

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9.018.2:140.8-054.5(477):[159.922.27:355/359]
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/05>

Панок В.Г.

Український науково-методичний центр практичної
психології і соціальної роботи;
Національна академія педагогічних наук України

Предко В.В.

Український науково-методичний центр практичної
психології і соціальної роботи

Горленко В.М.

Український науково-методичний центр практичної
психології і соціальної роботи

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІН У СВІТОГЛЯДІ УКРАЇНЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ. ЧАСТИНА 1

Трагічні події, зумовлені війною в Україні спричинили не лише сильний травматичний вплив, а й глибокі трансформації внутрішнього світу кожної людини. Українське суспільство зіткнулося з масштабною психологічною кризою, що торкнулася всіх аспектів життя: від базового відчуття безпеки – до фундаментального уявлень про себе, інших людей й свого майбутнього. Війна актуалізувала екзистенційні переживання, змусила кожного переосмислити своє буття, по-новому подивитися на світ, свої цінності, бажання та прагнення. Наразі, одним з важливих завдань психологічної підтримки постає – допомогти людині впоратись із внутрішньою кризою, втратою життєвих орієнтирів, внутрішніми коливаннями, сформулювати нові конструктивні орієнтири. Саме тому, особливого значення набуває вивчення того, як війна змінює внутрішній світ особистості, які психологічні й ціннісні зрушення відбуваються внаслідок пережитого досвіду, аби допомогти людині попри біль та негативний життєвий досвід – знайти внутрішні ресурси для відновлення та посттравматичного розвитку.

У статті представлені результати дослідження, метою якого було здійснити якісний аналіз психологічних змін, які відбулися з українцями під час війни. У ході аналізу було виявлено 15 тематичних категорій-відповідей, зокрема: «переосмислення життєвих цінностей», «поява нової перспективи на життя», «страх», «розчарування в собі та в оточенні», «активізація прагнення до дій» і т. д. Найпоширенішою реакцією стало саме переосмислення цінностей. Також, було проаналізовано загальну тенденцію емоційного реагування, а саме емоційне забарвлення відповідей (негативне, нейтральне, позитивне) й ціннісні орієнтири.

Результати дослідження дозволяють зробити висновки про найпоширеніші світоглядні зміни, що переживають українці. Надає можливість в подальшому здійснювати психологічну допомогу не лише з погляду кризової інтервенції, а й через призму екзистенційного аналізу, гуманістичної психології, а також глибинного розуміння того, яке значення люди надають подіям, що з ними трапились, і як це значення впливає на їх подальше життя, вибори, емоції, віру й надію.

Ключові слова: війна, психологічна допомога, зміни, психічний стан, внутрішні переживання.

Постановка проблеми. Жорстока війна торкнулася кожного українця: фізично, психічно, морально і матеріально – не залишивши осторонь нікого. Це війна, яка в кожному з нас: хтось відчув біль, страх, втрату; хтось відчув злість, розпач; хтось – жагу до боротьби, відповідальність, неймовірну силу духу. Однак, абсолютно кожен зазнав певних внутрішніх трансформацій й зробив висновки. Пам'ять про вибухи, евакуації, втрату та внутрішні переживання глибоко закарбувалася в психіці. І навіть після завершення війни, її слід ще довго буде відчутний у свідомих та несвідомих проявах поведінки людей. Екзистенційні переживання є одними з найбільш глибоких і значущих. Оскільки, коли руйнується все зовнішнє, людина лишається сам на сам зі своєю сутністю, зі своїм внутрішнім світом. Саме тоді народжується справжнє усвідомлення того – хто ми є, за що готові боротися, заради чого варто жити. Ці екзистенційні переживання не просто про війну – вони про внутрішню сутність людини: її глибину, силу і слабкість. Вони залишають слід, який назавжди змінює погляд на себе й оточуючий світ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Війна суттєво змінила світогляд українців, викликавши глибокі психологічні та соціальні трансформації. Вона спричинила шок, відчуття невизначеності, крах особистих ідей, думок та сподівань [12]. Завдала тяжкого удару психічному здоров'ю кожного українця, призвела до високого рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших розладів [10]. В той же час, вона переорієнтувала людей, зумовивши трансформацію внутрішнього світу людини, переоцінку особистих сенсів та цінностей – що, своєю чергою, також вимагає психологічної підтримки. Наразі масштаби психологічних потреб значно перевищують можливості існуючої інфраструктури психічного здоров'я в Україні, згідно статистичних даних один фахівець обслуговує 1800 постраждалих, що значно нижче рекомендованого ВООЗ порогу для населення, що постраждало від криз [9]. Доступ до психологічних послуг особливо обмежений у регіонах з триваючими військовими діями та прифронтових зонах (наприклад, Донецька, Херсонська, Запорізька області) через руйнування та переміщення населення [9]. Значні географічні та логістичні бар'єри існують, особливо в сільських та прифронтових громадах [9]. Більш того, ця війна є масовою катастрофою, яка супроводжується глибинним зламом звичних форм життя,

соціальних зв'язків, колективної ідентичності та базових уявлень про безпеку й майбутнє [4].

