



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>

**Самкова Олеся Миколаївна** кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, м. Кропивницький, <https://orcid.org/0000-0003-4064-2115>

## ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ "ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ": СИНДРОМ ПРИФРОНТОВОГО ПРОЖИВАННЯ ЖИТЕЛІВ ХЕРСОНЩИНИ

**Анотація.** У статті представлено результати комплексного теоретико-емпіричного аналізу трансформаційних процесів у психіці населення прифронтового регіону, що розгортаються на тлі повномасштабної військової агресії. Авторами концептуалізовано та впроваджено у науковий обіг поняття «синдром прифронтового проживання», що розглядається як специфічна форма адаптивної деформації особистості. Обґрунтовано, що цей стан є закономірною відповіддю психіки на тривале перебування в полі кумулятивної травматизації, яка інтегрує ретроспективну травму окупації, екологічно-техногенний шок від підриву Каховської ГЕС і перманентну загрозу життю внаслідок щоденних артилерійських обстрілів.

Досліджено та деталізовано три рівні системної перебудови психіки в умовах хронічного екстремального стресу. На когнітивно-прогностичному рівні зафіксовано радикальну деформацію часової перспективи особистості, що виявляється у переході до «фрагментарного планування» та когнітивному виснаженні через необхідність перманентного прорахунку мікроризиків. На емоційно-регулятивному рівні виявлено феномен «емоційного плато» та механізм «захисного оніміння», які дозволяють підтримувати функціональність ціною зниження емпатичного порогу та розвитку ангедонії. На ресурсно-поведінковому рівні проаналізовано трансформацію копінг-механізмів: перехід від пасивного уникання до стратегій активного виживання та фаталістичного прийняття ризиків.

Науково доведено, що в унікальних соціопсихологічних умовах Херсонщини життєстійкість трансформується з індивідуальної характеристики у колективний ресурс. Виявлено, що потужна групова ідентифікація («херсонець,

що вистояв») виступає ефективним психологічним щитом, який нівелює деструктивний вплив індивідуальної тривожності. Особливу увагу приділено ролі збереження професійних та соціальних ритуалів, зокрема доведено, що неперервність освітнього процесу в Херсонському державному аграрно-економічному університеті є ключовим стабілізаційним чинником, що запобігає дезінтеграції особистості.

Результати дослідження мають фундаментальне значення для кризової психології та практичну цінність для розробки спеціалізованих протоколів соціально-психологічної реабілітації, спрямованих на відновлення ментального здоров'я та збереження людського капіталу в прифронтових громадах.

**Ключові слова:** тривожність, життєстійкість, хронічний екстремальний стрес, прифронтові території, адаптивна деформація, психологічна пружність, синдром прифронтового проживання, Херсонщина.

**Varnavska Inna** 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>

**Samkova Olesya** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences, Kherson State Agrarian and Economic University, Kropyvnytskyi, <https://orcid.org/0000-0003-4064-2115>

## **PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION OF THE PERSONALITY UNDER CONDITIONS OF 'CHRONIC STRESS': THE SYNDROME OF LIVING NEAR THE FRONT LINE AMONG RESIDENTS OF THE KHERSON REGION**

**Abstract.** The article presents the results of a comprehensive theoretical and empirical analysis of the transformational processes in the psyche of the frontline region's population unfolding against the backdrop of full-scale military aggression. The author conceptualizes and introduces the term "frontline living syndrome", viewed as a specific form of adaptive personality deformation. It is substantiated that this state is a consistent psychic response to prolonged exposure to a field of cumulative traumatization, which integrates the retrospective trauma of occupation, the ecological-technogenic shock from the Kakhovka HPP destruction, and the permanent life threat due to daily artillery shelling.

Three levels of systemic psychic restructuring under chronic extreme stress have been researched and detailed. At the cognitive-prognostic level, a radical deformation of the individual's time perspective is recorded, manifesting in a transition to "fragmented planning" and cognitive exhaustion due to the need for permanent micro-risk recalculation. At the emotional-regulatory level, the phenomenon of an "emotional

ISSN 2786-4952 Online

plateau" and the mechanism of "protective numbing" are identified, allowing for continued functionality at the cost of lowering the empathic threshold and developing anhedonia. At the resource-behavioral level, the transformation of coping mechanisms is analyzed: the shift from passive avoidance to strategies of active survival and fatalistic risk acceptance.

