



Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

№ 4(62) 2026

Київ – 2026

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and Moral
Education**

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

№ 4(62) 2026

Kyiv – 2026

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

Ідентифікатор медіа - R40-05846

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62))

«Перспективи та інновації науки»: журнал. 2026. № 4(62) 2026. С. 4280



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023 № 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222

Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 16.04..2026, № 6/4-26)

Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської



Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar

Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки» заснований з метою висвітлення актуальних питань теорії та практики медицини, біології, біотехнології та реабілітації в Україні, за кордоном. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів

Згідно Порядку формування Переліку наукових фахових видань України, затвердженого наказом МОН України від 15.01.2018 № 32, повнотекстовий доступ до наукових статей журналу представлений на платформі «Наукова періодика України» в Національній бібліотеці України імені В.І. Вернадського НАН України та в Національному репозитарії академічних текстів

Голова редакційної колегії:



Вадзюк Степан Несторович - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України (Україна)

Заступник голови редакційної колегії: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна)

Редакційна колегія:

1. **Алієв, Ельнур М.** доктор медичних наук, професор, професор Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
2. **Бабова Ірина Костянтинівна** - доктор медичних наук, професор, старший науковий співробітник відділу економічного регулювання природокористування ДУ "Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень Національної академії наук України", лікар ФРМ (фізичної та реабілітаційної медицини) ДУ "Територіальне медичне об'єднання МВС України по Одеській області" (Одеса, Україна)

ЗМІСТ

СЕРІЯ «Педагогіка»

- Blyznyuk T. P., Borysenko D. V., Mandrykova M. O.** **46**
DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A TOOL FOR MODERNIZATION OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS IN THE CONDITIONS OF A DIGITAL SOCIETY
- Budianska V. A., Lyutviyeva Y. P.** **55**
INTERACTIVE PLATFORMS AS A TOOL OF CONDUCTING TRAINING COURSES ON THE BASICS OF RESEARCH IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
- Fedoriv Ya., Fedoriv M., Semiankiv I., Pirozhenko I.** **68**
REVISITING THE SHADOWING METHOD TO BRIDGE THE PROSODIC GAP IN UKRAINIAN EFL
- Hantimurova N. I., Humenna I. R., Hantimurov A. V.** **83**
PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCIES OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN UKRAINE
- Helzhynska T. Y.** **95**
PROJECT-BASED ACTIVITY AS A TOOL FOR ENSURING THE BALANCED TRAINING OF ACADEMIC STAFF FOR ACADEMIC ENTREPRENEURSHIP
- Khmeliar I. M., Kushnir L. O., Lysytsia D. L., Burban O. I.** **106**
THE ROLE OF MEDICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF FUTURE MEDICAL PROFESSIONALS
- Mukan N. V., Mukan O. V., Shayner H. I., Demus V. A.** **116**
CORPORATE LEARNING: A MULTI-ASPECT APPROACH TO CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN THE 21ST CENTURY
- Radzetskyi M., Smyrnova-Davlad N., Chernysh V., Obolonska T.** **127**
DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HEIS: FROM EMERGENCY RESPONSE TO SYSTEMIC INNOVATION

- Krynchko V.V., Krynchko V.A.** **3144**
SALUTOGENIC PERSPECTIVE ON FACIAL TRAUMA: SENSE OF COHERENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE IN THE CONTEXT OF VISIBLE CHANGES IN APPEARANCE
- Lunhol O., Haborets O., Tatarenko S., Yemelianov R.** **3164**
RESEARCH ON THE IMPACT OF THE SECRECY REGIME ON INTERPERSONAL COMMUNICATION IN PROFESSIONAL COLLECTIVES
- Sheremeta V.** **3175**
PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EFFECTIVE LEADERSHIP AND TEAM INTERACTION: A REVIEW OF SCIENTIFIC PUBLICATIONS
- Абасалієва О.М.** **3185**
МОДЕЛЬ BASIC PH ЯК ІНСТРУМЕНТ ОЦІНКИ ТА РОЗВИТКУ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОСОЦІАЛЬНОМУ СУПРОВОДІ ВЕТЕРАНІВ
- Аврамченко С.М., Туз Л.Г., Храпко І.В., Сірик І.В.** **3194**
ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ РІЗНОГО ВІКУ
- Адамчук Ю.Д., Шульц А.П.** **3208**
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СУЧАСНІ МОДЕЛІ (TRAUMA-INFORMED APPROACH, RESILIENCE FRAMEWORK)
- Алещенко О.В.** **3222**
АПРОБАЦІЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ
- Андрусик О.О.** **3234**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ
- Бабій М.Ф.** **3246**
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК РУШІЙ ТРИВОЖНО-ФОБІЧНИХ ПРОЯВІВ
- Балабушка Є.О., Смовж М.А., Хаваровська В.В., Первак І.О.** **3260**
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Варнавська Інна В'ячеславівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, м. Кропивницький, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНА ДЕКОНСТРУКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ХЕРСОНСЬКИХ ВПО В УМОВАХ ВТРАТИ МАЙНА І ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб із Херсона та області, чиє життя деформовано внаслідок комплексної травми: тривалої окупації, техногенної катастрофи і втрати житлового простору. Наукова новизна роботи полягає у здійсненні багатофакторної деконструкції тривожності, що розглядається не як тимчасова емоційна реакція, а як структурна основа нової, кризової ідентичності особистості.