Подібно до інших катастроф, війна породжує сукупність системних психологічних реакцій, серед яких – хронічна тривога, екзистенційні кризи, страх втратити життя, порушення відчуття контролю над реальністю та руйнування попередніх життєвих моделей. Однак, на відміну від одномоментних подій, війна діє тривало, повторювано та непередбачувано, через що її наслідки стають значно тривалішими, глибшими та багатовимірними. Вона не лише травмує окрему людину – вона травмує спільноту, культуру і саму структуру суспільства, створюючи широкий спектр колективних переживань: від спільного горя та пережитого шоку до проявів солідарності, згуртованості й переосмислення національної ідентичності. У цьому сенсі війна виступає як феномен масового психологічного впливу, що формує нові соціальні, моральні та екзистенційні орієнтири. Саме тому повномасштабне вторгнення можна розглядати як масову екзистенційну катастрофу, яка радикально змінює спосіб існування людини в світі, вимагає від неї адаптації до нових, надзвичайно складних умов та запускає глибокі внутрішні трансформації, що стосуються цінностей, сенсів та уявлень про себе й життя загалом.

Окремою категорією та групою ризику є військовослужбовці, які постійно піддаються різним видам психологічних травм, що призводить до збільшення випадків комплексного посттравматичного стресового розладу. Це вимагає комплексної психологічної допомоги з використанням дієвих методів психотерапії [5]. Варто зазначити, що зміни в світогляді після травми не завжди є негативними, вона може спричиняти і посттравматичний розвиток [1]. Зокрема, було виявлено, позитивні зміни у ставленні до інших людей, а саме – здатність створювати взаємопідтримуючі стосунки [11]. Внаслідок пережитого досвіду здійснюється переоцінка життєвих цінностей, актуалізується розуміння особистих пріоритетів [1]. Дослідження показують, що значна частина молодих українців демонструє помірний та високий рівень посттравматичного зростання та стійкості, а також оптимізму та надії [13]. Тобто, незважаючи на руйнівний вплив травми, людська психіка за наявності ефективної психологічної підтримки здатна не лише подолати негативні наслідки впливу, а у здійснити певну трансформацію. Саме тому, аби надати ефективну підтримку населенню й скоригувати їх копінг-стратегії поведінки, варто розуміти їх загальний психічний

стан, світовідчуття та сприйняття оточуючи дійсності, які і визначають рівень спроможності конструктивно долати труднощі.

Варто зазначити, що люди з більш позитивними внутрішніми уявленнями про світ частіше використовують активні стратегії подолання, що призводить до меншої вираженості симптомів посттравматичного стресу. Відповідно, розвиток стійкого й адаптивного світогляду, підтримка внутрішніх ресурсів людини, емоційна саморегуляція та впровадження дієвих програм психосоціальної підтримки є критично важливими чинниками, що сприяють зменшенню психологічних наслідків війни. У фокусі сучасної психологічної допомоги мають бути не лише усунення симптомів травматичних переживань, а й створення умов для посттравматичного розвитку – як індивідуального, так і колективного. Вкрай важливо допомогти людині подолати не тільки зовнішні труднощі, а й пережити внутрішні виклики – екзистенційні кризи, глибокі сумніви, втрату життєвих орієнтирів, моральні дилеми та внутрішні коливання, що виникають у реаліях війни. Саме такий комплексний підхід дозволяє українському суспільству не лише вистояти в умовах глибокої кризи, а й поступово формувати нову парадигму стійкості, засновану на солідарності, гідності та відновленому відчутті сенсу життя.