It is scientifically proven that in the unique socio-psychological conditions of the Kherson region, resilience transforms from an individual characteristic into a collective resource. It is revealed that powerful group identification ("a Kherson resident who endured") serves as an effective psychological shield that mitigates the destructive impact of individual anxiety. Special attention is paid to the role of maintaining professional and social rituals; specifically, it is proven that the continuity of the educational process at Kherson State Agricultural and Economic University is a key stabilization factor preventing personality disintegration.

The research results are of fundamental importance for crisis psychology and offer practical value for developing specialized socio-psychological rehabilitation protocols aimed at restoring mental health and preserving human capital in frontline communities.

**Keywords:** anxiety, resilience, chronic extreme stress, frontline territories, adaptive deformation, psychological endurance, frontline living syndrome, Kherson region.

### **Постановка проблеми.**

Сучасна соціокультурна та безпекова реальність південного регіону України, і зокрема Херсонської області, на сьогодні не має аналогів у світовій психологічній практиці за інтенсивністю, тривалістю та багатшаровістю стресогенного впливу. Ми визначаємо цей стан як «хронічний екстремальний стрес» – специфічну форму існування особистості, за якої надзвичайні умови стають не тимчасовим епізодом, що потребує мобілізації сил, а тривалим, повсякденним тлом життєдіяльності, що веде до перебудови всієї архітектури психіки. На відміну від відносно тилкових регіонів країни, де населення стикається переважно з опосередкованою травматизацією через інформаційні потоки чи періодичні повітряні тривоги, жителі Херсонщини перебувають у полі безперервної кумулятивної травматизації.

Цей складний конструкт включає ретроспективну травму перебування в окупації, яка залишила глибокі сліди в структурі базової довіри до світу, екологічно-техногенний шок після підриву Каховської ГЕС, що зруйнував не лише матеріальні активи, а й саме уявлення про стабільність природного середовища, та перманентну дистантну загрозу щоденних обстрілів, яка унеможливує досягнення стану психологічної безпеки навіть у власній оселі. Таке поєднання чинників створює унікальний, але вкрай болючий психологічний ландшафт, де тривожність зазнає якісної трансформації: вона перестає бути лише реактивним станом на конкретний подразник і стає стійкою фоновою

характеристикою буття, пронизуючи когнітивні, емоційні та поведінкові рівні особистості. У цьому контексті тривога стає не сигналізатором небезпеки, а самим способом сприйняття реальності, що вимагає величезних енергетичних затрат для підтримки повсякденного функціонування.

Проблема дослідження полягає у виявленні тих внутрішніх психологічних механізмів та латентних ресурсів, які дозволяють особистості зберігати інтегральну цілісність, професійну ідентичність та соціальну функціональність у ситуації, де зовнішні опори безпеки – фізичної, правової, екологічної та соціальної – повністю зруйновані. Необхідно проаналізувати, як саме «херсонський контекст» впливає на зміну індивідуальних копінг-стратегій, і за рахунок чого відбувається адаптація до умов, які об'єктивно є непридатними для збереження ментального здоров'я. Особливої уваги потребує вивчення феномену життєстійкості як динамічного процесу, що розвивається у відповідь на затяжну кризу.

Зв'язок із практичними завданнями у цьому напрямі є першочерговим і полягає у розробці спеціалізованих протоколів психологічної підтримки, психогієни та кризового консультування саме для прифронтових територій. Такі протоколи повинні враховувати специфіку дефіцитарності ресурсів, стани тривалої депривації та особливості реагування нервової системи на хронічний шум війни. Розв'язання цієї проблеми є критичним завданням не лише для академічної науки, а й для національної безпеки, оскільки збереження людського та інтелектуального капіталу Херсонщини, відновлення її соціальної тканини та ментального здоров'я мешканців є фундаментом для подальшої регенерації всього південного регіону України. Дослідження цих процесів дозволить не тільки надати допомогу «тут і зараз», а й сформуванню методологічну базу для роботи з подібними типами травматизації в глобальному масштабі, де поєднуються воєнний, екологічний та екзистенційний виклики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасного наукового дискурсу свідчить, що в умовах повномасштабної агресії проблема тривожності особистості виходить за межі класичних клінічних чи психометричних трактувань, набуваючи принципово нових змістовних конотацій. Як зазначає Л.Абсалямова у своєму ґрунтовному теоретичному аналізі [1], тривожність в умовах тривалих бойових дій трансформується у складне системне утворення. Авторка доводить, що раціональні страхи, зумовлені безпосередньою фізичною загрозою, тісно переплітаються з глибокою екзистенційною кризою, де об'єктом тривоги стає не лише життя, а й сенс подальшого існування в деформованій реальності. Таке системне ускладнення тривоги вимагає від дослідників врахування широкого соціокультурного контексту, у якому перебуває індивід.