На основі аналізу емпіричних даних (n=60), зібраних протягом 2025–2026 років, автором виявлено та деталізовано три рівні психологічної деструкції. Перший рівень – руйнація онтологічної безпеки внаслідок втрати дому, що інтерпретується як «екзистенційне бездомів'я», де дім виступає психологічним якорем особистості. Другий рівень стосується соціальної дезадаптації, що визначається як «траур за соціальним Я» – болісна втрата суб'єктності та престижу, що посилюється деструктивним впливом соціальних мереж і механізмами негативного соціального порівняння. Третій рівень описує унікальний для херсонського кейсу феномен «фантомного міста» – стан перманентної вторинної травматизації через цифрову включеність у небезпечний простір рідного міста, що створює ефект «розщепленої свідомості» та блокує процеси психологічного відновлення.

У статті доведено, що традиційні підходи до реабілітації ВПО потребують ревізії у бік терапії ідентичності. Обґрунтовано, що стабілізація тривожних станів можлива лише за умови відновлення внутрішньої суб'єктності індивіда та формування нових опор безпеки, які б не залежали від втраченого матеріального об'єкта. Матеріали статті мають практичну цінність для психологів, фахівців із кризового консультування і розробників програм соціальної інтеграції ВПО в Україні.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, херсонський регіон, деконструкція тривожності, криза ідентичності, онтологічна безпека, вторинна травматизація, соціальна суб'єктність.

Varnavska Inna Vyacheslavivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences of Kherson State Agrarian and Economic University, Kropyvnytskyi, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

IDENTITY CRISIS: A PSYCHOLOGICAL DECONSTRUCTION OF ANXIETY AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS FROM KHERSON IN THE CONTEXT OF PROPERTY LOSS AND PROLONGED WAR

Abstract. This article presents the results of an in-depth theoretical and empirical study of the psychological state of internally displaced persons from Kherson and the surrounding region, whose lives have been profoundly altered by complex trauma: prolonged occupation, a man-made disaster and the loss of their homes. The scientific novelty of the work lies in the implementation of a multifactorial deconstruction of anxiety, which is viewed not as a temporary emotional reaction, but as the structural foundation of a new, crisis-driven personal identity.

Based on an analysis of empirical data (n=60) collected between 2025 and 2026, the author has identified and detailed three levels of psychological destruction. The first level is the destruction of ontological security due to the loss of home, interpreted as ‘existential homelessness’, where the home acts as the individual’s psychological anchor. The second level concerns social maladjustment, defined as ‘mourning for the social self’ – the painful loss of subjectivity and prestige, exacerbated by the destructive influence of social media and mechanisms of negative social comparison. The third level describes the phenomenon of the ‘phantom city’, unique to the Kherson case – a state of permanent secondary traumatisation due to digital inclusion in the dangerous space of one’s home city, which creates an effect of ‘split consciousness’ and blocks the processes of psychological recovery.

The article demonstrates that traditional approaches to the rehabilitation of internally displaced persons require a shift towards identity-based therapy. It is argued that the stabilisation of anxiety states is possible only if the individual’s inner subjectivity is restored and new sources of security are formed that do not depend on the lost material object. The article’s findings are of practical value to psychologists, crisis counselling specialists and developers of social integration programmes for IDPs in Ukraine.

Keywords: internally displaced persons, Kherson region, deconstruction of anxiety, identity crisis, ontological security, secondary traumatisation, phantom city, social subjectivity.

Постановка проблеми.

Внутрішнє переміщення населення внаслідок повномасштабної збройної агресії росії проти України трансформувалося з локального виклику у масштабну

національну гуманітарну і психосоціальну кризу. Станом на 2026 рік проблема інтеграції та психологічного відновлення ВПО залишається гострою, проте особливої наукової уваги потребує так званий «херсонський кейс». Специфіка цього регіону полягає у безпрецедентній кумуляції травматичних факторів: тривалий період жорсткої окупації, що супроводжувався соціальною ізоляцією, змінився на техногенну катастрофу світового масштабу – підриг Каховської ГЕС, що призвів до фізичного знищення цілих житлових масивів. Навіть після деокупації правого берега, жителі залишаються під щоденним терором обстрілів, що робить процес повернення неможливим, а втрату майна – остаточною.