Постановка завдання. Дослідити психологічні зміни у світогляді українців під впливом повномасштабної війни, виявити ключові екзистенційні переживання, трансформації цінностей, уявлень про себе, суспільство та майбутнє; проаналізувати, як досвід війни вплинув на життєві орієнтири та глибину саморефлексії.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

1. Окреслити ключові психологічні зміни у світогляді українців під впливом війни, зокрема екзистенційні переживання, трансформації цінностей, уявлень про себе, інших та майбутнє.
2. Провести якісний аналіз відповідей на запитання: «За час війни я зрозумів...» задля визначення основних типів переживань згідно екзистенційних переживань, саморефлексії та ціннісних трансформацій, що виникають унаслідок воєнного досвіду.
3. Проаналізувати загальну тенденцію емоційного реагування задля визначення психологічних особливостей змін у світогляді українців.
4. Визначити основні напрями психологічної допомоги та супроводу в умовах кризи задля посттравматичного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Було проведено дослідження у межах якого учасникам пропонувалося письмово відповісти на відкрите запитання, завершуючи речення: «*За час війни я зрозумів...*». Питання мало проєктивну спрямованість й не передбачало чітко визначених варіантів відповіді. Відповідно, воно надало можливість виявити не лише зовнішні реакції респондентів, а й внутрішні переживання. Варто зазначити, що відповідь на незавершені речення активує асоціативне мислення, що робить його дієвим інструментом для виявлення латентних, однак значущих психологічних змін. Відповідно, такий тип запитання має низький поріг входження – навіть коротка відповідь дає важливу інформацію про настрій, емоційний стан чи ціннісні зрушення.

Збір відповідей здійснювався анонімно в онлайн-форматі. У дослідженні взяло участь 348 українців. Проте, варто зазначити, що частина респондентів не дала жодної відповіді на запитання (N=106). Причинами цього може бути внутрішній супротив, висока емоційна насиченість спогадів, небажання йти на контакт та ін.. Відповідно, цю частину респондентів було вилучено з якісного аналізу і закономірності в їх відповідях не були враховані.

Отримані відповіді на відкрите запитання були проаналізовані за допомогою контент-аналізу. А саме, на основі змісту відповідей було сформовано 15 основних тематичних категорій, які відображають ключові напрями змін, що зафіксували респонденти. Такий розділ дозволив зробити висновки стосовно типових проявів переживань, пов'язаних з війною, в українців. Також додатково було проаналізовано загальну тенденцію емоційного реагування, а саме емоційне забарвлення відповідей (негативне, нейтральне, позитивне) й ціннісні орієнтири.

Варто зазначити, що при аналізі відповідей респондентів варто урахувати важливий фактор – війна провокує великий масив переживань і їх неможливо повністю вмістити в один абзац відповіді. Інтерпретуючи результати опитування, ми враховуємо, що те, що пишуть респонденти – лише частково відображає їх пережиті та осмислені висновки. Поза ними, безумовно, ще знаходиться великий пласт непроговорених думок та відчуттів. Відповідно, зарахування відповіді респондента до, наприклад, категорії «Переосмислення цінностей» не означає, що в них немає спрямованості на активну діяльність або розчарування в собі, однак це вказує на те, що наразі саме цей концепт актуалізований і виступає на перше місце.

В результаті якісного аналізу відповідей на поставлене запитання було виділено 15 категорій відповідей, які давали респонденти: «Переосмислення цінностей», «Посттравматичний ріст», «Нова перспектива на життя», «Розчарування в собі», «Розчарування в оточенні», «Розчарування в політичному керівництві України», «Розчарування в політичному керівництві США», «Позитивне переосмислення оточення», «Спрямованість на активну діяльність», «Негативне відношення до Росії», «Розчарування в перспективі життя», «Страх», «Спантеличеність» (Рис.1).

Найбільшою категорією відповідей виявились «Переосмислення цінностей» (50%, N=121). Тобто, респонденти, внаслідок війни переосмислили свої життєві цінності: те що було важливим і значимим до початку війни, стало не актуальним після повномасштабного вторгнення Росії – тотальної загрози життю. Відбулася значна переоцінка ціннісних пріоритетів, зокрема, серед респондентів спостерігається знецінення матеріальних цінностей, натомість більшого значення набувають нематеріальні цінності. Відповідно, досвід війни змушує людину переглядати уявлення про сенс життя й свої пріоритети: на межі втрати й загрози життю – стара система цінностей, пов'язаної з матеріальним добробутом деконструється на нову, орієнтовану на міжособистісні зв'язки, духовність, солідарність, життя як найвищу цінність.

Варто зазначити, що серед цінностей, які респонденти найчастіше згадували у своїх відповідях, були «час» та «життя». Тобто, війна стає тригером, який ставить людину перед питанням про справжнє й найбільш значуще в її житті. В умовах війни час перестає бути просто хронологічним виміром – він набуває екзистенційної ваги: кожна мить стає дорогоцінною, кожен день – непередбачуваним, але реальним простором дії. А «життя» постає не як абстрактне поняття, а як вища цінність – дарунок, який потрібно берегти.