Ця думка знаходить своє логічне продовження та доповнюється висновками І.Блохіної [3], яка зосереджує увагу на фундаментальних психологічних причинах виникнення тривожності. Дослідниця акцентує, що ключовим детермінантом дестабілізації психіки є гострий дефіцит передбачуваності

майбутнього. В умовах війни неможливість операційного та стратегічного планування власного життя стає первинним джерелом емоційного напруження, що веде до хронічного стану когнітивної невизначеності. Для жителів прифронтової Херсонщини цей чинник є визначальним, оскільки ситуація динамічної загрози робить будь-які прогностичні моделі нерелевантними.

В контексті втрати особистісної ресурсності особливої наукової ваги набуває праця Г.Бевз та Е.Воржбієвої [2]. Хоча дослідники аналізували психологічний стан дітей середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення, їхній висновок про те, що тривожність виступає головним деструктором особистісного потенціалу, є універсальним. Автори доводять, що високий рівень тривоги блокує доступ до внутрішніх адаптаційних ресурсів, перетворюючи енергію розвитку на енергію виживання. Для дорослого населення Херсонщини, яке залишається безпосередньо в зоні вогневого ураження, цей деструктивний вплив посилюється станом багатовекторної депривації, що детально аналізується у роботах Я.Гошовського [4]. Науковець вказує, що саногенність або природна здатність особистості до самозцілення прямо залежить від можливості подолання деприваційних бар'єрів. У ситуації, коли обмежені базові потреби у безпеці та стабільності, тривожність стає патологічним фільтром, що заважає реалізації саногенного потенціалу індивіда.

Водночас, сучасна психологія пропонує механізми протидії цим деструктивним процесам. Зокрема, питання взаємозв'язку життєстійкості та тривоги, розкриті К.Мущеровою [7], дозволяє розглядати психологічну пружність як ключовий медіатор, що пом'якшує удар травми. Дослідниця обґрунтовує, що високий рівень життєстійкості дозволяє особистості сприймати стресогенні події не як фатальну загрозу, а як складний виклик, що сприяє зниженню суб'єктивного рівня тривожності.

Практичну реалізацію цих теоретичних положень ми знаходимо у векторах допомоги, запропонованих Л.Карамушка [5]. Розроблений авторкою тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій у контексті забезпечення психологічного здоров'я та добробуту, особливо для освітнього персоналу, є надзвичайно актуальним для Херсонщини. Копінг-стратегії розглядаються не просто як способи реагування, а як інструменти збереження професійної та особистісної суб'єктності в умовах війни. Методологічну завершеність нашому підходу надає концепція Т.Ларіної [6], яка розглядає соціально-психологічну реабілітацію як процес покрокового набуття життєздатності. Такий динамічний підхід дозволяє вибудувати траєкторію відновлення особистості, враховуючи необхідність поступової інтеграції травматичного досвіду. Таким чином, сукупність наведених вище наукових поглядів складає надійну теоретико-методологічну основу для нашого емпіричного пошуку, спрямованого на вивчення психологічного профілю мешканців фронтирного регіону.

**Мета статті** полягає у комплексному теоретико-емпіричному аналізі трансформації тривожності особистості в умовах «хронічного екстремального

стресу» прифронтового регіону та визначенні ролі життестійкості як фундаментального механізму збереження психічного здоров'я і забезпечення соціально-психологічної адаптації жителів Херсонщини.