Психологічна деконструкція тривожності херсонських ВПО дозволяє виявити глибоку кризу ідентичності, що виходить за межі звичайної реакції на стрес. Йдеться про руйнацію «онтологічної безпеки» – базової впевненості людини у стабільності навколишнього світу, де дім виступає не просто як нерухомість, а як психологічний якор особистості. Втрата дому для херсонця стає метафоричною «ампутацією» минулого, що породжує стан хронічної тривоги, дезорієнтації та відчуження. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю зрозуміти, як саме матеріальна втрата в поєднанні з воєнною травмою деформує внутрішню структуру «Я» та які механізми стримують адаптацію цієї категорії населення у нових громадах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є предметом активних наукових дискусій протягом останнього десятиліття. Фундаментальні аспекти цього процесу висвітлені у працях О.Губіна, який детально проаналізував соціально-психологічні бар'єри, що виникають на шляху інтеграції ВПО у приймаючі спільноти, акцентуючи увагу на конфліктах ідентичностей та стереотипізації [3]. Питання внутрішньої трансформації особистості під тиском війни розкрито у дослідженнях О.Панченка. Автор приділяє значну увагу когнітивним механізмам адаптації та деструктивному впливу когнітивних спотворень, які виникають у стресових умовах і заважають раціональному плануванню майбутнього [4].

Динаміка переміщення українців під час повномасштабного вторгнення та формування стратегій «незламності» ґрунтовно описані у колективній монографії за редакцією М.Бірюкової. Дослідники підкреслюють, що шлях ВПО є процесом постійного подолання криз, де кожен крок вимагає мобілізації надзусиль особистості [1]. Важливим доповненням до загальної теоретичної бази є праця І.Варнавської, яка на прикладі Херсонського регіону дослідила вплив сучасного інформаційного середовища на психічне здоров'я. Авторка довела, що соціальні мережі в умовах воєнного стану стають не лише джерелом інформації, а й потужним фактором формування специфічного інформаційного стресу, що підсилює тривожність через постійну візуалізацію руйнувань рідного міста [2].

Попри наявність ґрунтовних праць, залишається недостатньо вивченим феномен «дистанційної ретравматизації» саме у херсонських ВПО. Існує наукова

лакуна у розумінні того, як постійне спостереження за знищенням рідного міста через екрани смартфонів корелює з глибинною кризою ідентичності та чи можливо відновити психологічну стабільність особистості без наявності «матеріального якоря» у вигляді власного житла. Це зумовлює необхідність детальнішого аналізу зв'язку між втратою майна та структурою тривожних станів.

Мета статті – здійснити психологічну деконструкцію факторів тривожності херсонських ВПО, виявити зв'язок між втратою майна та кризою ідентичності, а також проаналізувати динаміку цих станів на основі емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу.

Проведення емпіричних досліджень психологічного стану внутрішньо переміщених осіб у 2025–2026 роках є критично необхідним з огляду на кілька фундаментальних чинників. По-перше, спостерігаємо перехід від гострої фази воєнної травми до хронічного травматичного стресу, який має схильність до соматизації та глибокої деформації особистісних структур. Статистичні дані загальнонаціонального рівня часто нівелюють регіональну специфіку, проте саме «херсонський кейс» демонструє, що без урахування унікальних обставин (тривала окупація, підрив ГЕС, щоденні обстріли деокупованих територій) неможливо вибудувати ефективну стратегію психологічної реабілітації.

По-друге, дослідження необхідні для верифікації ефективності державних програм підтримки. Психологічна готовність особистості до інтеграції в нову громаду напряму залежить від вирішення питання онтологічної безпеки. Емпіричні дані дозволяють побачити реальний розрив між формальним наданням статусу ВПО та фактичним ментальним відновленням особистості. У 2026 році постає нагальне завдання – диференціювати допомогу, фокусуючись на найбільш вразливих групах, що втратили не лише житло, а й сенсове наповнення своєї ідентичності.

Крім того, наукове вивчення наративів ВПО дозволяє зафіксувати унікальний історичний і психологічний досвід «незламності», про який йдеться у працях М.В. Бірюкової [1]. Це створює базу для розвитку вітчизняної психології екстремальних ситуацій, яка базується не на запозичених моделях, а на реаліях українського сьогодення. Без об'єктивних даних про рівень тривожності та фактори її підсилення, соціальна політика ризикує залишитися лише набором бюрократичних процедур, не досягаючи головної мети – повернення людині суб'єктивності та віри у майбутнє.

Так, емпіричний етап наукової розвідки здійснювався протягом тривалого часового проміжку (2025–2026 рр.), що дозволило зафіксувати психологічну динаміку станів респондентів у посткризовий період. Дослідження розділене на три ключові етапи:

- діагностичний (збір первинних даних про рівень тривожності);
- аналітичний (структурування отриманих результатів і виявлення кореляцій між втратою житла та ідентичністю);

ISSN 2786-4952 Online

- інтерпретаційний (деконструкція наративів та формулювання висновків).

