати людяність, формувати нову якість національної ідентичності та вибудовувати перспективу майбутнього, що ґрунтується на солідарності та співчутті. Робота відкриває перспективу подальших емпіричних досліджень для кількісного вивчення типів реагування та динаміки їхніх змін у часі.

Ключові слова: психічне здоров'я, емоційне благополуччя, колективна травма, війна, посттравматичне зростання, культуральні особливості, зцілення, українське суспільство.

Myshko Nadiia. The psycho-emotional landscape of war: features of Ukrainians' reactions and ways of healing

The article explores the psycho-emotional landscape of Ukrainian society under the conditions of the full-scale war. The author analyzes specific reactions of Ukrainians to traumatic events through the lens of classical models of grief and crisis (E. Kübler-Ross, W. Hoppe) as well as the concept of post-traumatic growth (R. Tedeschi, L. Calhoun). Three main types of responses are distinguished: the "Sensitive" (emotionally vulnerable individuals in need of support and verbalization), the "Rebels" (frustrated, angry, with strong feelings of injustice), and the "Awakened" (those who have gone through transformation and achieved post-traumatic growth). It is emphasized that these types are not fixed identities but dynamic phases of adaptation. The study highlights Ukrainian cultural features such as solidarity, horizontal social structures, compassion, and historically rooted resilience as key resources enabling both survival and transformation of collective trauma into a source of unity and growth. Practical strategies for healing are proposed: acknowledgment of trauma, creation of safe spaces for storytelling and sharing, strengthening of grassroots mutual support practices, and democratization of post-traumatic growth processes. The article underlines the humanistic potential of the Ukrainian experience: the ability to preserve humanity in times of crisis, to form a renewed national identity, and to create a vision of the future based on solidarity and empathy. The research opens perspectives for further empirical studies aimed at quantitative identification of the described response types and their dynamics over time.

Key words: mental health, emotional well-being, collective trauma, war, post-traumatic growth, cultural identity, healing, Ukrainian society.

Вступ

Повномасштабна війна, розпочата Росією проти України у 2022 р., призвела до глибокої колективної травматизації українського народу. Але разом із болем виявилися і ті якості, що визначають українську націю як унікальну: схильність до єднання, співчуття, прагнення не здаватися навіть у найважчі часи. Стаття присвячена аналізу особливостей прояву різних типів реакцій українців на кризу, як ці реакції співвідносяться із психологічними моделями переживання втрати, якими шляхами, з урахуванням нашої культуральної специфіки, суспільство може рухатися до відновлення.

Матеріали та метод

Матеріалами для роботи стали наукові публікації із психології травми, дослідження психо-емоційних реакцій у контексті воєнних дій, а також актуальні звіти міжнародних організацій і українських інституцій, які фіксують вплив війни на психічне здоров'я населення. Важливу емпіричну основу становили результати спостережень та аналіз інтерв'ю із представниками різних соціальних груп, що пережили травматичний досвід, включно з військовими, вимушеними переселенцями та цивільним населенням у зонах бойових дій. Ця робота проводилася на базі психологічної служби Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

У процесі дослідження застосовано комплексний підхід. *Теоретичний аналіз* наукової літератури із кризової психології, психотерапії травми та соціокультурних студій. *Порівняльний метод* для зіставлення культуральних особливостей українців із досвідом інших націй. *Моделювання* для інтерпретації типів реагування українців крізь призму класичних і сучасних моделей переживання кризи. *Системно-структурний підхід* для виявлення взаємозв'язків між індивідуальними реакціями та колективними формами адаптації.

Результати

Українці, як і всі інші люди на цій планеті, мають ті самі дві руки, дві ноги, голову й серце, яке болить і радіє. Ми дихаємо тим самим повітрям, сміємося, коли щасливі, і плачемо, коли втрачаємо. У кожній українській родині, як і в італійській, японській чи нігерійській, є історії любові, народження, хвороби, мрій і прощань. Наші діти також малюють сонце жовтим олівцем, наші бабусі так само піклуються і журяться, наші мами не сплять, чекаючи з дороги.