Приклади відповідей респондентів:

...що я вдячна за те, що я маю. Кожну хвилину, кожного дня стаються такі насильства, які нашій молодій психіці важкі для сприйняття. І те, що мені зараз тепло, спокійно і добре в своєму місті не означає, що у інших так само. Тому я із сім'єю допомагаємо ЗСУ як можемо.

...я зрозумів важливість кожного у «житті» країни.. і те, що мати гарні знання в політиці та історії – це не хобі, а обов'язок кожного громадянина в будь-якій країні. Той, хто це ігнорує, або дурень, або корисливий ідіот. А комплекс меншовартості потрібно розв'язувати, бо те, наскільки прогресивна наша молодь, що увібрала в себе цінності та ідеали Європи й прийняла сувору реальність, свідчить про те, що ми не відстаємо у цьому плані від світу, а на крок випереджаємо його. У нас є купа проблем, але це питання часу і зусиль – наших і майбутніх поко-

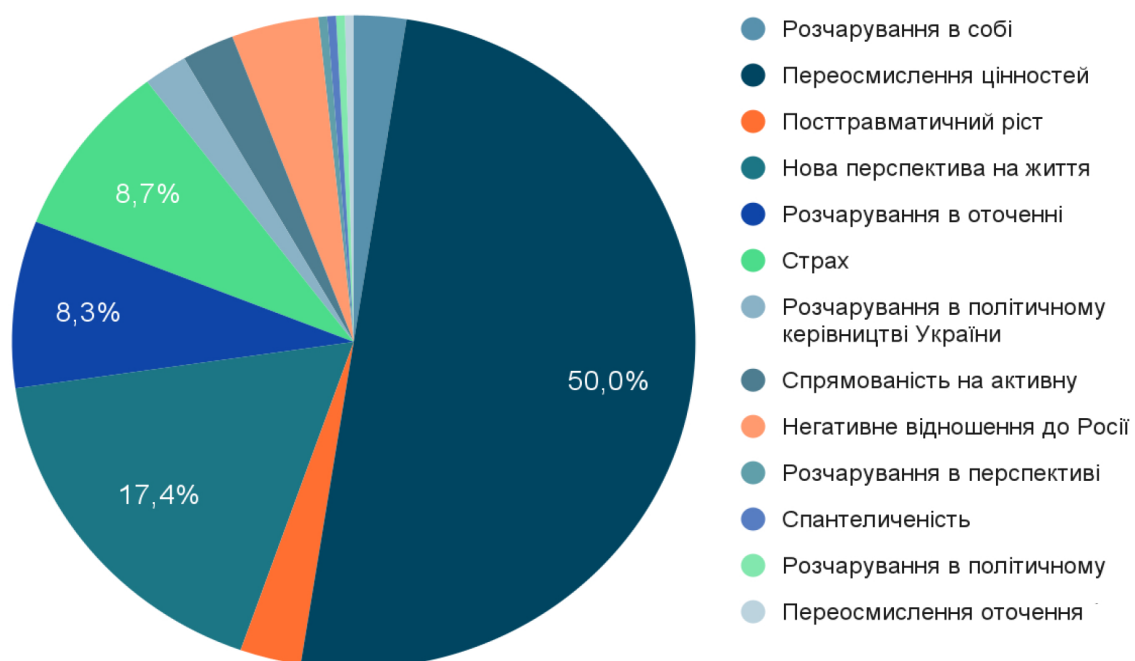


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Під час війни я зрозумів...» залежно від змісту їх відповіді

лінь. Однак у нас також є велика кількість переваг, про які ми навіть не здогадуємось!

...що єдиний мій маєток, капітал, опора – це я сама. Життя – крихке, його неможливо прогнозувати. У мене є тільки я, тільки тут і зараз.

Другою групою за частотою відповідей була категорія «нова перспектива на життя» (17,4%, N=42). Такі відповіді свідчать про те, що людина виходить із кризової ситуації не просто з іншим набором цінностей, а з іншими установками, перспективами та внутрішніми наративами. Вона змінює спосіб мислення про своє життя й починає споглядати його під іншим кутом. Варто зазначити, що війна як екстремальний і кризовий досвід радикально змінює когнітивну та емоційну структуру сприйняття життя. Вона руйнує звичні схеми мислення, уявлення про стабільність, майбутнє та контроль над подіями, змушуючи людину формувати нові внутрішні переконання, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід у власну ідентичність. Ці переконання сприяють появі нової перспективи на життя, яка включає більше усвідомленості, смирення, вдячності та готовності жити «тут і тепер». Саме тому, травматичний досвід війни стає також трансформаційним досвідом, що змінює особистість.