Така тривалість дослідження обумовлена необхідністю відстеження ефекту «вторинної травматизації», що має накопичувальний характер і проявляється найбільш виражено саме через 2–3 роки після первинного переміщення.

Репрезентативність дослідження забезпечувалася залученням 60 респондентів, які представляють соціально-демографічний зріз активного населення Херсонщини.

Гендерний розподіл (38 жінок, 22 чоловіки) відображає загальну тенденцію переміщення, де жінки часто стають основними носіями адаптаційного навантаження в сім'ї. Віковий діапазон (від 25 до 68 років) дозволив проаналізувати вікову специфіку сприйняття втрати: якщо молодь (25–35 років) більше фокусується на втраті соціального статусу і кар'єрних можливостей, то старше покоління (55–68 років) демонструє глибшу руйнацію онтологічної безпеки, оскільки дім для них є не просто майном, а результатом життєвої реалізації та місцем збереження родової пам'яті.

Усі учасники мають статус ВПО з Херсона та правобережжя області. Важливим аспектом став вибір локацій їх нинішнього перебування:

- Кіровоградська область: виступає як регіон із відносно стабільним безпековим середовищем, де респонденти частіше стикаються з проблемою «соціальної невидимості» та пошуку нової ідентичності в аграрно-індустріальному контексті.

- Одеська область: близькість до південного регіону та схожість ландшафту створюють ілюзію «повернення», що подекуди підсилює тривожність через подібність звукових та візуальних тригерів.

- Київська область: мегаполісний темп життя тут найбільше дисонує із внутрішнім станом «застиглого часу» ВПО, посилюючи почуття соціальної відчуженості.

Для отримання валідних результатів було використано триангуляційний підхід, що включав три взаємодоповнюючі інструменти: напівструктуроване інтерв'ю: мета – виявлення «прихованих» пластів тривоги, які не фіксуються звичайними тестами.

Питання фокусувалися на темах: «Мій дім сьогодні», «Хто я без своєї квартири/будинку», «Майбутнє як загроза чи можливість».

Авторська «Шкала суб'єктивного сприйняття стресорів воєнного часу»: цей інструмент дозволив респондентам самостійно ранжувати події за силою впливу на їхній психоемоційний стан, переводячи суб'єктивні переживання у цифрові показники.

Контент-аналіз особистих наративів: обробка текстів інтерв'ю та есе дозволила виокремити ключові лінгвістичні маркери кризи ідентичності (часте вживання минулого часу при описі себе, використання метафор «ампутації», «порожнечі», «скляної стіни»).

Таблиця 1

Ієрархія та інтенсивність факторів тривожності херсонських ВПО

Психологічний домінуючий фактор тривоги	Середній бал (0–10)	Частота згадувань (%)	Психологічний наслідок для ідентичності
Матеріальна невизначеність (втрата дому, майна, ресурсів)	9.4	82%	Руйнація онтологічної безпеки: людина втрачає фізичну та психологічну точку опори у світі.
Вторинна травматизація (безперервний моніторинг обстрілів Херсона)	8.9	78%	Хронічна емоційна ретравма: «життя в двох світах», неможливість виходу з циклу горя.
Соціальна дезадаптація (втрата ролі, професійного престижу)	7.8	65%	Криза ідентичності: перетворення зі «суб'єкта життя» на «об'єкт соціальної опіки».
Цифровий стрес (вплив соцмереж та агресивне медіа-поле)	7.5	58%	Інформаційне виснаження: втрата здатності до раціональної фільтрації загроз.

Розроблена автором

Аналіз даних таблиці показує, що найвищий показник (9.4 бала) має матеріальна невизначеність. Це підтверджує гіпотезу про те, що для херсонських ВПО дім є не лише фінансовим активом, а центральним елементом самосприйняття.

Втрата дому деконструє особистість, залишаючи її в стані тривалого адаптаційного паралічу.

У межах нашого дослідження встановлено, що для херсонських ВПО «дім» не є простими квадратними метрами чи об'єктом нерухомості. Він виступає як матеріальне втілення ідентичності, фізичне розширення особистого простору і сакралізоване місце збереження біографічної пам'яті.

Коли дім руйнується або стає недоступним через окупацію, відбувається деконструкція самої особистості. Це явище ми класифікуємо як «онтологічне бездомів'я» – стан, при якому людина втрачає базову впевненість у стабільності світу і власному місці в ньому.

Для глибокого розуміння природи тривожності ми розробили психологічну типологію втрати. Аналіз глибинних інтерв'ю дозволив виокремити три типи матеріальної невизначеності, кожен з яких генерує специфічну форму та інтенсивність тривоги, що відображено в Таблиці 2. Обґрунтування цієї класифікації базується на суб'єктивному сприйнятті респондентами ступеня контролю над своїм майбутнім.