### **Виклад основного матеріалу.**

Аналіз психологічного стану населення Херсонської області в умовах повномасштабного вторгнення дозволяє констатувати виникнення унікального, раніше малодослідженого феномену, який ми означуємо як «синдром прифронтового проживання». Основним вектором трансформації психіки в цих умовах є радикальний перехід тривожності з категорії транзиторного (тимчасового) стану в категорію фундаментальної екзистенційної константи. Якщо у мирний час тривога виконувала сигнальну функцію, то в реаліях Херсонщини вона стає «структурним клеєм» свідомості, визначаючи спосіб сприйняття кожного аспекту життя.

Згідно з результатами нашого спостереження і теоретичного моделювання, цей процес розгортається на трьох взаємопов'язаних рівнях, кожен з яких потребує окремого наукового аналізу:

1. На когнітивно-прогностичному рівні функціонування особистості в умовах Херсонщини головною деструкцією виступає розпад цілісної часової перспективи, що в нормі є фундаментом психічної стабільності. У класичній психології здорове функціонування передбачає наявність тривалого часового континууму: від усвідомленого минулого через активне теперішнє до прогнозованого майбутнього. Однак у жителів прифронтових територій цей континуум зазнає катастрофічної руйнації, поступаючись місцем явищу, яке ми означуємо як «фрагментарне планування». Це специфічний стан свідомості, при якому здатність до стратегічного прогнозування атрофується через неможливість контролювати зовнішні безпекові чинники.

Якщо у довійськовий період середньостатистичний житель Херсона міг дозволити собі вибудовувати складні життєві траєкторії – планувати літню відпустку за пів року, інвестувати у довготривале навчання дітей, розраховувати кар'єрне зростання на п'ятирічку – то в нинішніх реаліях когнітивний фокус радикально звужується до граничного циклу «ранок–вечір», а іноді й до проміжку між черговими виходами артилерії. Будь-яка спроба мисленнєвого виходу за межі найближчих 24 годин підсвідомо сприймається психікою як джерело додаткового, часто нестерпного стресу. Це зумовлено тим, що ймовірність руйнації будь-яких планів внаслідок обстрілів, відключень зв'язку чи чергових актів терору є критично високою. Як наслідок, мозок вмикає захисний механізм «відмови від майбутнього», щоб мінімізувати біль від неминучих розчарувань та краху сподівань.

Таке звуження часового горизонту призводить до колосального специфічного когнітивного навантаження. Суб'єкт змушений перебувати у стані перманентного операційного прорахунку мікроризиків, що раніше виконувалися на рівні автоматизмів. Кожна побутова дія перетворюється на складну

логістичну задачу: вибір маршруту руху містом здійснюється не за критерієм швидкості, а за критерієм наявності укриттів або віддаленості від узбережжя; час походу до магазину корелюється із графіком активності ворожої артилерії; навіть вихід на вулицю потребує попереднього аудіомоніторингу середовища.

Це постійне «переобчислення реальності» вимагає величезних енерговитрат, що неминуче виснажує інтелектуальний та когнітивний ресурс особистості. Людина починає відчувати симптом «когнітивного перевантаження», що проявляється у погіршенні пам'яті, зниженні концентрації уваги та нездатності приймати навіть прості рішення. В контексті наукової дискусії, описаної І. О. Блохіною [3], цей дефіцит передбачуваності стає не просто причиною тривоги, а її генератором. Фактично, ми маємо справу з «інтелектуальним вигоранням» від виживання, де фонові тривожність підживлюється кожною секундою невизначеності. Особистість опиняється у пастці «теперішнього моменту», але не в позитивному екзистенційному сенсі, а в стані когнітивного заручника ситуації, де майбутнє сприймається не як простір можливостей, а як зона тотального ризику.

Таке викривлення часової перспективи є найбільш тривалим за наслідками психологічним ефектом війни, оскільки навіть після стабілізації безпекової ситуації здатність знову «довіряти майбутньому» та будувати довготривалі плани відновлюється вкрай повільно.

2. Емоційно-регулятивна сфера мешканців Херсонщини в умовах «хронічного екстремуму» зазнає глибинних трансформацій, які ми класифікуємо як виникнення специфічного феномену «емоційного плато». Цей стан характеризується стабільно високим порогом чутливості до зовнішніх подразників, що в класичній психології розглядається як ефект десенсибілізації. В умовах постійного вогневого впливу, коли інтенсивність стресорів перевищує адаптаційні можливості нервової системи, психіка вмикає механізм «звикання» до надпотужних, потенційно летальних стимулів.