Переважно, нова перспектива, про яку згадували респонденти – це «життя в моменті», «цінувати те, що маєш» та прагнення «не відкладання мрій та планів на майбутнє». Це значною мірою пов'язано з загрозою життю й страхом смерті, яка викликає бажання радіти життю, поки його не втратив.

Приклади відповідей респондентів:

...що важливо цінувати те що маєш

...швидкоплинність життя і тепер намагаюсь жити одним днем, а не відкладати кошти і можливості на потім

...Що життя може змінитися в будь-яку секунду, але це не привід втрачати надію

Третьою групою за частотою відповідей була категорія «Страх» (8,7%, N=21). Практично всі респонденти, що згадували страх у своїх відповідях, говорили про страх смерті – власної або близьких людей. Також, у відповідях зустрічались згадки страху втратити дім, а також страх перед конкретними реаліями війни, такими як БПЛА та балістичні ракети.

Приклади відповідей респондентів:

...Що все що я люблю, все що мені цінне може бути вмить відібраним у мене.... і нічого не зможу з цим зробити.

...що життя може закінчитися в будь-який момент

...Що війна це страшно

На четвертому місці за частотою відповідей було розчарування в оточенні (8,3%, N=20). Ці респонденти зазначали, що нікому не можна довіряти і розраховувати варто лише на себе, а також негативно висловлювались стосовно свого оточення, від якого вони очікували більшої підтримки, розуміння та конкретних вчинків. В їх відповідях домінують образи та невинуваті очікування. Варто зазначити, що розчарування в оточенні є типовою реакцією на порушення базового відчуття довіри до світу й людей, що часто виникає після травматичних подій. У ситуації війни, коли очікування взаємної підтримки, солідарності й співчуття є особливо високими, будь-яка байдужість, пасивність або егоїзм сприймаються як глибока зрада. Це викликає афективну реакцію розчарування, яка водночас є механізмом захисту – спробою зберегти психологічну цілісність через дистанціювання від болю.

Приклади відповідей респондентів:

...що більшість людей забувають про тебе, коли в тебе виникають проблеми

...що більшість з того, що обіцяють – брехня. І людьми вправно маніпулюють

...що мене дуже бісять люди. Усі, за дуже невеликою кількістю винятків

П'ятою групою серед відповідей займає категорія «Негативне ставлення до Росії», (4,1%, N=10). Відповіді респондентів супроводжуються агресивним забарвленням й характеризуються зміною й переосмисленням ставлення до росіян, зокрема знецінення тих стосунків, які були до початку повномасштабної війни.

Приклади відповідей респондентів:

...що з країною агресором ми ніколи не були друзями

...що не хочу мати нічого спільного з росіянами

...Наскільки все, пов'язане з Росією, огидне

Шосте місце за частотою належить категорії відповідей, що описують посттравматичний ріст (2,9%, N=7). Це позитивні психологічні зміни, які виникають у людини після пережитих тяжких чи травматичних подій. В умовах війни посттравматичний ріст може проявлятися у підвищеній цінності життя, зміцненні стосунків, відчутті внутрішньої сили, духовному розвитку та усвідомленні власної стійкості, формування зрілішого ставлення до життя і глибшого усвідомлення власного потенціалу. Відповідно, після переживання травматичних подій у деяких людей відбувається

переосмислення власного життєвого досвіду, цінностей та цілей, що сприяє появі глибшого розуміння себе й світу. У цьому процесі ключову роль відіграє когнітивна переробка травми – здатність знайти сенс.

Приклади відповідей респондентів:

...мету свого життя

...Що книги то гарна терапія

...Втрата і страх допомогли мені переоцінити життя та знайти нові сили

...Що треба мати надію і вірити в краще

...Я відчув, що можу більше, ніж думав, і зміцнився внутрішньо

Сьоме місце, розділяють дві категорії відповідей з однаковою кількістю респондентів (2,5%, N=6) – «розчарування в собі» та «спрямування на активну діяльність».

Під розчаруванням в собі маються на увазі негативні переживання, що виникають внаслідок невідповідності між очікуваннями щодо себе і реальною поведінкою або досягненнями. Воно може стосуватись не лише самого себе, а й життя в цілому, зазвичай воно супроводжувалось депресивними висловлюваннями й негативними установками. У контексті війни цей стан часто виникає через неможливість реалізувати очікувані дії, почуття безпорадності та обмеженість контролю над зовнішніми обставинами і є природною реакцією на втрату стабільності та ресурсів.

Приклади відповідей респондентів:

...Що більше не хочу жити таким життям

...Що ми мали ілюзію безпеки і що потрібно помічати вчасно тривогу та працювати над своїм ресурсним станом.