Таблиця 2

Типологія матеріальної невизначеності та рівень тривожності херсонських ВПО

Категорія ВПО за станом майна	Психологічний стан	Основний когнітивний конструкт
Повністю зруйноване житло (правий берег, обстріли/ГЕС)	Гостре горе, апатія, депресивний синдром	«Минулого не існує, майбутнє неможливе»
Майно в окупації (лівий берег)	«Застигле горе», гіперпильність, obsesivne очікування	«Я не можу почати жити, поки не дізнаюся»
Пошкоджене житло (в зоні досяжності артилерії)	Перманентний стрес, нав'язливі думки, тривожна експектація	«Сьогодні вціліло – завтра прилетить»

Розроблена автором

Особливу увагу слід приділити феномену «Застиглого горя» та цифрової тривоги. Ця проблема стоїть найбільш гостро перед мешканцями тимчасово окупованого лівобережжя. Неможливість фізичного доступу комісії для оцінки збитків (зокрема в межах державної програми «Відновлення») замикає людей у стані правового та емоційного вакууму. Невизначеність статусу майна блокує механізм адаптації: людина не може завершити етап горювання, оскільки не має підтвердження «смерті» свого дому. Промовистим прикладом є свідчення респондента Миколи (56 років, ВПО з Олешок):

«Мій будинок був на самій набережній. Я бачив на відео з дронів, що вода дійшла до даху, але я не знаю, чи він стоїть зараз, чи розсипався. Держава каже: "чекайте деокупації для оцінки". І це "чекайте" триває роками. Я не можу дозволити собі навіть нову шафу тут, в Одесі, бо відчуваю, що зраджую свій дім. Я наче завис між небом і землею – без фундаменту під ногами».

Така ситуація виснажує адаптивний ресурс психіки. Людина витрачає весь когнітивний потенціал на очікування новин, що призводить до «паралічу планування» – неможливості приймати рішення щодо побудови нового життя. Матеріальна тривожність суттєво підсилюється об'єктивним розривом між компенсаційними сподіваннями та реаліями економічного ринку. Ми проаналізували структуру цих побоювань, що дозволило сформулювати Таблицю 3, що обґрунтовує високу частку песимістичних очікувань серед ВПО.

Таблиця 3

Спектр тривожних очікувань щодо відновлення житлових прав

Прояв тривоги	Суть психологічного переживання	Частка (%)
Бюрократичний страх	Відчуття безпорадності перед системою, страх юридичної помилки	68%
Ринковий песимізм	Страх соціальної деградації через неможливість рівноцінної заміни житла	74%
Страх остаточної втрати	Екзистенційний страх повного стирання матеріальних слідів минулого	82%

Розроблена автором

У контексті кризи ідентичності критично важливим є дисонанс між Домом як простором безпеки та Орендованою площею. Респонденти послідовно підкреслюють, що тимчасове житло сприймається ними як «чужа шкіра», що не забезпечує психологічного захисту. Більше того, будь-яка вимога власника орендованого житла (наприклад, заборона на перепланування чи мінімальні побутові зміни) сприймається як акт соціальної дискримінації та маркер статусу «чужинця» чи «тимчасової особи». Клінічний приклад прояву матеріальної тривоги ілюструє респондентка Тетяна (34 роки), описуючи стан «майнових тортур»:

«Я щоранку переглядаю супутникові знімки та локальні чати Херсона. Якщо бачу, що в сусідній будинок прилетіло – у мене починається фізичний тремор. Це не просто страх за стіни, це страх, що остання ниточка, що тримає моє "Я", обірветься. Дім – це єдине місце, де я була суб'єктом, де я керувала життям. Тут я просто орендар з обмеженими правами».

Матеріальна невизначеність херсонських ВПО трансформується з суто фінансової чи житлової проблеми у глибинну психологічну деструкцію. Відсутність «матеріального якоря» блокує процес формування нової ідентичності, змушуючи особистість перебувати в стані перманентної ретравматизації. Стабілізація цього стану можлива лише через створення нових, нематеріальних опор ідентичності (професійних, соціальних, смислових), що є надскладним завданням для фахівців без паралельного закриття базової потреби індивіда у безпечному та власному життєвому просторі.

Процес вимушеного переміщення херсонців супроводжується не лише фізичною втратою географічного простору, а й стрімкою ерозією соціального капіталу. У межах нашого дослідження встановлено, що соціальна дезадаптація ВПО має характер «трауру за статусом». У рідному місті особистість була повноцінним «суб'єктом життя»: визнаним професіоналом, впливовим сусідом, активним членом громади чи власником бізнесу. Переїзд у нову громаду призводить до різкої зміни ролей, де людина часто нівелюється до статусу «об'єкта опіки», отримувача гуманітарної допомоги чи чергового номера в реєстрі соціальних служб.

Ця трансформація зі «активного суб'єкта» на «пасивного отримувача» провокує розвиток глибокого комплексу меншовартості. Для наукового обґрунтування цього явища ми систематизували структуру втрати соціальної ідентичності в Таблиці 4.