Яскравим емпіричним прикладом цього процесу є трансформація реакції на звуки артилерійських вибухів та авіаційних ударів, що з гострої фази переходить у розряд «побутового фону». Ми фіксуємо випадки, коли жителі регіону продовжують ведення лекцій, виконання побутових справ або міжособистісне спілкування безпосередньо під час обстрілів, не виявляючи жодних конвенційних ознак паніки, таких як тремор, вербальна ажитація чи рухова дезорієнтація. Однак, з наукової точки зору, таку поведінку не можна інтерпретувати як відсутність страху або повне психологічне опанування ситуації. Навпаки, ми маємо справу з радикальною формою «захисного оніміння». Психіка, прагнучи запобігти тотальному колапсу нервової системи та реактивному психозу, штучно блокує амплітуду емоційного реагування. Створюється специфічний «екзистенційний анестетик», який дозволяє індивіду функціонувати в умовах, що за звичайних обставин призвели б до психічного паралічу.

Проте ціна такого адаптивного оніміння для особистості є надзвичайно високою і має довгострокові деструктивні наслідки. Встановлення високого порогу чутливості не є вибіркоким: блокуючи здатність відчувати гострий жах, психіка автоматично пригнічує і здатність до позитивних емоційних станів. Ми спостерігаємо масову втрату здатності відчувати радість, естетичне задоволення або глибоку емпатію. Емоційний спектр особистості звужується до вузького діапазону «функціональної витривалості». Це неминуче веде до стану глибокої апатії та ангедонії, які є предикторами професійного та особистісного вигорання. В контексті досліджень Я. О. Гошовського [4] щодо депривованої особистості, такий стан можна визначити як «емоційний дефіцит», де виснаження афективної сфери стає головною перешкодою для саногенного відновлення.

Більше того, тривале перебування на «емоційному плато» формує специфічний ризик посттравматичної дезадаптації. Людина звикає до екстремального рівня стимуляції, і звичайні мирні подразники починають сприйматися як неіснуючі або «прісні». Це створює підґрунтя для соціальної ізоляції, оскільки мешканці прифронтових територій починають відчувати непереборну емоційну дистанцію з людьми, які не мають подібного досвіду. Таким чином, «захисне оніміння» виступає і як рятівний механізм, що дозволяє зберегти життєдіяльність у зоні бойових дій, і як важка психологічна ноша, що випалює емоційну ідентичність особистості, заміщуючи живі реакції механічним функціонуванням. Це підтверджує необхідність розробки методів «бережної ресенсибілізації» (повернення чутливості) у майбутній реабілітаційній роботі, щоб запобігти перетворенню тимчасового захисного блоку на стійку деформацію характеру.

3. Ресурсно-поведінковий рівень функціонування особистості в умовах прифронтової Херсонщини є найбільш динамічним і водночас найбільш показовим з точки зору формування життєстійкості. На цьому рівні ми фіксуємо фундаментальну перебудову всієї ієрархії індивідуальних реакцій на загрозу: відбувається виразний перехід від пасивних стратегій «уникнення» або «психологічного відходу», характерних для початкових етапів травматизації, до складних стратегій «активного виживання» та «свідомого фаталістичного прийняття». Така трансформація є не просто зміною поведінкових патернів, а глибокою адаптивною модифікацією особистості, яка змушена шукати нові джерела ресурсності в умовах тотального дефіциту безпеки та стабільності.

Ключовим феноменом, який ми спостерігаємо в академічній спільноті Херсонського державного аграрно-економічного університету, є надзвичайно високий рівень волонтерської та громадської активності серед професорсько-викладацького складу та студентства. В умовах щоденних обстрілів та соціальної ізоляції допомога іншим – будь то організація гуманітарних вантажів, психологічна підтримка колег чи участь у відновленні пошкодженої інфраструктури – стає потужним і чи не єдиним дієвим способом подолання власної екзистенційної безпорадності. Згідно з теорією Л. Карамушка [5], залучення до продуктивних копінг-стратегій дозволяє суб'єкту змінити свою

рольову позицію: з пасивного «об'єкта агресії» або «жертви обставин» людина трансформується в активного «суб'єкта дії». Це перемикання є критично важливим для ментального здоров'я, оскільки воно дозволяє каналізувати деструктивну енергію тривоги в конструктивне, соціально значуще русло, що є ключовим елементом формування індивідуальної та групової життєстійкості.

