DOI 10.26565/2410-1249-2026-25-08
UDC: 159.92

ФОРМИ ВІДРЕАГУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ НА ФАКТ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: «ХТО Я В РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ КОНТЕКСТАХ?»

Анастасія Кисіль
психіатриня у ВП «Лікарня Святого Луки», менеджерка «Трускавецького проєкту психотерапії»
Львів, Україна
https://orcid.org/0009-0008-6957-1203
E-mail: n.kysil30@gmail.com
Самсонова Людмила
співзасновниця «Трускавецького проєкту психотерапії»,
психіатриня у КНП ЛОР «ЛОКПНД», психотерапевтка
Львів, Україна
https://orcid.org/0000-0002-2943-0261
E-mail: ludsam13@gmail.com
Ольга Роженко
психіатриня у ВП «Лікарня Святого Луки»
Львів, Україна
https://orcid.org/0009-0008-8029-9722
E-mail: olgarozhenko23@gmail.com
Дар'я Гуріна
психіатриня, психологиня
Одеса, Україна
https://orcid.org/0009-0009-2333-8040
E-mail: tamquam.me.oderunt.diligunt.me@gmail.com
Павло Корпало
спеціаліст у сфері IT
https://orcid.org/0009-0000-4545-6616
E-mail: pavlik2g2j@gmail.com
Олена Абрамюк
психологиня, PhD, доцентка кафедри психології ЛНУ ім. І. Франка
Львів, Україна
https://orcid.org/0000-0002-0391-8568
E-mail: abramiukelena@gmail.com
Оксана Малашевська
психологиня у КНП ЛОР «ЛОКПНД», сексологиня
Львів, Україна
https://orcid.org/0009-0008-5834-8815
E-mail: mal.okssana@gmail.com
Олександр Фільц
доктор медичних наук, професор, ректор «Університет UNBROKEN»
співзасновник «Трускавецького проєкту психотерапії», психіатр, психотерапевт
Львів, Україна
https://orcid.org/0000-0002-5350-8305
E-mail: pavenckyj.o@gmail.com
Автори для листування: *n.kysil30@gmail.com, pavenckyj.o@gmail.com*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні є тривалим стресовим контекстом, що може змінювати способи самопрезентації та переживання ідентичності. Для психології та психотерапії важливо емпірично фіксувати, як воєнна реальність відображається в образі «Я» навіть тоді, коли вона не проговорюється прямо. ***Мета.*** Дослідити форми відреагування на інтегральний стресовий фактор «війни» через арт-саморепрезентацію «Хто я в різних соціальних контекстах?». ***Методи.*** Змішаний дизайн. Учасники (N=120; травень 2025) у великій гештальт-групі виконували вправу «витинанка» з текстовими/символічними самовизначеннями. Матеріали кодували за 41 параметром; застосовано описову статистику, χ^2 Пірсона, кореляції Спірмена з контролем множинних порівнянь (FDR), а також кластеризацію k-modes. Розраховано інтегральний індекс самоцінності (0–5). На завершальному етапі таблиці результатів проаналізовано ChatGPT-5 для виокремлення

How to cite: Kysil A., Samsonova L., Rozenko O., Gurina D., Korpalo P., Abramyuk O., Malashevska O., Filts O. (2026). Adaptation and Psychometric Evaluation of the Ukrainian Version of the Psychological Well-Being Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ), *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (25), 75-93. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2026-25-08 (in Ukrainian)
Як цитувати: Кисіль А., Самсонова Л., Роженко О., Гуріна Д., Корпало П., Абрамюк О., Малашевська О., Фільц О., (2026). Форми відреагування особистості українських психотерапевтів на факт повномасштабної війни в Україні: «Хто я в різних соціальних контекстах?», *Психологічне консультування і психотерапія*, (25), 75-93. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2026-25-08
© Кисіль А., Самсонова Л., Роженко О., Гуріна Д., Корпало П., Абрамюк О., Малашевська О., Фільц О., 2026; CC BY 4.0 license

форм відреагування (отримано 7 гіпотез для подальшого обговорення). ***Результати.*** Тему війни прямо згадали 6,7%, особисту дотичність — 11,7%; у 91% робіт був текст. Середній індекс самоцінності: M=2,85 (SD≈1,56), медіана=3. Згадка війни не пов'язувалася зі зниженням самоцінності, але асоціювалася з більшою тривогою щодо майбутнього (r≈0,43; p≈0,004). ***Висновки.*** Арт-саморепрезентація виявляє відмінності між інтеграцією та уникненням воєнної тематики в ідентичності й підкреслює значення емоційної складності для розуміння адаптації в умовах хронічного стресу.
Ключові слова: *війна, ідентичність, саморепрезентація, самоцінність, арт-терапія, хронічний стрес, гештальт-терапія, психологічна адаптація*

Вступ.

В Україні війна триває понад десять років, і для багатьох людей уже стала не окремою подією, а тривалим життєвим контекстом. Переживання реалій війни, наповнені значною кількістю стресогенних чинників, призводять до травматизації, яка порушує фізичне і психологічне благополуччя, суттєво впливає на *самосприйняття* людини. під загрозою опиняються уявлення про себе та інших, цінності, відчуття свого місця в житті, власна ІДЕНТИЧНІСТЬ. Війна з неухильністю руйнує безперервність власного «Я» (Erikson, 1968; 1975). Прагнучи уникнути болісних почуттів і переживань, людина може використовувати відмінні, від звичних механізми психологічного захисту, патерни поведінки з минулого.

Огляд літератури.

Ідентичність, як динамічна структура уявлень людини про себе, свої ролі й приналежності, зазнає значного «тиску». Е. Еріксон ("Ego identity is the accrued confidence that one's inner sameness and continuity are matched by the sameness and continuity of one's meaning for others." 1950,1968) зазначає, що, ідентичність охоплює не лише уявлення про себе, але й суб'єктивне відчуття тотожності, внутрішньої узгодженості та здатності залишатися собою попри зовнішні виклики. Війна ж істотно ускладнює цей процес.

Дослідження в цій галузі підкреслюють як руйнівний потенціал війни для особистості, так і можливість подальшого зростання, що, ймовірно, виникає внаслідок переосмислення травматичного досвіду (Tedeschi & Calhoun; Joseph & Linley; Christopher). Позитивні зміни після травми нерідко пов'язані з оновленням ідентичності. Попередні українські та зарубіжні дослідження (В. Москаленко, О. Шелюг, S. Berman, K. Ratner, M. Montgomery, Janoff-Bulman, R, Зливков В.Л., Лукомська С.О) підтверджують, що структура ідентичності має прямий зв'язок зі здатністю долати наслідки травматичного стресу та здобувати вищу психологічну стійкість.