Таблиця 4

Деструкція соціальних ролей херсонських ВПО та їх психологічні наслідки

Колишня соціальна роль у Херсоні	Нова роль у статусі ВПО	Психологічний маркер дезадаптації
Професіонал / Керівник	Безробітний / Некваліфікований робітник	Професійна декваліфікація, втрата авторитету

Колишня соціальна роль у Херсоні	Нова роль у статусі ВПО	Психологічний маркер дезадаптації
Власник / Господар дому	Орендар / Мешканець шелтеру	Відчуття тимчасовості, побутова безправність
Активний громадянин	«Чужинець», прохач допомоги	Соціальна відчуженість, страх стигматизації
Центр родинних зв'язків	Дисперсна одиниця (розпорошена сім'я)	Втрата родинної опори, самотність

Розроблена автором

Особливе місце в посиленні соціальної дезадаптації посідає механізм соціального порівняння в цифровому просторі, на чому акцентує увагу І.Варнавська [2]. Соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram), що мали б слугувати інструментом підтримки, часто стають джерелом додаткового стресу. Перегляд стрічок новин, де висвітлюються успішні кейси релокації бізнесу чи «красиве» життя в безпечніших регіонах, викликає у ВПО гостре почуття соціальної ізоляції.

Для кількісної оцінки цього явища ми провели анкетування щодо впливу цифрового контенту на самооцінку респондентів (Таблиця 5).

Таблиця 5

Вплив цифрового середовища на рівень соціальної тривожності

Реакція на соціальні мережі	Частота виявлення (%)	Психологічна інтерпретація
Відчуття «неповноцінності» власного побуту в порівнянні з іншими	72%	Цифрова депресія, зниження мотивації
Роздратування через «успішні» пости колег чи знайомих	54%	Прихована агресія, соціальна заздрість
Бажання приховати свій реальний стан (не публікувати фото з шелтеру)	68%	Цифрова самоізоляція, страх жалю
Сприйняття новин про Херсон як особисту поразку	78%	Вторинна травматизація через гаджети

Розроблена автором

Респондент Сергій (48 років, колишній приватний підприємець із Херсона), описує свою соціальну дезорієнтацію так:

«У Херсоні я мав своє СТО, мене знало пів міста, я допомагав армії, вирішував питання. Тут, у Києві, я – просто чоловік у черзі за продуктивним набором. Коли я дивлюся у Facebook, як мої колеги, що виїхали за кордон, відкривають нові сервіси, мені хочеться видалити всі додатки. Я відчуваю себе "соціальним трупом". Життя в шелтері, де ти ділиш кухню з десятьма людьми, стирає твою гідність як чоловіка та професіонала. Ця тимчасовість стала моєю кліткою».

Цей приклад ілюструє синдром втраченої суб'єктності. Людина не просто сумує за містом, вона сумує за тим «собою», який був значущим для суспільства. Життя в шелтері чи тимчасових прихистках сприймається як «існування на узбіччі», де особистий час зупинився, а соціальний простір звузився до ліжка та тумбочки.

Крім того, соціальна дезадаптація підсилюється мовним і культурним дисонансом. Херсонці, як носії специфічного південного менталітету (відкритість, емоційність, особливий гумор), у більш стриманих громадах (наприклад, у центральній Україні) можуть відчувати себе незрозумілими. Це породжує страх комунікації та призводить до створення «закритих клубів ВПО», де люди спілкуються лише зі «своїми», що ще більше гальмує процес інтеграції.

Соціальна дезадаптація херсонських ВПО – це не лише проблема працевлаштування, а глибинна криза ідентичності, що базується на «траурі за успішним Я».

Соціальні мережі в цьому контексті виконують роль кривого дзеркала, яке підсвічує втрати та мінімізує здобутки. Подолання цього стану вимагає психологічної роботи не лише з травмою війни, а й з відновленням суб'єктності через залучення ВПО до соціально значущої діяльності, де вони знову зможуть відчути себе професіоналами та господарями власного життя, а не лише об'єктами допомоги.

Унікальність психологічного профілю херсонських ВПО полягає у формуванні стійкої «дистанційної співпричетності», що не має аналогів у конфліктах минулого. Завдяки повній цифровізації війни та високій активності локальних спільнот у месенджерах, вимушено переміщені особи залишаються інтегрованими в небезпечний простір міста 24/7. Це створює парадоксальну ситуацію: людина фізично перебуває у стані безпеки (наприклад, в Одесі чи Києві), проте ментально та емоційно вона щохвилини перебуває під обстрілами в Херсоні.

Цей стан ми класифікуємо як ефект «фантомного міста». Подібно до того, як пацієнт відчуває біль в ампутованій кінцівці, херсонець відчуває «прильоти» по районах, де він більше не живе. Кожен артилерійський удар по мікрорайонах «Острів», «Північний», «Корабел» або «Таврійський» сприймається не як новина з медіа, а як пряма атака на територію власного «Я».