Ми, як і всі люди у світі, хочемо миру, гідного життя, свободи для своїх дітей і тепла в домі. Ми шукаємо сенсу, радіємо весні, сумуємо за втраченим і надіємось на краще. Незалежно від національності, усі люди прагнуть любові, безпеки й того, щоб їх почули. І саме це універсальне людське робить нас зрозумілими для інших – навіть тоді, коли наш досвід унікальний.

Українська нація має глибоке коріння, що проростає крізь віки боротьби, надії і нескореності. Її особливість у внутрішній силі, яка не кричить, а діє. Змалку українців вчать триматися один за одного, берегти рідних, підтримувати слабших. Це не просто традиція – це внутрішній код, що передається крізь покоління. У складні часи саме ця схильність до єднання дозволяє нам залишатися народом, а не лише населенням.

Єдність українців виявляється не тільки під час масштабних подій, як-от війна чи революція. Вона живе у дрібницях. У спільному ремонті школи, у зборі коштів на лікування незнайомій дитині, у готовності приїхати й підтримати того, хто втратив усе. Цей колективний рефлекс підтримки – те, що робить нас народом із великим серцем.

Українська нація – це поєднання глибокої емоційності та витримки. Ми не боїмося плакати й не соромимося жартувати, навіть у найтяжчі моменти. І саме ця здатність не втрачати людяності тоді, коли обставини вимагають жорсткості, – найбільше свідчення нашої сили. Українці вміють тримати стрій і берегти душу – це і є наша унікальність.

Варто зазначити, що особливості української нації вирізняються серед інших європейських народів, але водночас цікаво перегукуються з окремими рисами наших європей-

ських сусідів. Це дозволяє побачити, чим українці подібні до інших, а в чому мають свою унікальність.

Наприклад, французи пишаються своїм духом свободи, який передається ще із часів революції. Натомість українці розвивали цю любов до свободи як здатність вистояти, коли твою гідність кидають під сумнів. Наша свобода – це не тільки право вибору, а й обов’язок не мовчати. Ми не протестуємо з помпезністю заради ефектності, а боремось з тишею в очах і руками, які тримають побратима.

Німці відомі своєю дисципліною та стійкістю до викликів. Але українська витривалість має іншу основу – не у правилах, а в серці. Вона народжується не з навчання, а з досвіду, з життя в умовах нестабільності, з поколінь, які виживали після війни, репресій і голодомору. Ми не так плануємо, як тримаємось за те, що маємо, і примножуємо його всупереч усьому.

Польща, як і Україна, знає ціну втрати й боротьби. В українському досвіді ця пам’ять не замикає серце, а відкриває його для співпереживання іншим. Це особливе поєднання болю і людяності, яке формує націю, що не озлоблюється, а загартовується – з ніжністю, здатною зігріти навіть у найтемніші часи.

Як і скандинавські народи, українці мають сильну культуру взаємодопомоги. У Швеції існує поняття “lagom” – помірності, рівноваги, турботи про інших без надмірності. Але українське співчуття часто має іншу емоційну природу. Воно має менше раціонального, а більше теплого, щирого, глибоко особистого у своїй основі. Ми не лише поважаємо межі іншого, а й готові їх перетнути, щоб урятувати, підтримати, бути поряд.

Данці відомі своєю концепцією “hygge” – особливої культури затишку, внутрішнього спокою та турботи про власне благополуччя, де важлива якість моменту, близькість і тепло. Вони вміють створювати комфорт навіть у дрібницях, цінують повільність і стабільність. Українці, на жаль, не мали досвіду стабільності й безтурботності у своїй історії. Проте вони навчилися плекати тепло всередині бурі. Наш «затишок» – не про особливості інтер’єру в домі, адже ми переживали примусове виселення, депортації, розкуркулення і руйнування в ході війни. Затишок для українця – це більше про бабусині гарячі смаколики, теплу долоню в дорозі, смс з питанням «чи у вас все добре, як себе почуваєш?». Про тепло із присмаком вистражданої любові.

Таким чином, українська нація – це унікальне поєднання європейських цінностей і власного історичного досвіду. Ми сильні не тому, що не падаємо, а тому, що завжди встаємо. І в цьому не лише наша відмінність, а й наш вклад у спільну європейську мозаїку.