Згідно визначення ідентичності, запропонованого нами *ІДЕНТИЧНІСТЬ –це довіра до власного способу життя (modus vivendi) та прозорість намірів та дій (modus agenda/operandi).* (О.Фільц, О.Лизак 2012). Очевидно, що іійна атакує довіру до обраного способу життя і часто робить «непрозорими» наміри та дії особистості. Відтак, може формуватися *як фрагментована або нестійка ідентичність, так і мобілізаційні ресурси для зростання*, що призводить до більш цілісного усвідомлення себе та власного сенсу в світі (Tedeschi & Calhoun; Joseph & Linley; Christopher; Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, В. Москаленко, О. Шелюг, S. Berman, K. Ratner, M. Montgomery Janoff-Bulman, R, Зливков В.Л., Лукомська С.О).

Хоча дослідження у цьому напрямку проводяться постійно, однак досі ми не зустріли жодної роботи, присвяченої «експериментальному» вивченню відреагування фахівців у галузі психотерапії на факт повномасштабної війни сучасності – в Україні.

Актуальність.

Досвід такого відреагування ми, на жаль, маємо в Україні. Цей досвід є унікальним, оскільки він стосується самосприйняття рамково організованої *спільноти психотерапевтів навчального проекту – учасників великої групи* (120 осіб) - із застосуванням арт-терапевтичного експерименту.

Особливо актуальним є можливість дослідити спектр істотно важливих рольових проявів ідентичності: у власній та батьківській сім'ї, у колі друзів та інших підтримуючих осіб, у соціальних ролях, у власної ролі громадянина, спеціаліста та людини на загал.

Метою дослідження є вивчення форм відреагування особистості на «війну» як інтегральний стресовий фактор через спеціальну техніку арт-саморепрезентації.

Методи дослідження.

1. Дизайн дослідження. Дослідження виконано на вибірці зі 120-ти психотерапевтів, які погодились взяти участь у експерименті, з різних регіонів України. Велика група проводилась чергового семестру (травень 2025р.) в структурі проекту «Трускавецька школа психотерапії», заснованого у 1994 році спільно х Європейською Асоціацією Психотерапії.

У структурі кожного 6-денного «семестру» (двічі на рік) лежить робота у 14-ох «малих» групах *власного досвіду* (навчання «бути пацієнтами»), чисельністю від 8 до 16 осіб кожна. Крім 3-х малих щоденних груп, *раз на день (впродовж 6-и днів)* проводиться *велика (об'єднуюча) група*, у складі якої досліджуються переживання усіх учасників проєкту, включно із тренерами 6-и задіяних базових напрямків психотерапії.

Кожного семестру велика група проводиться у одному із вибраних із наявних у проєкті

психотерапевтичних напрямків. Тобто, впродовж *усіх6-и днів семестру*, учасники мають можливість *раз на день* разом із тренерами досліджувати колективну «матрицю» спільних переживань – але тільки в одному із обраних напрямків. Скажімо, в одному семестрі велика група є психоаналітичною, в іншому – Адлеріанської, в наступному – системно-сімейному і тд.

Досліджувана велика група проводилась у *методі гештальт-психотерапії (ведучі групи – Дідковська Лариса та Василик Ірина).*

Проєкт включає повнолітніх людей різного віку, сімейного статусу, регіонів проживання та життєвих історій.

2. Завдання для дослідження.

Кожен учасник експерименту досліджуваної великої групи, виконував *арт-терапевтичне завдання*, що полягала у створенні «витинанки» – фігурної *аплікації себе (свого уявного образу) з паперу з текстовим та/чи символічним описом* своїх ролей у соціумі та характеристики свого «Я» («Хто Я?»). Під цим розумілось відображення різних аспектів власної ідентичності, *(безпосередньої згадки у формулюванні завдання «ведучим» групи про контекст війни зазначено не було).*

3. Метод оцінки результатів завдання – короткий варіант.

3.1. Усі 120 отриманих робіт, ми аналізували, беручи до уваги їхню ***форму, текст, зміст ,а також підхід до виконання завдання.***

3.2. Надалі було висунуто список параметрів (з цифровими значеннями), які об'єднували усі роботи.

3.3. Наступним кроком було створено загальну матрицю даних у вигляді таблиці Exel, де кожна робота мала свій порядковий номер та кодувалась згідно виділених нами параметрів. 3.4. Готова матриця даних була проаналізована математично-статистичною програмою для виявлення кореляційних зв'язків, додатково були використані й інші необхідні математично-статистичні методи.

3.5. Наступним кроком ми запропонували проаналізувати наявні дані Chat GPT 5 (склавши для цього детальний промт з описом суті дослідження) для «безстороннього» виявленням закономірностей у масиві зібраних даних.

3.6. В результаті ми 7 гіпотез, які ми описово прокоментували у вигляді дискусії, учасниками якої були всі співавтори цієї публікації.

4. Розширений опис методу дослідження – детальний варіант:

4.1. На першому етапі «витинанки» були розподілені за формою, сортувались роботи, які були відображенням *людської фігури* та ті, які були відображенням *інших форм*.

4.2 На другому етапі «витинанки» були розподілені за *наявністю чи відсутністю* тексту.

4.3.На третьому етапі оцінювався текст, *при його наявності*. Зміст витинанок з текстом, за обговоренням в групі дослідників, шляхом консенсусу, був розподілений на 41 параметр; кожен параметр нами був розподілений у один із трьох наступних блоків:

а) *соціально-демографічні та рольові характеристики;*

в) *формально-структурні характеристики «витинанки»*;

с) *змістові та емоційні індикатори*.

4.4. Кожному параметру виділеному нами у кожному з трьох блоків) **(а, в, с)** надавалось відповідне *цифрове значення*, в залежності від змісту відповіді **(див. додаток 1).**

4.*5.* Окремою частиною аналізу був розгляд витинанок без змістовної відповіді, або з текстом, який не містив відповіді згідно визначених параметрів; дані «витинанки» згідно параметрів кодувались як «0». «Пусті відповіді» (закодовані «0») інтерпретувались нами на заключному етапі аналізу.

В додатку 1 подано значення виділених параметрів та їх цифрові значенні.

<u>Додаток 1.</u> Виділені параметри змістових значень відповідей та їх цифрові значення.

А) *соціально-демографічні та рольові характеристики:*

+*<u>загальне:</u>*

1) Стать: 1 – ч , 2 – ж; 0 – не вказано.
2) Ім'я: 1 – вказано; 0 – не вказано.

+*<u>стосунки у соціумі:</u>*

1) Наявність партнера (подружнього, романтичного): 1 – так ; 0 – не вказано.
2) Роль партнерська: 1 – наречена/кохана дівчина/наречений/коханий; 2 – одружена/одружений; 3 – розлучена/розлучений; 4 – вдова/вдівець; 0 – не вказано.
3) Роль у власній сім'ї: 1– мати/батько; 2 – нема дітей; 3 – мачуха; 0 – не вказано.
4) Роль у батьківській сім'ї: + 1 – дочка/син, 0 – не вказано;

+ 1 – сестра/брат, 0 – не вказано;

+ 1 – інші родинні зв'язки, 0 – не вказано.