...Що мій мозок розслабився і звинувачував у всьому війну.

На противагу, респонденти, чії відповіді були віднесені в категорію «активна діяльність» характеризуються активною позицією, вони зазначали про конкретні кроки, які вони планують зробити або вже втілили в життя. Їх відповіді свідчать про готовність брати на себе відповідальність у подоланні кризових ситуацій, яка сприяє зміцненню психологічної стійкості, формуванню відчуття контролю та зниженню почуття безпорадності.

Приклади відповідей респондентів:

...що війна – прояв колективної відповідальності, навіть фізична віддаленість від зони конфлікту, не дає шансу обнуленню почуттів. Або приймаєш бій зараз, або просто відтермінуєш. Проскочити не вдасться нікому!

...Що хочу бути військовим

...що треба допомагати кожному, бути щирим, відгукатися до людей, які цього потребують...і т. д.

Восьме місце (2,1%, N=5) зайняла категорія відповідей, які критикують політичне керівництво України.

Приклади відповідей респондентів:

...що в Україні не має перспективи для майбутнього

...що в нашій країні твориться Бог знає що

...що Україна втратила свій шанс повернутися в сім'ю незалежних народів, зараз держава перебуває на межі розпаду через безвідповідальність влади, українська еліта, на жаль, виявила свій несамостійний характер і не змогла винести об'єктивні уроки про захист національних інтересів.

Наступні категорії мають лише по одній відповіді (0,4%, N=1). Однак, серед них: а) «Розчарування в перспективі майбутнього» – відчуття втрати віри або надії на позитивний розвиток подій у житті у зв'язку із війною. Бажання, можливості та плани сприймаються як нереалістичні чи недосяжні, що своєю чергою викликає тривогу, апатію або безнадійність. Приклади відповідей респондентів: *...що нам кінець*; б) «Спантеличеність» – категорія, яка характеризує стан розгубленості та невизначеності особистості, коли людина не розуміє, що відбувається з нею й куди рухатися далі. Такий стан супроводжується відчуттям втрати орієнтирів, сумнівами у правильності власних рішень та труднощами у визначенні сенсу чи мети. Приклади відповідей респондентів: *...що життя бентежне*; в) «Переосмислення оточення (в позитивному ключі)» – мова про те, що людина розкриває нові сторони в близьких для неї людях, які є для неї ціннісними, носіями моральних орієнтирів, зразками для наслідування. Приклади відповідей респондентів: *...хто з мого оточення є героєм*; г) «Розчарування в політичному керівництві США» – негативно забарвлена оцінка політичних рішень США як одного із основних стратегічних партнерів України у цій війні.

Отже, отримані дані свідчать про наявність сильних переживань та внутрішніх зміни, які війна активізувала в психіці українців. Варто зазначити, що більшість з них вказує не лише на страх і біль, а й процеси переосмислення, внутрішньої трансформації особистості. Тобто, в умовах екзистенційної кризи українці не просто реагують на події, шукають шляхи вирішення ситуації, а здійснюють роботу над собою, прагнуть адаптуватися до нової реальності шляхом внутрішньої перебудови свого «Я».

Варто зазначити, що лише сильні потрясіння змушують людину замислитися над своїми паттернами поведінки, актуалізують екзистенційні переживання, які здатні пробудити внутрішні ресурси, допомогти проявити життєстійкість. Зокрема, І. К. Чанчиков вказує на важливу роль емоційних переживань у прояві життєстійкості. Тобто, сильні емоційні реакції є певним пусковим механізмом до змін, де конструктивне переосмислення пережитих емоцій та подій допомагає здійснити ревізію наявних життєвих переконань й урегулювати негативні емоції й, тим самим, сприяє мобілізації ресурсів у складних ситуаціях задля подальшого якісного розвитку [6]. Більш того, важливе значення має те, як людина ставиться до себе й до оточуючої дійсності в кризових ситуаціях. Оскільки, лише за умов внутрішньої рефлексії, прийняття реальності та формування нового сенсу життя – досвід кризової ситуації зможе запустити процеси внутрішнього зростання й зберегти психологічну рівновагу [7]. У своїх дослідженнях І. К. Чанчиков зазначає, що життєстійкість є цілісною особистісною характеристикою, яка безпосередньо пов'язана із самоставленням людини. Відповідно, позитивне ставлення до себе сприяє більш високому рівню життєстійкості, тоді як знецінення власного «Я», самозвинувачення, яке супроводжується фрагментованим самосприйняттям перешкоджає внутрішній рефлексії – знижує життєстійкість [8].