Після початку повномасштабної війни українське суспільство, як і будь-яка велика спільнота, не залишилося однорідним у своїх реакціях. Хоч усі ми переживаємо цю війну в єдиному історичному полі, внутрішні переживання і способи впоратися з дійсністю виявилися різними. У широкому сенсі можна виділити три основні типи реагування, кожен із яких має свою логіку, потреби й ресурси. Усі вони – нормальні людські відповіді на ненормальні обставини!

Перший тип умовно назовемо **«Чутливі»**. Це люди з високою емоційною чутливістю, які гостро відчують біль, страх, втрату, провину та розгубленість. Вони потребують багато простору для виговорення, емоційного контейнування, підтримки. У цю категорію найчастіше потрапляють вимушені емігранти – ті, хто був вирваний із власного середовища, змушений пристосовуватися до чужої культури, часто відчуває самотність, непотрібність або провину за «те, що не вдома». Їхня сила в емоційній глибині, але й наявна уразливість як результат перенасичення болем, який не має виходу без слухаючого, підтримуючого середовища. Ці люди часто стають носіями щирого наративу, в якому не бояться визнавати свою вразливість. Вони активно шукають психологічної підтримки, об’єднуються в емоційні спільноти, де можна говорити «по-справжньому». Саме вони часто є рушіями глибинного осмислення подій: пишуть тексти, малюють, створюють ініціативи підтримки. Але також саме вони потребують дбайливого ставлення, адже їм найважче тримати напругу без вигорання.

Другий тип умовно назвемо «**Бунтарі**». Це люди із фрустрованою реакцією. Вони часто відчувають внутрішній конфлікт, розчарування, злість, які не мають ясного виходу. У них багато запитань без відповідей, і нерідко ці запитання обертаються звинуваченнями – як на адресу ворога, так і на адресу «своїх». Вони можуть проявляти пасивну агресію, жорсткість, цинізм. Це їхня психологічна броня, спосіб не дати болю вдарити по-справжньому. Люди цього типу часто переживають втому від постійного «тримання себе в руках» і водночас неможливості дозволити собі слабкість. Вони ніби застрягли між бажанням змін і втраченою вірою в сенс. Їхні реакції можуть дратувати інших, але під цим – глибоке почуття втрати контролю, образи на реальність, що не виправдала очікувань. Цим людям дуже потрібна емпатія не як дозвіл на все, а як запрошення побачити, що за злістю стоїть біль.

І, нарешті, третій тип умовно назвемо «**Пробуджені**». Це ті, хто, пройшли крізь шок, страх і втрати та поступово знайшли нову точку опори. Їх не оминула біда, але вона не зламала їх, а навпаки – зробила глибшими, ціліснішими. У цих людей проявляються ознаки посттравматичного зростання: зміцнення цінностей, нова якість стосунків, усвідомлення важливості життя тут і тепер. Вони більше не відкладають «на потім», не тримаються за зайве. Ці люди здатні залишатися поруч із чужим болем – не втікаючи, не знецінюючи, не ідеалізуючи. Вони не завжди гучні чи публічні, але їхня присутність відчутна – у волонтерстві, у простій людяності, у здатності бути опорою. Їх не потрібно підганяти, мотивувати чи переконувати. Вони вже самі знають, заради чого встають щоранку. Часто люди цього третього типу вміють поєднувати силу й м'якість. Вони не цураються сліз, але не втрачають ясності дій. Їм властива тиша, в якій є глибина, а не байдужість. І саме вони часто стають тими, хто бере відповідальність – за себе, за дітей, за справу, за майбутнє. Не з пафосу, а з гідності та небайдужості.

Важливо розуміти: ці три типи не є «ярликами», і люди можуть переходити з одного стану в інший. Це не постійна ідентичність, а спосіб переживати досвід. У когось фаза фрустрації зміниться зростанням. Хтось, виговорившись, набуде сили. А хтось залишиться у злості, поки його біль не буде почутий. Усі реакції – живі й справжні [2].