5) Роль у неродинному соціумі: + подруга/друг, 0 – не проявлена;

+ 1 – обрані «родинні» зв'язки (кума, хрещена…), 0 – не вказано.

+ 1 – інші соціальні зв'язки (колега, одногрупник…), 0 – не вказано.

В) *формально-структурні характеристики «витинанки»*:

1) Форма: 1– абстрактна; 2– схожа на людину ; 3– віддалено схожа на людину/істоту.
2) Наявність тексту: 1 – є; 0 – немає.
3) Кількість тексту (наповненість): 1 – все заповнено; 2 – 75%; 3 – 50% ; 4 – 25%; 5 – кілька слів, речення; 6 – заповнено все малюнком; 0 – немає написів і малюнків.

4) Структурованість тексту: 1 – структуровано і чітко; 2 – хаотично, по всьому аркушу; 0 – немає.

5) Розмір тексту: 1– дрібний; 2– середній; 3– крупний; 0 – немає.

6) Формальність/креативність виконання: 1 – чітко відповіді на запитання вправи; 2 – креативне трактування завдання; 0 – опір при виконанні завдання.

7) Почерк (охайність): 1 – охайний; 2 – неохайний; 0 – не проявлено.

8) Почерк (читабельність): 1 – читабельний; 2 – нечитабельний; 0 – не проявлено.

9) Мова: 1 – укр; 2 – рос ; 3 – інша; 0 – не проявлено.

С) *змістові та емоційні індикатори:*

1) Проявлення себе: +1/0 – словами, описово;
+1/0 – символи, малюнок;
+1/0 – формою витинанки.

2) *Індекс самоцінності* (складаємо показник з присвоєння по 1 балу за кожне з описів
(макс.+5 бали, мін. -2 бали):
+1 бал – є опис своїх якостей, характеристик;
+2бали/+1 бал/-1 бал – наявність ВЕЛИКОЇ кількості займенника «Я»/достатня к-сть «Я» (суб'єктивно нормально, згідно завдання) /взагалі немає;
+1 бал/-1 бал – опис здебільшого ПОЗИТИВНИХ/ НЕГАТИВНИХ сторін, якостей тощо;
+1 бал – особливі заслуги/досягнення («претензія на особливість», суб'єктивно)

3) Проявлення ролі= наявність слова «людина»: 1 – проявлено; 0 – немає.

4) Гендерна ідентичність= наявність слів «жінка», «дівчина», «чоловік», «хлопець»: 1 – відповідність статі; 2 – відмінна від статі; 0 – не вказано.

5) Професійна ідентичність: 1 – проявлено; 2– кілька у одному напрямку; 3 – кілька різнонаправлених; 0 – не вказано.

6) Роль лідера (чітко вказано «ментор», «керівник», «директор»…): 1 – є; 0 – немає.

7) Громадянська ідентичність (враховуємо приналежність до світу, країни, міста…): 1 – є; 0 – не вказано.

8) Національна приналежність: 1 – українка/українець; 2 – інша національність; 0 – не вказано.

9) Віра: 1 – згадка про віру (Бог, Всесвіт…); 2 – вказана релігійне сповідування; 3 – атеїст; 0 – не вказано.

10) Наявність психічних розладів (згадка про це у тексті): 1 – є, 0 – немає.

11) Наявність адитивної поведінки (згадка про це у тексті): 1 – є, 0 – немає.

12) Відчуття «опори» (суб'єктивно):
+ наявність мотивації у людини: 1 – є, 0 – немає;
+ відчуття «любові до життя» : 1 – є, 0 – немає.

13) Прояв «любові»: 1 – проявлено символічно; 2 – проявлено словами; 3 – проявлено і словами, і символами; 0 – не проявлено.

14) Тема війни: 1 – проявлено; 0 – не проявлено.

15) Причетність до війни: 1 – ЗСУ; 2 – втрата близьких; 3 – близька людина в ЗСУ; 4 – ВПО, «біженець»; 5– інше (волонтер…); 0 – не проявлено.

16) Прагнення, мрії та перспективи: 1 – проявлено оптимістично, з надією ; 2 – проявлено песимістично, з тривогою та хвилюванням; 0 – не вказано.

17) Проявлений психоемоційний стан «тут і тепер»: 1 – проявлено піднесення, радість; 2 – пригнічення; 3 – тривога; 0 – не вказано.

18) Палітра емоцій, що представлена на витинанці (суб'єктивно): 1 – більше позитивно; 2 – більше негативно, 3 – 50/50 (баланс, коли є амбівалентність, я добрий і злий…); 0 – не проявлено.

4.6. На останньому етапі *кожну окрему роботу* було опрацьовано згідно складеного нами 41-го параметру. Цифрові значення відповідей вносились у загальну сумарну таблицю по кожному зі 120-ти учасників. Подекуди конкретним учасникам згідно певних параметрів присвоювались одразу кілька значень, якщо зміст відповіді інтерпретувався нами як «не чіткий», або багатовимірний.

Після опрацювання усіх попередніх кроків отримано загальну матрицю даних. Результати оцифрування всіх параметрів, наведених вище подані у спеціальній таблиці 1.

Матрична таблиця 1, у якій зібрано усі закодовані значення виділених нами параметрів виявилась надто громіздкою для публікації, а тому, ***при потребі, її можна отримати у авторів за запитом*** (n.kysil30@gmail.com, pavenckyj.o@gmail.com)

4.7. Наступним кроком аналізу передбачено математично-статистичний аналіз отриманих даних та подальший кореляційний аналіз між усіма даними у спеціалізованій програмі.

4.8. Математико-статистичний аналіз виконано за допомогою таких методів: описова статистика, критерій χ^2 Пірсона, кореляції Спірмена (розраховано матрицю ранг-кореляцій між основними показниками, для контролю множинних порівнянь використано процедуру Бенджаміні-Гохберга (FDR) з рівнем α=0,05: фактично враховували значущими коефіцієнти з $p \leq 0{,}0127$ (що відповідає скоригованому порогу для нашого набору пар), а також кластерний аналіз з метою виокремлення профілів ідентичності (застосовано к-мод (k-modes) кластеризацію). З метою глибшого аналізу виділено агрегований індекс: *Індекс самоцінності*— інтегральний показник позитивної Я-концепції (додаток 1).

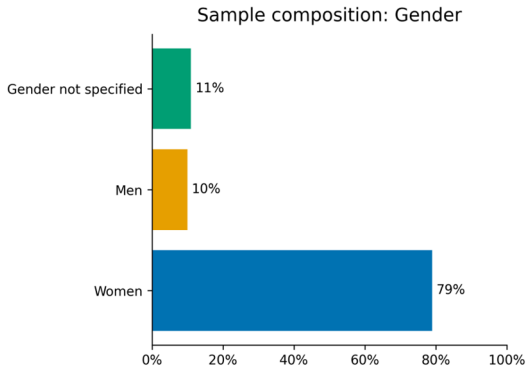
4.9. На завершальному етапі отримані дані аналізу у вигляді кількох таблиць ми запропонували проаналізувати Chat GPT 5 із завданням виділити форми відреагування учасників на інтегральний стресовий фактор «війни». Для цього було сформульоване детальне завдання (промт) з описом усіх нюансів дослідження. Із отриманої інформації ми виділили 7 гіпотез, інтерпретація яких надалі буде розглянута у розділі «Обговорення».