В основі вторинної травматизації лежить гіперпильність, підживлювана смартфонами. Звук сповіщення в Telegram-каналі про виліт ворожої авіації або пуск КАБів викликає у ВПО ідентичну фізіологічну реакцію, що й у тих, хто залишився в місті: викид кортизолу, тахікардію, заціпеніння. Психіка не здатна розрізнити віртуальну загрозу від реальної, якщо об'єкт атаки має глибоку емоційну цінність (власний будинок, школа дитини, робоче місце).

Для систематизації цього феномену ми розробили таблицю, що ілюструє рівні залученості ВПО в травматичне поле міста (Таблиця 6).

Таблиця 6

Рівні дистанційної травматизації херсонських ВПО
(за результатами спостереження)

Рівень травматизації	Когнітивно-поведінкові прояви	Психосоматичні наслідки
Інформаційна залежність	Моніторинг локальних чатів кожні 15–30 хв, навіть вночі.	Порушення сну, синдром хронічної втоми.
Географічна ідентифікація	Миттєва візуалізація місця прильоту: «Це біля моєї аптеки», «Це мій під'їзд».	Панічні атаки, флешбеки.
Емпатичний шок	Переживання болю за знайомих або сусідів як особистої трагедії.	Відчуття заціпеніння, «емоційне оніміння».
Цифрова гіперпильність	Реагування на звуки, схожі на сповіщення або вибухи (грюкіт дверей, грім).	Стан постійної бойової готовності, дратівливість.

Розроблена автором

Найбільш деструктивним аспектом є те, що така дистанційна включеність блокує завершення травматичного циклу. Класична терапія травми передбачає створення «безпечного місця», проте для херсонських ВПО це місце (дім) постійно перебуває під загрозою знищення в реальному часі. Виникає когнітивний дисонанс: «Я в безпеці, але моє "Я" (втілене в домі) нищиться». Це заважає психіці перейти від режиму виживання до режиму адаптації.

Ми проаналізували частоту проявів гіперпильності серед опитаних (Таблиця 7), що підтверджує гіпотезу про «зацикленість» травми.

Таблиця 7

Прояви вторинної травматизації у херсонських ВПО

Симптом вторинної травми	Частка респондентів (%)	Інтенсивність (середній бал 1-10)
Нав'язливий моніторинг новин про Херсон	92%	9.1
«Провина вцілілого» (сором за власну безпеку)	75%	7.8
Слухові галюцинації (вчувається звук вибуху чи тривоги)	48%	6.5
Психологічне розщеплення (відчуття, що ти все ще в Херсоні)	64%	8.2

Досвід вторинної травматизації яскраво ілюструється через метафору «дзеркального болю». Респонденти описують свій стан як перебування в камері обскура, де на стіни їх нового життя постійно проєктуються жахи старого. Приклад з інтерв'ю (Олег, 52 роки, ВПО з мікрорайону Корабел):

«Я живу в центрі Кропивницького, тут спокійно. Але мій телефон – це мій фронт. О 3-й ночі приходять сповіщення про обстріл моєї вулиці. Я відкриваю

фото, шукаю свій балкон. Якщо бачу, що в сусідній будинок влучило – не можу дихати. Я знаю кожну тріщину на тому асфальті. Це не новини, це операція на моїй душі без анестезії. Я наче прив'язаний до Херсона невидимим кабелем, по якому постійно б'є струмом. Не можу почати тут щось будувати, бо мої думки зайняті тим, чи вціліє завтра мій вхід у під'їзд».

Феномен «фантомного міста» вказує на те, що цифрова ера змінила архітектуру воєнної травми. Для херсонських ВПО завершення травми неможливе доти, доки триває активне нищення об'єкта їх ідентичності – міста Херсон. Вторинна травматизація через гаджети створює ілюзію безперервної небезпеки, що виснажує нейрофізіологічні ресурси особистості.

Робота психолога з цією категорією має бути спрямована на «цифрову гігієну» та поступове роз'єднання ідентичності особистості від матеріальних об'єктів у зоні ризику. Необхідно вчити ВПО інтегрувати досвід втрати, не роблячи себе заручником щохвилиних новинних стрічок, що є критично важливим для подолання кризи ідентичності та запобігання перетворенню тривожності на хронічний психічний розлад.

Висновки. Підсумовуючи результати комплексного дослідження психологічної деконструкції тривожності херсонських ВПО в умовах втрати майна та тривалої війни, ми дійшли таких висновків:

1. Встановлено, що тривожність херсонських ВПО не є лінійною реакцією на переміщення, а має характер кумулятивного психологічного синдрому. Він формується на перетині трьох деструктивних площин: фізичної втрати простору безпеки (дому), соціальної деградації статусу та перманентної ретравматизації через цифрові канали зв'язку. Кожен із цих компонентів не просто додається до іншого, а мультиплікує загальний рівень дезадаптації, створюючи стан стійкої резистентності до стандартних методів психологічної корекції.