Завдання суспільства – не оцінювати ці типи, а бачити їх. Приймати різноманіття реакцій як частину колективного травматичного досвіду. Не всі мусять бути героями, не всі здатні тримати себе на рівні. Але кожен заслуговує на підтримку, на місце, на слухання. Бо лише через взаєморозуміння і взаємоповагу ці три типи зможуть не роз'єднувати нас, а доповнювати. Один нагадає про глибину людських почуттів. Інший – про виклики й тіні, які не можна замовчувати. А третій – про силу, яка не гучна, але справжня. І із цієї мозаїки болю, пошуку й зростання і народжується нова якість українського суспільства.

Буде доречно співвіднести типи реакцій українців на війну з етапами переживання кризи, щоб глибше зрозуміти, що з нами відбувається, і як ми, як народ і як суспільство, можемо рухатися до відновлення.

Один із найвідоміших і найчастіше вживаних підходів до опису етапів переживання кризи або втрати – це модель 5 стадій горювання, запропонована Елізабет Кюблер-Росс (Elisabeth Kübler-Ross) у 1969 р. у книзі *«Про смерть і вмирання» (On Death and Dying)*. 5 етапів переживання втрати за Е. Кюблер-Росс [7]:

1. Заперечення (Denial). Людина не вірить у те, що сталося. Це своєрідний психологічний захист: *«Цього не може бути»*, *«Це якась помилка»*.

2. Злість (Anger). Усвідомлення втрати викликає обурення, злість, агресію. Часто вона спрямована на інших людей, на себе, на Бога, на обставини.

3. Торг (Bargaining). Людина намагається укласти «угоду», шукає спосіб змінити ситуацію: *«Якби я тільки <...>»*, *«Якщо я буду хорошим – усе повернеться»*.

4. Депресія (Depression). Настає глибоке усвідомлення незворотності втрати. Людина відчуває сум, апатію, втрату сенсу.

5.Прийняття (Acceptance). Настає внутрішнє примирення з подією. Це не обов'язково «щастя», але спокій і готовність жити далі.

Важливо пам'ятати, що етапи не завжди йдуть у суворій послідовності. Вони можуть повторюватися, змінюватися місцями. Ця модель адаптована не тільки до смерті, а й до інших криз: втрати здоров'я, роботи, дому, безпеки тощо [7].

Однією з розроблених у сфері кризової психології моделей, що дозволяє системно описати динаміку переживання втрати або психотравмувальної події, є п'ятифазна модель Вільфріда Хоппе. Вона застосовується в роботі з людьми, які зіткнулися з раптовими, глибоко травматичними обставинами, зокрема війною, катастрофами, смертю близьких, втратами дому або ідентичності. Модель включає п'ять послідовних фаз, кожна з яких відображає окремий рівень усвідомлення та емоційного реагування на подію [6].

Перша фаза «шок» характеризується емоційним і психофізіологічним онімінням, сприйняттям події як нереальної, що є первинним захисним механізмом психіки. На цьому етапі спостерігається втрата здатності до повноцінного осмислення ситуації, відключення почуттів і автоматизованість поведінки. Другою є фаза заперечення або витіснення, коли особа намагається уникати реального контакту з подією, раціоналізує ситуацію, применшує її значення або взагалі заперечує сам факт втрати. Психіка продовжує функціонувати в режимі захисту, створюючи ілюзію збереження попереднього порядку речей.

Третя фаза «емоційний прорив» – є періодом активного емоційного реагування, що включає гнів, страх, провини, обурення або агресію. На цьому етапі особа часто шукає зовнішні чи внутрішні джерела відповідальності за те, що сталося, намагається знайти пояснення, осмислити несправедливість і втрати. Наступна «фаза скорботи й депресії», яка характеризується глибоким усвідомленням невідворотності втрати, почуттям безсилля, відчаю, втратою сенсу, іноді – апатією або психосоматичними порушеннями. Цей період важливий для відпущення попереднього стану речей і початку внутрішнього перегляду життєвих орієнтирів.

Завершальною є «фаза прийняття та інтеграції», у якій відбувається поступове прийняття нової реальності, осмислення змін, включення травматичного досвіду в особистісну історію, а також формування оновленої ідентичності. Це не означає повернення до попереднього стану, а передбачає становлення якісно нового внутрішнього порядку, заснованого на визнанні змін та пошуку нових смислів. Таким чином, модель В. Хоппе описує не лише емоційний спектр переживання втрати, але й динаміку адаптації до нової реальності, підкреслює важливість кожної фази як необхідного етапу внутрішньої трансформації у процесі виходу із кризи [6].