Результати дослідження.

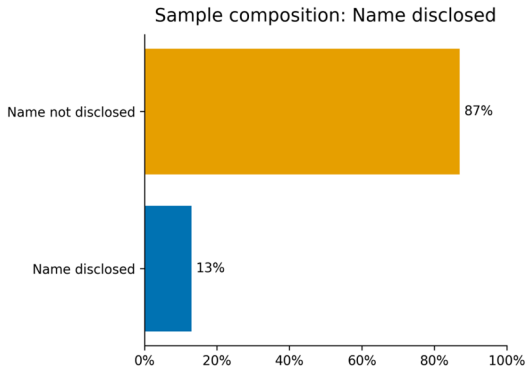
Важливим для аналізу отриманих у дослідженні даних була описова характеристика виділених показників, з виділених нами 3-х блоків:

1) Аналіз соціально-демографічних та рольових характеристик.

Розподіл за статтю. Серед 120 учасників переважну більшість склали жінки – 95 осіб (79%), чоловіків було 12 (10%), решта 13 (11%) не вказали свою стать явно (наприклад, у тексті не було займенників чи слів, що вказували б на стать). Враховуючи, що зазначення статі не вимагалося прямо, 0 означає відсутність згадки, що не заважає аналізу, але ускладнює трактування. Тому порівняння статей проводимо лише між тими, хто чітко позначив себе як чоловік чи жінка.

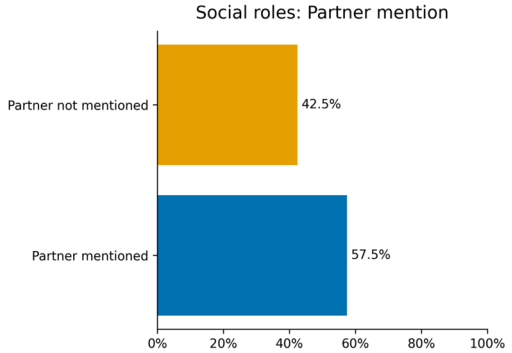


Ім'я. Лише 16 учасників (13%) повідомили своє ім'я у роботі (код 1 в графі «Ім'я»), тоді як решта 87% залишилися анонімними або не вказали імені. Це узгоджується з тим, що вправу можна було виконати без підпису – багато хто, ймовірно, відчував себе більш комфортно не називаючи імені.

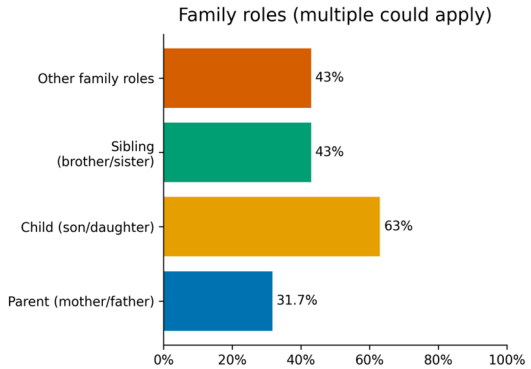


Соціальні ролі та ідентичності. Значна частка учасників зазначила свої соціально-родинні ролі:

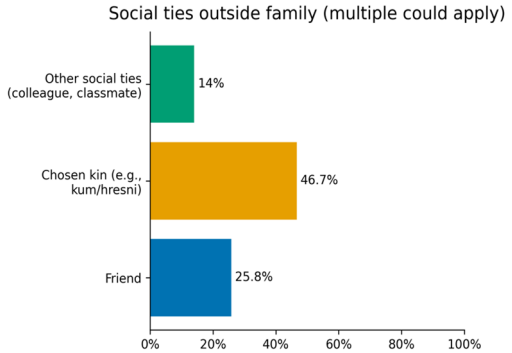
Наявність партнера: 69 осіб (57,5%) згадали про чоловіка/дружину або партнера. Інші 51 (42,5%) не згадали партнера – це можуть бути як *реально самотні* особи, так і *«субєктивно самотні»* - ті, хто просто не акцентував цю роль.



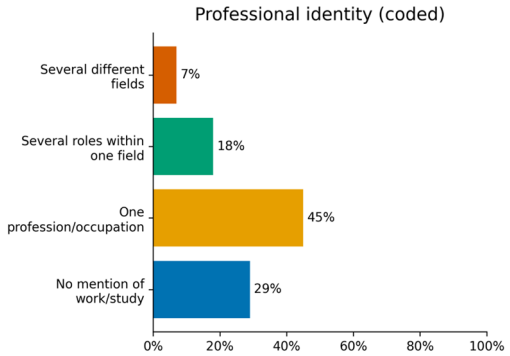
Родинні ролі. 38 учасників (31,7%) вказали себе як батько або мати (ще 2,5% згадали, що дітей не мають, інші не згадали про батьківство). 76 осіб (≈63%) згадали, що вони син або дочка своїх батьків, 52 (43%) – що є братом або сестрою для когось, 52 (43%) – згадали інші родинні зв'язки (наприклад, онука, тітка тощо). Ці цифри показують, що *більшість учасників при самопрезентації звернули увагу на свою роль дитини в сім'ї*, а майже половина – на інші родинні зв'язки.



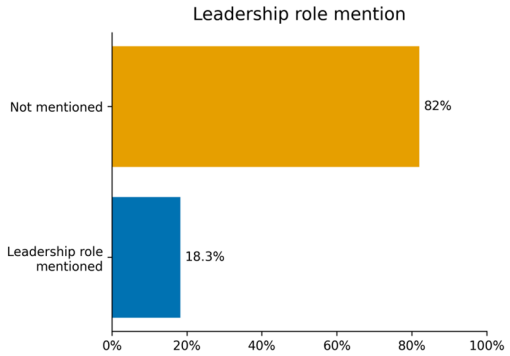
Соціальні зв'язки поза родиною. 31 особа (25,8%) назвала себе другом/подругою; 56 (46,7%) – згадали «обрані родинні зв'язки» на кшталт кумів, хрещених тощо; 17 (14%) – відмітили інші соціальні зв'язки (колега, однокурсник). *Отже, майже половина учасників додатково описували себе через соціальні відносини типу кумівства чи духовної спорідненості, що дещо несподівано і цікаво,* адже може свідчити про важливість цих зв'язків.