2. Емпірично доведено, що для херсонців дім виступав як центральний об'єкт онтологічної безпеки. Його втрата (фізична або через окупацію) запускає процес «екзистенційного бездом'я», де тривога стає базовою емоційною фоновою ознакою. Найвищі показники тривожності (9.4 бала) фіксуються у випадках «застиглого горя», коли через відсутність верифікації стану майна особистість не може завершити цикл горювання. Це призводить до «паралічу майбутнього», при якому людина відмовляється від будь-яких стратегій розвитку на новому місці, залишаючись ментальним «заручником» втрачених стін.

3. Дослідження виявило, що соціальна дезадаптація херсонських ВПО має глибинний характер кризи суб'єктності. Перехід від ролі активного професіонала та господаря до ролі «прохача допомоги» руйнує вертикаль ідентичності. Встановлено, що цифрова активність (соціальні мережі) у 72% випадків виступає як фактор ретравматизації, провокуючи почуття соціальної ізоляції та «неповноцінності». Траур за соціальним «Я» стає перешкодою для інтеграції, оскільки людина сприймає нове середовище не як простір для зростання, а як місце тимчасового та принизливого перебування.

4. Специфічним результатом дослідження є виокремлення феномену дистанційної ретравматизації. Через надмірну цифрову включеність у життя прифронтового Херсона, ВПО перебувають у стані «фантомного болю», реагуючи на обстріли міста як на пряму загрозу власному тілу. Це створює ефект «розщепленої свідомості», де фізична безпека в одному регіоні нівелюється психологічною небезпекою в іншому. Такий стан гіперпильності (виявлений у 92% респондентів) виснажує нейрофізіологічний ресурс і перешкоджає формуванню нових життєвих опор.

Результати дослідження диктують необхідність перегляду підходів до психологічної допомоги ВПО з Херсонщини: терапія ідентичності – необхідно фокусуватися на відновленні суб'єктності особистості через професійну самореалізацію, навіть у тимчасових умовах.

Формування «Внутрішнього дому»: робота з ВПО має бути спрямована на роз'єднання поняття «безпека» та «власна нерухомість», створюючи психологічні опори, що не залежать від зовнішніх обставин. Важливим елементом адаптації має стати навчання ВПО методам фільтрації травматичного контенту для розірвання циклу вторинної ретравматизації.

Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на вивчення трансгенераційної передачі цієї травми (від батьків до дітей у сім'ях ВПО) та аналіз особливостей відновлення ідентичності після остаточної юридичної фіксації втрати майна. Це дозволить розробити довгострокові стратегії реабілітації, що враховуватимуть не лише поточний стан війни, а й майбутні виклики посттравматичного відновлення українського суспільства.

Література:

1. Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності: монографія / (М.В.Бірюкова, Ю.А.Калагін, Н.В.Коваліско та ін.) за ред. М.В.Бірюкової. Львів: СПОЛОМ, 2023. 380 с.
2. Варнавська І.В. Теоретичні моделі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану (на прикладі Херсонського регіону). *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 12(58). С.3278-3288.
3. Губін О. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: монографія. Харків: Видавництво ХНУ, 2020. 312 с.
4. Панченко О.М. Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб: монографія. Харків: Видавництво ХНУ, 2022. 278 с.
5. Старинська Т. Психосоціальна підтримка ВПО. Київ: УЦГД, 2020. 140 с.

References:

1. Biriukova, M. V., Kalahan, Yu. A., Kovalisko, N. V. et al. (2023). *Bizhentsi ta vnutrishno peremishcheni osoby Ukrainy na shliakhakh viiny: kroky nezlamnosti* [Refugees and internally displaced persons of Ukraine on the paths of war: steps of invincibility]. Lviv: SPOLOM. [in Ukrainian].
2. Varnavska, I. V. (2025). *Teoretychni modeli vplyvu sotsialnykh merezh na psykhichne zdorovia osobystosti v umovakh voiennoho stanu (na prykladі Khersonskoho rehionu)* [Theoretical

models of the influence of social networks on the mental health of an individual under martial law (on the example of the Kherson region)]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriiia «Pedagogika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»)*, 12(58), 3278-3288. [in Ukrainian].

3. Hubin, O. V. (2020). *Sotsialno-psykhologhichna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib* [Socio-psychological adaptation of internally displaced persons]. Kharkiv: Vydavnytstvo KhNU. [in Ukrainian].

4. Panchenko, O. M. (2022). *Psykhologhichni mekhanizmy adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib* [Psychological mechanisms of adaptation of internally displaced persons]. Kharkiv: Vydavnytstvo KhNU. [in Ukrainian].

5. Starynska, T. (2020). *Psykho-sotsialna pidtrymka VPO* [Psychosocial support for IDPs]. Kyiv: UTsHD. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 04.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.04.2026