Серед сучасних підходів до розуміння наслідків психотравматичних подій особливе місце посідає модель посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth, PTG), розроблена Річардом Тедескі та Лоуренсом Калгуном у середині 1990-х рр. Її ключова ідея полягає в тому, що психологічна травма, попри свою руйнівну силу, може стати джерелом глибоких особистісних змін, які ведуть до якісно нового рівня розуміння себе, світу та сенсу життя [8].

На відміну від класичних моделей, які фокусуються переважно на подоланні втрати, болю, страждання чи відновленні попереднього стану психіки, концепція посттравматичного зростання наголошує на трансформаційному потенціалі кризи. Автори моделі вказують, що не всі люди переживають посттравматичне зростання, однак наявність глибокого стресового досвіду є передумовою для таких змін.

Р. Тедескі та Л. Калгун виокремили п'ять основних сфер посттравматичного зростання, які проявляються у свідомості й поведінці людей після проходження кризи, як-от [8]:

1.Переоцінка життя та зміна пріоритетів. Люди, які пережили кризу, часто починають глибше цінувати життя, стають уважнішими до теперішнього моменту, змінюють життєві цілі, відмовляючись від поверхових чи нав'язаних цінностей.



2. Поглиблення міжособистісних стосунків. Після травматичних подій люди можуть почати будувати більш глибокі, щирі й емоційно насичені стосунки, відкриватися до взаємодопоміжки й розуміння, зміцнювати зв'язки із близькими.

3. Зростання особистої сили. Людина усвідомлює власну здатність витримувати труднощі, долати страждання, відновлюватися після потрясінь. З'являється внутрішнє відчуття сили та віри у власні ресурси.

4. Розширення духовного або екзистенційного виміру. У багатьох осіб спостерігається зростання інтересу до духовності, філософських пошуків, переосмислення сенсу життя, зв'язку з вищими силами або з буттям загалом.

5. Відкритість до нових можливостей. Кризовий досвід змінює рамки сприйняття життя, що може стимулювати пошук нових життєвих напрямів, проєктів, видів діяльності, від яких раніше особа була відсторонена або не вважала можливими.

З теоретичного погляду посттравматичне зростання не є просто наслідком самої події. Воно виникає внаслідок когнітивної роботи, активного осмислення того, що сталося, глибокої внутрішньої боротьби із втратами, парадоксами й екзистенційними питаннями. Важливу роль відіграють індивідуальні ресурси, соціальна підтримка, життєва філософія та можливість висловити переживання в безпечному середовищі [8].

Застосування цієї моделі є особливо актуальним у контексті масштабних соціальних травм, як-от війна, депортація, природні катастрофи або пандемії. В умовах війни в Україні посттравматичне зростання може бути розглянуте як важливий напрям індивідуального та колективного відновлення, що спирається не лише на подолання симптомів стресу, але й на формування нового змісту, ідентичності та громадянської зрілості.

Отже, модель Р. Тедескі та Л. Калгуна пропонує бачення людини не лише як жертви обставин, але як активного суб'єкта, здатного до зростання навіть у найбільш трагічних і болісних обставинах. Це бачення є глибоко гуманістичним і терапевтичним, відкриває перспективу надії там, де її, здавалося б, уже не лишилося [8].

Типи реакцій українців можна співвіднести з етапами переживання кризи так:

Тип 1. **Чутливі:** емоційно вразливі, ті, хто потребує виговорення, підтримки. Дана реакція відповідає етапам шоку, заперечення, тривоги. Це люди, які опинилися в новій реальності раптово (евакуація, втрата дому, близьких). Їм важко адаптуватися, вони часто у стані гіперзбудження або пригніченості. Психіка потребує контейнерування, тобто безпечного простору, де біль можна витримати разом з іншим.