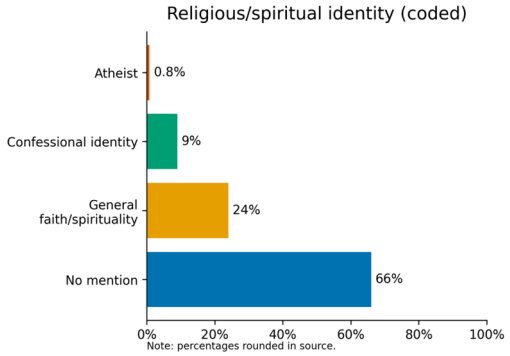
Професійна ідентичність. *71% учасників хоча б якось згадали про свою професію* чи сферу діяльності. З них 45% назвали одну конкретну професію або рід занять (код 1), 18% – вказали кілька ролей в межах однієї сфери (код 2, наприклад, «викладач і науковець»), і ~7% згадали себе одразу в кількох різнопланових сферах (код 3, що може вказувати на професійну багатогранність). Решта ~29% не згадали про роботу чи навчання взагалі (можливо, для них професійна роль не була значущою в контексті вправи або вони тимчасово не працюють).



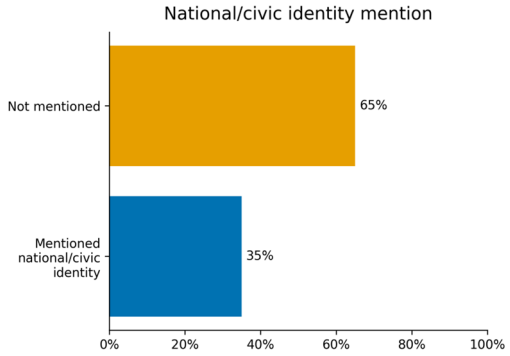
Лідерські ролі: 22 учасники (18,3%) прямо назвали у своєму описі лідерську позицію – вживали слова на кшталт «керівник», «директор», «ментор» (код 1 в графі «Роль лідера»). Більшість (82%) не згадували нічого подібного. Це може означати, що лише *менша частина бачить себе в лідерській ідентичності* або вважає це важливим для самопрезентації.



Національна та громадянська ідентичність. 29 осіб (24%) чітко назвали себе українцем/українкою (жоден учасник не вказав іншу національність).



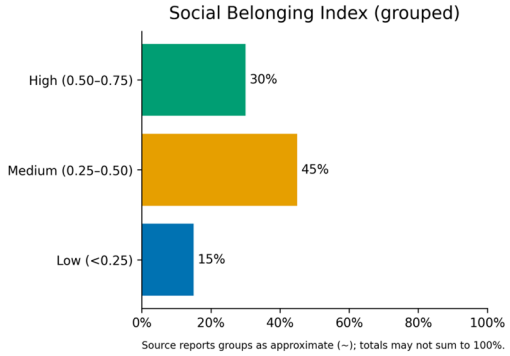
Ще 37 осіб (31%) більш загально згадали громадянську приналежність – приналежність до країни, міста чи світу (можливо, формулювання на кшталт «я – українка, львів'янка»). Таким чином, разом приблизно 35% учасників так чи інакше зазначили свою національність або громадянство, *а більшість (65%) цього не зробили.* В контексті війни можна було б очікувати акцентування на національній ідентичності; *це, однак, на противагу очікуванням, явно не домінує в самопрезентаціях.*



Релігійна ідентичність. 41 учасник (34%) принаймні згадав про духовність або релігію. Зокрема, 24% зробили загальні згадки про віру, Бога, Всесвіт (код 1), 9% прямо вказали конфесійну належність (напр. «християнин»; код 2), і 1 особа (0,8%) назвала себе атеїстом (код 3). Більше 66% жодним чином не згадали тему віри. *Отже, для третини учасників духовні аспекти були частиною їхньої ідентичності.*

*Ми підрахували кількість різних соціальних ролей, які учасник включив у свій опис, і нормували до [0;1]. Розподіл цього індексу показує, наскільки багатогранну соціальну ідентичність презентували учасники:

Середнє значення SocialBelongIndex = 0,38 (що відповідає приблизно 3 з 8 можливих ролей). Медіана = 0,375.



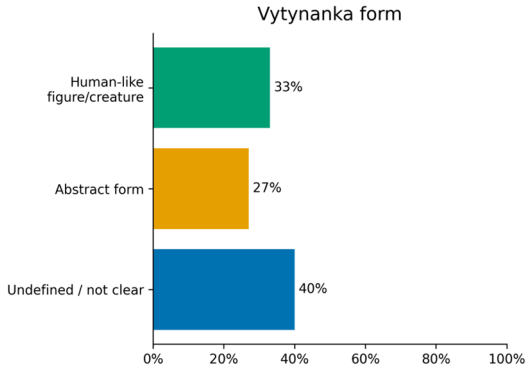
+Інтерквартильний розмах (IQR): 0,25 (2 ролі) – 0,50 (4 ролі). Отже, половина учасників згадала від 2 до 4 соціальних ролей.

+Кінці розподілу: 8 осіб (≈6,7%) зовсім не зазначили жодної соціальної ролі (індекс = 0,0) – фактично уникали будь-яких соціальних ідентичностей, описуючи себе, можливо, лише особистими якостями чи переживаннями. З іншого боку, максимум становив 0,75 (6 згаданих ролей з 8) – таких людей було двоє (≈1,7%). Ніхто не отримав 1,0 (8 ролей) – навіть найбільш комунікабельні не згадали усіх категорій.

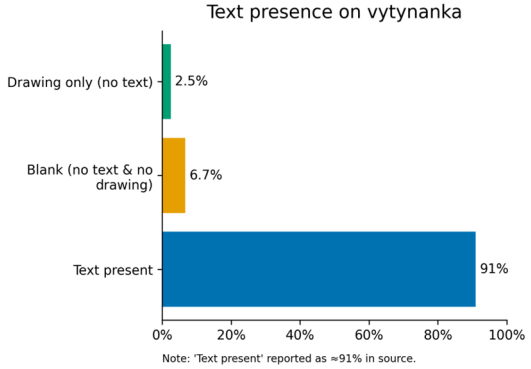
+Групи: ~15% учасників мали індекс низький (<0,25), тобто назвали 1 роль або не назвали жодної. *Близько 45% перебували в межах 0,25–0,50 (2–4 ролі).* Ще ~30% – в діапазоні 0,50–0,75 (5–6 ролей). Таким чином, майже третина представила себе дуже соціально багатогранно, перелічивши багато ролей, а близько 1/7, навпаки, практично оминули тему свого соціального оточення.

2) *Аналіз формально-структурних характеристик «витинанки»*

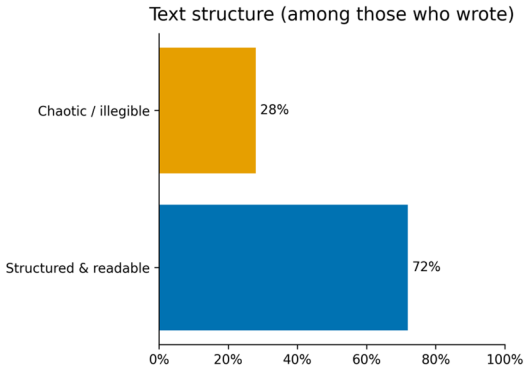
Форма витинанки. 33% учасників вирізали фігуру, що хоча б віддалено нагадує людську фігуру чи істоту (коди 2 або 3), тоді як 27% зробили абстрактну форму (код 1). У 40% форма не була визначена (наприклад, якщо учасник фактично не завершив витинанку або зобразив щось не по завданню – код 0). Бачимо, що третина учасників таки намагалася зробити витинанку у вигляді людини, можливо, уявляючи свій тілесний образ, або бажаний вигляд.