Досить влучно характеризує актуальну ситуацію В. Г. Панок: «Нова життєва реальність висуває перед людиною проблему екзистенційної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості. Ці складні обставини характеризуються подвійністю, оскільки, з одного боку, несуть загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого – апелюють до стійкості, мужності, надають можливості для конструктивних змін» [2]. Вона руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя «до» ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя «після». Під її впливом особистість людини трансформується, під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються; обмежується здійснення самореалізації особистості та ускладнюються можливості в задоволенні потреб; але при цьому відкриваються нові життєві перспективи, нові способи життєдіяльності, нові соціальні зв'язки. Ці обставини детермінують роботу з пошуку

сенсу того, що відбувається, при цьому цей процес супроводжується появою тріадної структури «розлад – адаптація – розвиток» [2].

Крім того, В. Г. Панок зазначає, що наш життєвий шлях розглядається як інтеграція минулого досвіду, теперішніх рішень і майбутніх планів, відповідно війна актуалізує цю інтеграцію, змушуючи людину шукати нові смисли та життєві опори, заново конструюючи власну життєву траєкторію [3].

У цьому контексті особливої значущості набуває психологічна робота, орієнтована не лише на подолання травми, а й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Варто звертати увагу на ті глибинні смисли, переконання та ціннісні зрушення, які проявляються у висловлюваннях людини – адже саме через них можна налагодити гармонію із внутрішнім світом особистості, допомогти їй побачити себе не лише як жертву обставин, а як активного суб'єкта змін.

Висновки

1. Повномасштабне російське вторгнення в Україну призвело до значних екзистенційних змін у світогляді українців, вплинувши на їхнє сприйняття, цінності та психологічний стан. Війна радикально змінила спосіб сприйняття реальності, актуалізувала питання сенсу життя, особистої відповідальності, крихкості існування, а також суттєво вплинула на уявлення людей про себе, інших та своє майбутнє. Умови постійної небезпеки, досвід втрати, невизначеності та руйнування стали тригером для внутрішнього переосмислення базових цінностей – від матеріальних і другорядних орієнтирів до фундаментальних понять життя, часу, стосунків, свободи та людяності. Таким чином, війна стала потужним каталізатором глибинних психологічних змін, формування нового світоглядного та екзистенційного досвіду, що визначає подальше ставлення людини до життя, напрямок майбутніх рішень і траєкторію особистісного зростання.

2. Згідно результатів дослідження – найпоширенішою реакцією українців стало переосмислення цінностей: відхід від матеріальних орієнтирів і зосередження на нематеріальних – житті, часі, родині, свободі та людяності. Домінування цієї категорії, свідчить про те, що досвід війни актуалізує фундаментальні питання про сенс життя, крихкість існування, важливість стосунків та справжніх істин. У ситуації постійної загрози життю відбувається своєрідне «очищення» від другорядного – матеріального, поверхневого – на користь базових, глибинних цінностей: життя,

часу, родини, людяності. Значна частина респондентів продемонструвала появу нової перспективи на життя, що виявляється у прагненні жити «тут і тепер», цінувати момент і не відкладати важливе «на потім». Це свідчить про розвиток екзистенційної чутливості, що виникає у відповідь на досвід невизначеності та реальної загрози смерті. Вказує на появу рефлексії, що виникає як відповідь на неможливість гарантувати собі «завтра». Суттєву частку відповідей також склали реакції, пов'язані з страхом і розчаруванням в оточенні. Переважно це емоційно забарвлені висловлювання, що вказують на вразливість, втрату довіри до людей, а також внутрішній біль через відсутність очікуваної підтримки. Така тенденція демонструє глибину травматичного досвіду, який не лише загострює страхи, а й оголює незахищеність людини в соціальному просторі. Інші тематичні категорії, як-от посттравматичний ріст, розчарування в собі, спрямованість на активну діяльність чи переосмислення оточення у позитивному ключі, траплялися рідше, проте мають високу аналітичну цінність. Вони вказують на складну палітру психологічних процесів – від внутрішніх конфліктів і сумнівів до спроб знайти смисли, оновити самоідентичність і зміцнити моральну позицію. Наявність навіть

нечисленних висловлювань, що свідчать про посттравматичний ріст, дозволяє припустити: попри глибоку травму, значна частина українців продовжує шукати нові життєві опори, зокрема – у вигляді допомоги іншим, рефлексії, духовного розвитку.

3. Результати дослідження також підтверджують, що війна стала для українців не лише кризою, а й потужним каталізатором внутрішніх змін та трансформацій. Окрім того, що зміни у світогляді охоплюють емоційний спектр переживань (страх, біль, зневіра), вони часто супроводжуються переосмислення життєвих орієнтирів та цінностей. Відповідно, досвід війни може бути не лише причиною психотравматичних порушень, а й потенційним ґрунтом для особистісного зростання та формування нової парадигми життєстійкості.