Тип 2. **Бунтарі:** фрустровані, агресивні, такі, що звинувачують. Дана реакція відповідає етапу гніву, протесту, внутрішньої дестабілізації. Такі люди не приймають ситуацію як неминуче, борються з нею, шукають винних (і зовнішніх, і внутрішніх). Часто це результат глибокого розчарування, коли стара картина світу розвалилася, а нової ще нема. Важливо не ігнорувати цей тип: їхній гнів – частина колективного болю, і через прийняття його можна спрямувати в конструктив (волонтерство, активізм).

Тип 3. **Пробуджені:** ті, хто переосмислив, відкрився до болю, зміцнився в цінностях. Дана реакція відповідає етапам прийняття, інтеграції, посттравматичного зростання. Ці люди змогли «перетравити» досвід, побачити в ньому сенс, зміцнити зв'язок із життям, з іншими. Вони часто стають опорою для інших. Їхня реакція – це приклад виходу за межі травми до нового сенсу.

Культуральні риси й особливості українців є важливим складником розуміння специфіки шляхів подолання травми. Наприклад, колективізм у часи кризи – це ресурс відновлення. Українці у своїй основі мають глибоку традицію гуртування у складнощах (громада, родина, толока, волонтерство). Це – антидот до ізоляції, яка часто ускладнює травму. Відкритість до співпереживання робить нас здатними не лише пережити, а й бути взаємними ліками.

Горизонтальність культури та самозарадність – це наступний чинник культуральних особливостей українців. Попри відсутність чіткої централізованої опіки, українці швидко самоорганізуються. Це видно у волонтерстві, ініціативах, евакуації. Це означає, що шлях зцілення не буде зверху вниз, а зсередини – через малі спільноти, родини, мережі підтримки, церкви тощо.

Варто також відмітити «вшиту історичну травматизацію». Багато поколінь українців жили в режимі витіснення травми (війни, Голодомор, репресії). З одного боку, це робить психіку звично витривалою, з іншого – є ризик повторного замовчування, витіснення, що заважає зціленню, подвійної динаміки травми. Потрібен культурний розворот до визнання болю як частини ідентичності, а не сорому.

Висновки

Отже, суспільство розділене на різні типи реагування («Чутливі», «Бунтарі», «Пробуджені»), але всі вони частини однієї цілісної нації, що проходить колективну ініціацію через біль. Що це означає для нас як для нації? Що ми не маємо зводити на п'єдестал лише одних – героїчних, мовчазних, твердих. Наша сила в розмаїтті способів витримувати. **І єдність – не в однаковості, а у здатності бути поруч із тими, хто переживає інакше.** Варто навчитися розрізняти: хто зараз потребує підтримки, а хто – тиші. Хто гнівається, бо втомлений, а хто мовчить, бо буде всередині нову силу.

Наводимо практичні рекомендації, які можуть бути корисними як для індивідуального самозбереження, так і для соціальної єдності, з урахуванням особливостей української нації та трьох типів реагування на війну:

Для всіх українців:

1. Приймайте свої емоційні реакції. Страх, злість, виснаження, провина того, хто вижив, – усе це природні емоції в ненормальних обставинах. Ваша реакція не «неправильна», а людська.

2. Навчіться розпізнавати, до якого «типу» ви зараз ближчі. Людина може змінюватися із часом, переходити з одного типу в інший, це нормально. Рефлексія дає можливість знайти, що саме потрібно вам сьогодні (Виговоритися? Злитися без осуду? Поділитися внутрішнім зростанням?).

3. Підтримуйте тих, хто реагує інакше. Емоційні люди не слабкі. Гнівні не злі за своєю суттю. Зрілі не холодні. Різниця – це не загроза, а ресурс.

4. Залучайте тіло. Фізична активність, дихання, прості ритуали (чай, прогулянка, сон, масаж рук) – це заземлення для психіки. Це допомагає всім трьом типам, просто знайдіть своє.

Для тих, хто у виснаженні, емоційному колапсі:

5. Говоріть. Пишіть. Дихайте. Створіть місце, де можна безпечно виговоритися – психолог, подруга, мобільний застосунок, щоденник. Слова знімають внутрішній тиск. Якщо важко довіряти людям – почніть із паперу.