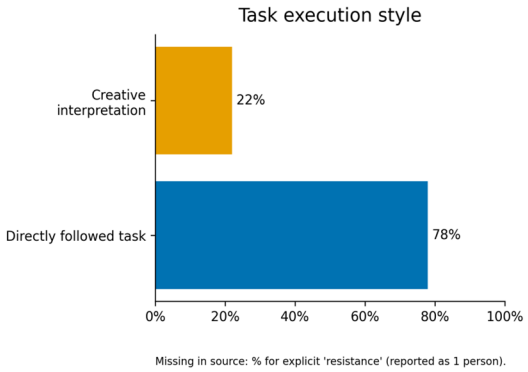
Наявність тексту на витинанці. *У 109 роботах (≈91%) був присутній текст* – учасники писали слова або речення. *Лише 11 людей нічого не написали:* 8 з них не мали на аркуші ні тексту, ні малюнків (тобто фактично або відмовилися виконувати завдання, або зробили абсолютно порожню витинанку, що може свідчити про опір під час виконання завдання), і ще 3 особи висловилися тільки в малюнку без слів (вони намалювали символи, але не написали текст). Ці 3 випадки можна розцінювати як своєрідне уникання вербалізації – «говоріння» через образ замість слів. Хоча це мала частка (2,5%), такі випадки є: людина могла вирізати символічну фігуру чи малюнок і не написати про себе жодного слова.



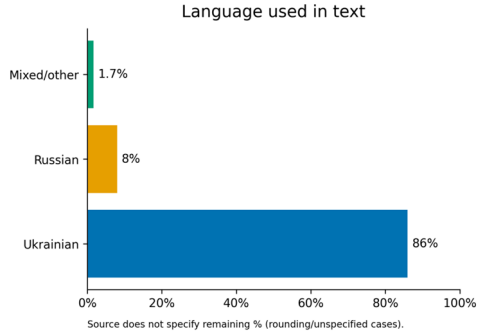
Обсяг тексту. Близько 25% учасників заповнили текстом практично весь простір витинанки (код 1 – написали багато, розлого). Ще ~20% написали достатньо – заповнили приблизно 75% площі (код 2). *Найбільша частка – 50% – написали помірно, десь половину аркуша тексту (код 3)* або ще менше (код 4: ~25% тексту мали ~5% учасників; код 5: лише кілька слів – також ~2–3%). 1 учасник (≈0,8%) практично все заповнив малюнком (код 6 – тексту не було, суцільний малюнок) – це той самий випадок «малюнок замість тексту». Ще для 8 осіб (6,7%) зафіксовано код 0 – взагалі відсутні і текст, і зображення. Тобто більшість учасників старанно виконали письмову частину завдання, і лише одиниці нічого не написали або повністю перемкнулися на створення форми. Це могло б означати, що *вербально-понятійна саморепрезентація для учасників (психотерапевтів) є важливою.*



Структура та оформлення тексту. Серед тих, хто писав, *≈72% зробили це акуратно і структуровано (речення були розташовані впорядковано, текст читабельний).* У 28% текст виглядав хаотично або нерозбірливо (невпорядкований запис по всьому листу або дуже нерівний почерк). При цьому 22% загалом проявили креативність у трактуванні завдання – наприклад, можливо, малювали додаткові елементи, писали у вигляді вірша чи діалогу (код 2 «креативне виконання»). *Більшість (78%) відповідали на запитання вправи «напряму»* (код 1), і лиш 1 особа відверто «була в опорі» (код 0 – відмовилась слідувати інструкції). Це знову ж таки свідчить, що абсолютна *більшість учасників залучилися до процесу і виконали завдання відповідально*; лише поодинокі випадки уникали або чинили опір.



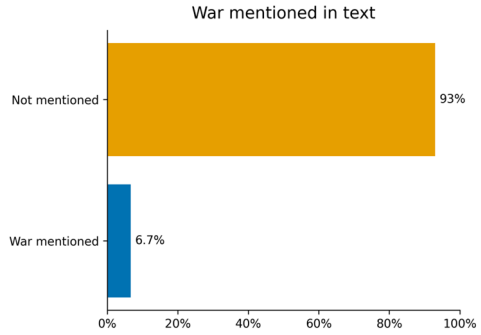
***Мова тексту**. 86% писали українською* (переважно; код 1). *Російською виконали 8% робіт* (код 2), і ще *2 особи* (≈1,7%) використали *змішано дві мови або іншу мову (англійську)* – їх кодували як 3 (інша) або комбінований код. Мовне питання, *хоча й залишається у проєкті чутливим та активно дискутованим*, проте для більшості учасників вибір зупинився на українській мові.



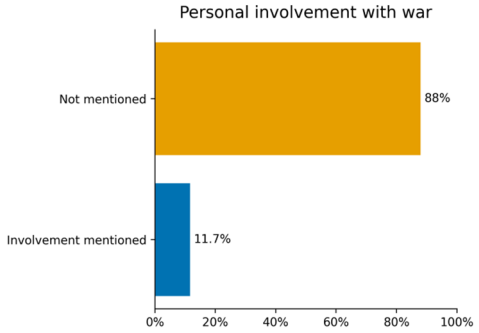
3) Аналіз змістових та емоційних індикаторів

*Враховуючи час і контекст проведення групи (на момент групи війна тривала вже четверний рік), важливо окремо розглянути, як це відобразилось у само-презентаціях:

Згадування війни. Лише 8 учасників (6,7%) прямо згадали тему війни у своїх описах (напр., слово «війна», «військовий» тощо отримало код 1). *Тобто переважна більшість (93%) ніяк не згадала про війну, попри те, що ця реальність є спільною для всіх*. Це вже є цікавим фактом – можливо, для багатьох *ця тема надто болюча або, навпаки, вони хотіли зосередитись на особистому, окремому від воєнних подій.* Цей момент розглянемо детальніше в гіпотезах (чи це уникнення теми війни).

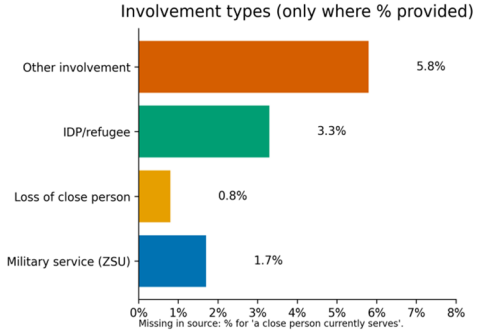


Особиста причетність до війни. 14 учасників (11,7%) вказали конкретну особисту дотичність до воєнних подій.