Більше того, поведінковий рівень жителів Херсонщини демонструє унікальне поєднання активності із так званим «фаталістичним прийняттям ризику». Це не є проявом байдужості до власного життя, а радше формою раціоналізації неминучого. Коли людина усвідомлює, що жодне укриття не дає 100% гарантії безпеки, вона робить свідомий вибір на користь продовження професійної та соціальної діяльності. Замість паралізуючого очікування небезпеки, суб'єкт обирає рух. Спостерігаємо це на прикладі неперервності освітнього процесу в ХДАЕУ, де викладачі виходять на зв'язок зі студентами часто з підвальних приміщень або під звуки канонади. Така поведінкова стійкість виконує функцію «психологічного якоря», який утримує особистість у межах нормативності, не даючи війні повністю поглинути професійну ідентичність індивіда.

У межах концепції Т.Ларіної [6] щодо покрокового набуття життєздатності, така активність розглядається як вища форма соціально-психологічної реабілітації, що відбувається безпосередньо в епіцентрі травми. Кожен акт поведінкового спротиву – від вчасно проведеної пари до допомоги сусідам після чергового «прильоту» – посилює почуття самоефективності. Таким чином, трансформація копінг-механізмів на Херсонщині свідчить про те, що поведінкова активність виступає головним антидотом проти депривації та виснаження. Особистість знаходить ресурс не у внутрішній рефлексії, яка в умовах війни часто призводить до ретравматизації, а у зовнішній соціально корисній взаємодії. Це дозволяє стверджувати, що ресурсно-поведінковий рівень є фундаментом, на якому вибудовується нова архітектура психічного здоров'я населення прифронтового регіону, де дія стає формою лікування, а солідарність – запорукою виживання людського капіталу.

Для унаочнення відмінностей у функціонуванні психіки жителів прифронтової Херсонщини порівняно з тилловими регіонами, нами розроблено порівняльну таблицю 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика психологічних станів населення в умовах війни

Параметр порівняння	Тиллові регіони України (опосередкована травма)	Прифронтова Херсонщина (кумулятивна травма)
Характер тривожності	Реактивна (на сирени, новини)	Фонова, екзистенційна константа
Часовий горизонт	Середньостроковий (місяці)	Надкороткостроковий (години)
Сприйняття небезпеки	Гостра стресова реакція	Десенсибілізація, «звикання»

Параметр порівняння	Тиллові регіони України (опосередкована травма)	Прифронтowa Херсонщина (кумулятивна травма)
Провідна копінг-стратегія	Пошук інформації, донати, релокація	Активний альтруїзм, «заземлення» в побут
Стан базової довіри	Частково порушений	Майже повністю зруйнований
Рівень соматизації	Помірний	Високий (розлади сну, серцево-судинні реакції)

Розроблено авторами

**Висновки.** Проведений комплексний аналіз психологічних станів населення Херсонщини дозволяє нам стверджувати, що виявлений «синдром прифронтowego проживання» не слід трактувати виключно як патологічний процес або сукупність симптомів посттравматичного розладу. Ми розглядаємо цей феномен як специфічну, екстремальну форму адаптивної деформації особистості. Психіка мешканців регіону в умовах безперервної загрози не просто «хворіє» від хронічного стресу, вона зазнає глибокої структурної перебудови, створюючи принципово нову ієрархію цінностей, когнітивних фільтрів та захисних механізмів. Ця деформація є ціною, яку платить людська психіка за можливість зберігати функціональність у середовищі, що об'єктивно заперечує саме право на безпечне існування. Відбувається перехід від індивідуалістичних моделей самозбереження до колективних форм психологічного спротиву, де особистісна тривога інтегрується в загальний контекст виживання громади.