6. Дозвольте собі бути несильними. Іноді найбільша мужність – дозволити собі не триматися. Плач – це вид дії. Він має біологічну функцію полегшення.

Для тих, хто в агресії, фрустрації:

7. Назвіть свою злість. Фраза «Я злюся, бо мені боляче / бо я втратив / бо не розумію» – уже трансформує енергію. Вона робить гнів осмисленим, а не руйнівним.

8. Не ізолюйте себе. Фрустрація – це реакція на втрату впливу. Поверніть собі хоч щось під контроль: допомога комусь, догляд за рослиною, участь у локальному проєкті.

Для тих, хто пережив посттравматичне зростання:

9. Діліться зростанням, але не моралізуйте. Людям не допомагає: «Ти маєш змінюватися». Їм допомагає: «Я теж проходив це, і от що мені допомогло <...>».

10. Будьте опорою, а не еталоном. Ви не «кращі», ви – «готові бути поруч». Цим ви найцінніші зараз для суспільства. Ви його дороговказ сьогодні.

Для громади, фахівців, волонтерів:

11. Створюйте «теплі простори»: підтримувальні онлайн-групи, бібліотеки емоційної грамотності, неформальні кола розмов. Люди не завжди готові до терапії, але шукають відчуття нормальності та зв'язку.

12. Не чекайте, що суспільство «повернеться як було». Ми вже змінилися. Завдання – створити нову нормальність: з людяністю, гнучкістю і повагою до різних способів виживання. Тримаймося одне одного – а не за образу одне на одного. Це складна, довга дорога. Але якщо ми не втрачатимемо здатність бачити людське навіть у тих, хто поводить незвично – ми переможемо не лише зовнішнього ворога, а й внутрішній злам.

Шляхи суспільного зцілення:

13. Визнання травми. Українцям потрібен простір, де біль не заперечується і не приглушується, а приймається. Не всі мають бути «у ресурсі» і це нормально.

14. Мовлення як терапія. Пісні, тексти, жарти, історії, щоденники – усе, що допомагає вербалізувати досвід, перетворює хаос на сенс.

15. Демократизація зростання. Посттравматичне зростання має бути доступним не тільки для «сильних», а для всіх. Через підтримку, співпереживання і визнання досвіду. Групи взаємодопомоги, неформальні кола розмов, культурні й освітні ініціативи мають величезну силу відновлення.

І нарешті, погляд у майбутнє. Українці – не лише нація, яка тримається. Ми нація, яка може рости крізь біль. Ми вже створюємо нову культурну ДНК, де слабкість не сором, де співчуття не означає слабодухість, а витримка – не про самознищення, а про гідність.

Типи реагування українців на війну – це природні людські етапи переживання великої втрати. Їх не варто ієрархізувати чи протиставляти. Кожен тип – це частина єдиного тіла нації, яка проживає свою кризу. Завдяки глибоким культуральним особливостям українці здатні не лише вижити, а й перетворити травму на точку нового росту. Шляхом до зцілення є не заперечення болю, а проживання його разом – через підтримку, співчуття і діалог. Це і є наша сила.

Надалі планується провести емпіричне дослідження на виявлення кількісного співвідношення означених типів та динаміку їх зміни.

Література:

1. Гуменюк О.І. Психологія в екстремальних умовах. Київ, 2016. 320 с.
2. Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість* : науковий журнал. Полтава, 2022. № 2 (22). С. 115–127.
3. Найдьонова Л.А. Психологія травми: суспільні та індивідуальні виміри. Київ : Ліра-К, 2022. 276 с.
4. Підкурков І.В. Суспільні практики солідарності в умовах війни: соціально-психологічний вимір. *Український соціум*. 2023. № 3. С. 45–59.
5. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 168 p.
6. Hoppe W. Krisenintervention und Notfallpsychologie. München : Ernst Reinhardt Verlag, 2007. 212 p.
7. Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York : Macmillan, 1969. 289 p.
8. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications. New York : Routledge, 2014. 243 p.
9. Ukrainian Institute of National Memory. Collective Memory and Resilience: Ukraine's Experience of War. Kyiv : UINM, 2023. 154 p.

Отримано: 24.09.2025

Рекомендовано: 29.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025