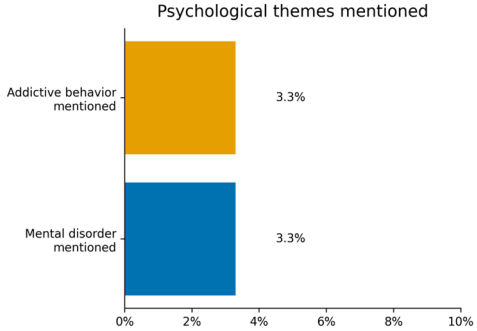


Серед них були 2 військовослужбовці ЗСУ (1,7%), 1 людина, що втратила близького на війні (0,8%), 1, у кого близька людина зараз служить, 4 внутрішньо переміщені особи/біженці (3,3%), та 7 осіб, які віднесено до категорії «інше» – ймовірно волонтери, медики або інший вид причетності (5,8%).

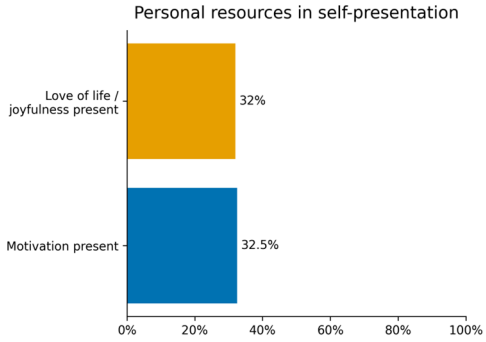
Більшість (88%) не вказали прямої причетності, хоча напевно серед них можуть бути люди, на життя яких війна теж вплинула, але вони не виявили це в рамках завдання. Цікаво, що *майже усі, хто згадав війну, також перерахували конкретну роль у ній* (7 з 8 «воєнних» текстів містили і категорію причетності). В одному випадку учасник написав про війну загалом, але не про свою роль – можливо, це роздуми про ситуацію в країні.



Психологічні теми. Дуже мала частка учасників відкрито написала про проблеми психічного здоров'я – *лише 4 особи (3,3%) вказали на наявність в себе психічних розладів.* Також 4 особи зізналися у наявності адиктивної поведінки (залежностей). Це може бути заниженим відображенням реальності через стигму – *цілком ймовірно, що частина учасників могла мати такі проблеми, але не зазначила їх.*



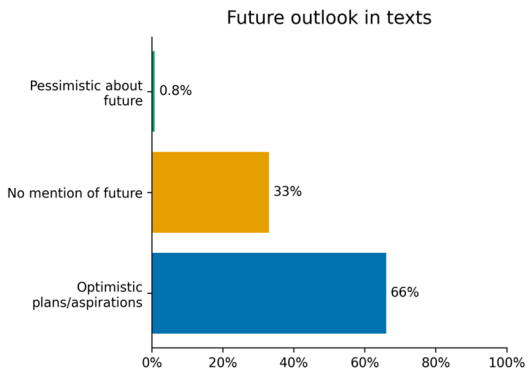
Особистісні ресурси. У кодованих даних відмічено, чи видно в тексті мотивацію та «любов до життя» учасника.



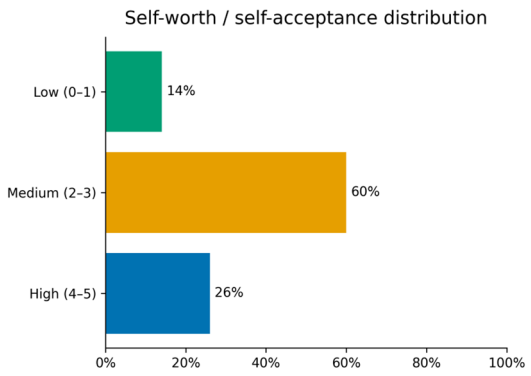
39 осіб (32,5%) продемонстрували наявність мотивації – в їхніх описах вбачалося прагнення діяти, розвиватися.

Дуже близька кількість – 38 осіб (32%) – випромінювали любов до життя, життєрадісність. Ці два показники часто йшли поруч: у всіх, хто несе «любов до життя», є й мотивація, і навпаки, відсутність мотивації корелювала з песимізмом.

Погляд у майбутнє. З 120 учасників *80 (≈67%) висловили в своїх роботах якісь плани, мрії або прагнення на майбутнє.* З них переважна більшість – 79 осіб – зробили це оптимістично, з надією (наприклад, мрії про перемогу, про розвиток після війни тощо отримали код 1). Лише 1 учасник (0,8%) виявив явний песимізм, тривогу щодо майбутнього (код 2 – наприклад, висловлював безнадію чи страх перед майбутнім). *Решта 40 (33%) взагалі не торкалися теми майбутнього.* Таким чином, серед тих, хто згадував про перспективи, панує оптимізм – це дуже показово для терапевтичної групи: люди прагнуть надії. Випадок песимізму був одиничним, і цікавим є факт, що саме ця людина *якраз писала про війну та мала складну воєнну історію (виявимо далі).*

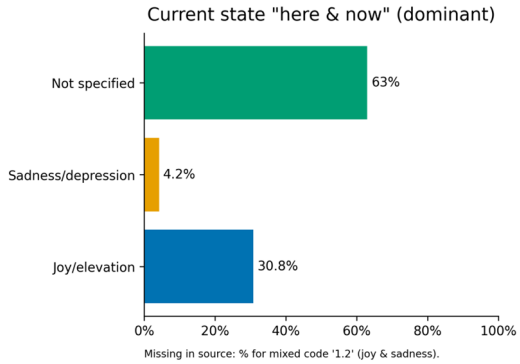


Самоцінність (інтегральний показник позитивної Я-концепції, який «складений» з балів, присвоєних за згадування у витинанці: +1 бал – є опис особистісних якостей, характеристик; +2бали/+1 бал/-1 бал – наявність суб'єктивно великої кількості займенника «Я»/достатня к-сть «Я» (суб'єктивно нормально, згідно завдання)/відсутність використання «Я»; +1 бал/-1 бал – опис себе здебільшого у позитивному/негативному світлі; +1 бал – суб'єктивна оцінка вказування учасником власної «особливості» у витинанці). Середній інтегральний показник самоцінності у групі становив M = 2,85 (SD≈1,56) за шкалою від 0 до 5.