Надзвичайно важливим науковим результатом нашого дослідження є виявлення того, що життєстійкість у прифронтovому регіоні набуває вираженого колективного характеру. В умовах «хронічного екстремуму» індивідуальна тривога, яка в ізоляції могла б стати руйнівною за Блохіною [3], ефективно нівелюється через потужну групову ідентичність. Психологічна ідентифікація себе з образом «херсонця, що вистояв», «незламного городянина» або «викладача-фронтира» стає тим самим символічним і психологічним щитом, який дозволяє витримувати тиск реальності. Ця груповая солідарність створює ефект «розподіленої відповідальності» за страх, де спільний досвід перебування під обстрілами перетворюється з джерела травми на джерело внутрішньої сили та взаємної легітимізації емоційних станів.

Таким чином, ми спостерігаємо унікальний процес трансформації тривожності: з ефемерного, паралізуючого почуття вона перетворюється на свого роду фундамент буття, який змушує мешканців Херсонщини шукати та конструювати нові сенси у звичній рутині. Кожен акт збереження атрибутів мирного та професійного життя в умовах постійної канонади – чи то проведення лекційних занять викладачами ХДАЕУ, чи то догляд за рослинами у власних садах, чи то безперервне волонтерство – перестає бути просто побутовим або поведінковим актом. Це складний, багатосаровий механізм підтримання

психічної цілісності особистості та захисту власної суб'єктності. Саме через ці «якорі нормальності» людина чинить опір деструктивному впливу «хронічного екстремуму», відвойовуючи у війни право на внутрішню стабільність. Розуміння цих механізмів є критично важливим не лише для психології катастроф, а й для розробки стратегій довготривалої реабілітації населення деокупованих територій, де відновлення життєздатності має базуватися на повазі до цього унікального досвіду спротиву та збереженні знайдених у вогні сенсів.

#### **Література:**

1. Абсалимова Л. М. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 72. 2025. С. 8 – 21
2. Бевз Г. М., Воржбієва Е. В. Тривожність як чинник зниження особистісної ресурсності дитини середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення із зони бойових дій. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 1. С. 35–38.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
4. Гошовський Я. О. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 39. 2022. С. 56–68.
5. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та добробуту освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Т. 31. № 1. С. 23–39.
6. Ларіна Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42 (45). С. 139–147.
7. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1(15). С. 30 – 35.

#### **References:**

1. Absaliyomova, L. M. (2025). Tryvozhnist osobystosti v umovakh viiny: teoretychnyi analiz [Personality anxiety in war conditions: a theoretical analysis]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, 72, 8–21. [in Ukrainian].
2. Bevz, H. M., & Vorzhbiieva, E. V. (2016). Tryvozhnist yak chynnyk znyzhennia osobystisnoi resursnosti dytyny serednoho shkilnoho viku v umovakh vymushenoho pereselennia iz zony boiovykh dii [Anxiety as a factor in reducing the personal resourcefulness of a middle school child in the conditions of forced displacement from the combat zone]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, (1), 35–38. [in Ukrainian].
3. Blokhina, I. O. (2021). Psykholohichni prychny vynyknennia tryvozhnosti [Psychological causes of anxiety]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*, 4, 82–86. [in Ukrainian].
4. Hoshovskyi, Ya. O. (2022). Psykholohichni osoblyvosti tryvozhnosti i sanohennosti depryvovanoi osobystosti [Psychological features of anxiety and sanogeneity of a deprived person]. *Psykhologichni perspektyvy*, 39, 56–68. [in Ukrainian].
5. Karamushka, L. (2024). Trening rozvytku produktyvnykh koping-stratehii v konteksti zabezpechennia psykhologichnoho zdorovia ta dobrobutu osvitnoho personalu v umovakh viiny [Training the development of productive coping strategies in the context of ensuring psychological health and well-being of educational staff in war conditions]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 31(1), 23–39. [in Ukrainian].

6. Larina, T. (2018). Sotsialno-psykholohichna rehabilitatsiia osobystosti: pokrokovе nabuttia zhyttiezdatnosti [Socio-psychological rehabilitation of personality: step-by-step acquisition of vitality]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 42(45), 139–147. [in Ukrainian].

7. Mushcherova, K. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozviazku zhyttiistiikosti ta tryvozhnosti [Psychological features of the relationship between resilience and anxiety]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, 1(15), 30–35. [in Ukrainian].

*Дата першого надходження статті до видання: 04.04.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.04.2026*