4. Це також відкриває додаткові можливості для психологічної допомоги та супроводу, зокрема – варто працювати не лише з наслідками травми, а й з внутрішніми ресурсами, які проявляються у процесі переживання внутрішньої кризи. Основний напрямок інтервенцій має бути спрямований на формування життєстійкості, емоційної регуляції та пошуку сенсу в умовах кризи, а також переосмисленні досвіду, відновленні цілісності та посттравматичного розвитку.

Список літератури:

1. Баніт О. В. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. № 4 (25). С. 104–115. <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115>
2. Панок В. Г. Потенціал посттравматичного відновлення педагогічних працівників. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 7 (53). С. 1515–1533. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53))
3. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>
4. Панок В. Г., Скребець В. О., Яковенко С. І. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (На матеріалах Чорнобильської катастрофи). Монографія. К., 1998. 300 с.
5. Смірнова Т., Осьодло В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ознаками психологічного травмування. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. С. 44–50. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.44-50>
6. Чанчиков І. К. Дослідження особливостей взаємозв'язку рис особистості та емоційного стану. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 4. С. 86–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-10>
7. Чанчиков І. К. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Освітньо-науковий простір*. 2022. Вип. 3. С. 123–132. [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3\(2\).2022.14](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14)
8. Чанчиков І. К. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2021. Т. 2. №12. С. 98–103. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18)
9. Червинський І. С., Кондратюк Н. Ю. Доступність закладів охорони здоров'я в Україні, які надають допомогу пацієнтам у сфері ментального здоров'я, що постраждали внаслідок війни. *Клінічна та профілактична медицина*. 2025. № 4 (42). С. 162–169. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.20>
10. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. 28(5), 434–447. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
11. Mottola F., Gnisci A., Kalaitzaki A., Vintilă M., Sergi I. The impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of Italian people after 2 years of the pandemic: risk and protective factors as moderators. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154502>

12. Vus V., Esterlis I. Support of the Population Within the Russian-Ukrainian war: Insider's Perspective. *Chronic Stress*. 2022;6. <https://doi.org/10.1177/24705470221101884>

13. Zelenin V., Ilchenko R., Medvedieva O., Sakharova K., Volnova L. Development of Resilience of Adolescent Personality after Traumatic Experience: Analysis of Factors Influencing the Formation of Posttraumatic Growth as a Result of Traumatic Events. *Health Leadership and Quality of Life* [Internet]. 2025. Vol. 4. <https://doi.org/10.56294/hl2025654>

Panok V.H., Predko V.V., Horlenko V.M. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CHANGES IN THE WORLDVIEW OF UKRAINIANS UNDER THE INFLUENCE OF WAR. PART 1

The tragic events caused by the war in Ukraine have resulted not only in a profound traumatic impact but also in deep transformations within the inner world of each individual. Ukrainian society is facing a large-scale psychological crisis that has affected every aspect of life – from a basic sense of safety to fundamental perceptions of the self, others, and the future. The war has intensified existential experiences, prompting individuals to rethink their very existence, to reconsider their worldview, values, desires, and aspirations. Today, one of the key tasks of psychological support is to help individuals cope with internal crises, the loss of life direction, emotional instability, and to foster the development of new, constructive orientations. This makes it especially important to study how war reshapes the inner world of the individual and to examine the psychological and value-based shifts that occur as a result of traumatic experiences – in order to help people, despite pain and negative life experiences, access their inner resources for recovery and post-traumatic growth.

The article presents the results of a study aimed at conducting a qualitative analysis of the psychological changes experienced by Ukrainians during the war. The analysis identified 15 thematic response categories, including: “reassessment of life values”, “emergence of a new life perspective”, “fear”, “disappointment in oneself and others”, “activation of the desire to act” and others. The most common reaction was a re-evaluation of personal values. Additionally, the study examined the general trends in emotional response – specifically, the emotional tone of the responses (negative, neutral, or positive) and the corresponding shifts in value orientations.

The findings offer insights into the most widespread worldview transformations currently taking place among Ukrainians. They also highlight the importance of providing psychological support not only through crisis intervention, but also through the lens of existential analysis, humanistic psychology, and a deeper understanding of the meaning people assign to traumatic events – and how this meaning influences their subsequent life, decisions, emotions, faith, and hope.

Key words: war, psychological support, change, mental state, inner experiences.

Дата надходження статті: 20.11.2025

Дата прийняття статті: 17.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025