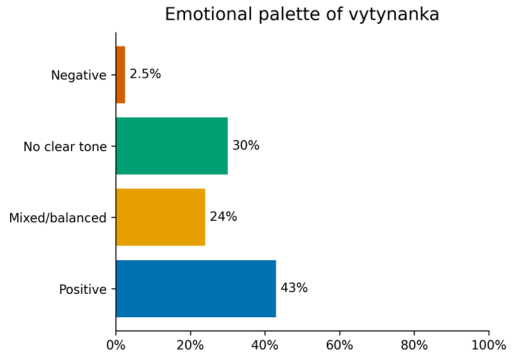
Медіана дорівнює 3. *Це доволі високий результат, що свідчить: в цілому учасники змогли описати себе радше з позитивних сторін і продемонстрували принаймні нейтральне або доброзичливе ставлення до себе.* Розподіл: 26% отримали максимальні 4–5 балів (проявили багато позитиву, «Я»-конструкцій та досягнень у описі), більша частина (≈60%) мали середні значення 2–3 бали, і лише ~14% – мінімальні 0–1 (вони дуже скупо або нейтрально описали себе, не виокремивши позитивних якостей). Від'ємних значень ніхто не отримав, тобто не було випадків переважно негативного самоопису чи повної відсутності «Я» – навіть найбільш самокритичні учасники все ж дали собі нуль, а не -1 чи -2. Це може бути пов'язано з контекстом терапевтичної групи – учасники стараються презентувати себе якщо не позитивно, то принаймні не в суто негативному руслі.

Поточний психоемоційний стан «тут і тепер». За непрямими ознаками у текстах ми оцінили, які емоції проживав учасник на момент створення витинанки. 37 осіб (30,8%) продемонстрували піднесений, радісний стан (код 1 «піднесення, радість»). Значно менше, 5 осіб (4,2%), навпаки, були в пригніченому настрої (код 2 – сум, пригніченість). *Жоден учасник не отримав код 3 («тривога») як домінуючий стан,* хоча деякі у часники й висловлювали змішані почуття. Цікавий нюанс: у двох роботах одночасно були ознаки і радості, і смутку, тому їм проставили умовний код «1.2» (і піднесення, і пригніченість) – це відобразило амбівалентність стану. *Однак, У більшості (≈63%) випадків явного емоційного стану не вдалося визначити з тексту* (код 0 – «не вказано») – тобто люди описували факти про себе, не показуючи чітко емоцій.

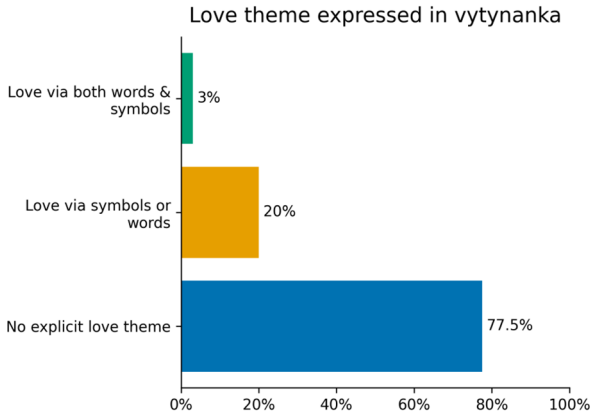


Палітра емоцій на витинанці. Цей суб'єктивний показник відображає загальний емоційний тон, який випромінює робота. У 52 учасників (43%) емоційне забарвлення виявилося переважно позитивним (вони писали про добрі риси, радість, любов і майже не згадували негативу). Лише 3 особи (2,5%) переважно виразили негативні емоції (злість, смуток, відчай домінували). Ще 29 учасників (24%) продемонстрували змішані, збалансовані емоції – водночас і позитивні, і негативні переживання (код 3, амбівалентність). У значної частини – 36 осіб (30%) –

взагалі не спостерігалось конкретної емоційної тональності (код 0), можливо, вони писали дуже нейтрально або суто фактично. *Таким чином, переважний тон групи – позитивний або нейтральний; відверто негативний емоційний фон – рідкість (~2–3%), хоча майже чверть переживає змішані почуття.*



Прояв «любові» у витинанці. Цей показник відображає, як людина символічно чи словами виразила тему любові. 27 учасників (22,5%) так чи інакше проявили любов: у 20% – символічно (малюнками сердець тощо) чи словами, а 3% – і словами, і символами. *Більшість (77,5%) ніяк явно не артикулювала тему любові у своїй роботі.*



Отримані три великі блоки даних відображають ***соціально-демографічних та рольових характеристик*** 120 українських психотерапевтів, які брали участь у дослідженні.

Загалом група виявилась достатньо відкритою до саморозкриття, подала різноманітну інформацію по себе (*здебільшого у позитивному плані*), часто уникаючи неприємних аспектів власної ідентичності.

Обговорення результатів дослідження і описові характеристики групи.

1) Війна в ідентичності: уникнення чи інтеграція?

1.1. *«Уникнення»* використовується в руслі когнітивно-поведінкових моделей посттравматичного стресу як свідома чи несвідома поведінка, спрямована на зменшення контакту з болючими думками, почуттями або нагадуваннями про травму (Foa; Ehlers & Clark, 2000), а також як один із базових механізмів Его-захисту, описаних у психоаналітичній традиції (Freud, 1926/1996).

1.2. Під *«ідентичністю»* прийнято розуміти відносно стале відчуття безперервності та цілісності власного Я, що включає уявлення про те, ким є людина, до яких груп вона належить і які цінності поділяє (Erikson, 1968; James, 1890; Kroger, 2007; Tajfel & Turner, 1986).

Ми, як вже згадувалось, пропонуємо власне лаконічне визначення, на яке тут опираємося у своїх подальших дискусійних коментарях, повторимося: *ІДЕНТИЧНІСТЬ – довіра до власного способу життя (modus vivendi) та прозорість намірів та дій (modus agenda/operandi).* (О.Фільц, О.Лизак 2012).

1.3. Попри те, що всі учасники перебували в умовах повномасштабної війни, *тема можливих або ймовірних змін «траєкторії» життя* у роботах з'являлася рідко. Такий результат, на нашу думку - *попри вплив війни на життя кожного* - може свідчити про дію захисних механізмів — *уникнення або витіснення травматичного змісту*. За Р. Джанофф-Булман (1992), після екстремальних подій люди нерідко відгороджуються від досвіду, що руйнує *базову довіру до безпечного світу* та передбачуваність майбутнього. Тому, *«замовчування» війни радше вказує не на відсутність її впливу*, а на спробу зберегти рівновагу, фокусуючись на нейтральніших аспектах ідентичності.

1.4.1. Під *«особистісним добробутом»* (psychological well-being / subjective well-being) розуміємо суб'єктивне оцінювання якості власного життя, що поєднує когнітивну оцінку задоволеності життям та баланс позитивних і негативних емоцій (Diener et al., 1985; Ryff, 1989; Seligman, 2011).

1.4.2. *«Самоцінність»* відповідає глобальній оцінці власної цінності та гідності, близькій до global self-esteem (Rosenberg, 1965; Mruk, 2006), і тут задавалася інтегрованим показником із суми присвоєних балів за критеріями виконання завдання «витинанка» (наявність опису власних якостей; переважно позитивних/негативних ознак).

Учасники, які вербалізували воєнний досвід, *не продемонстрували нижчого добробуту*: середній бал самоцінності був майже однаковим у «воєнних» (≈2,9) та решти (≈2,8). Частка пригніченого настрою «тут і тепер» серед «воєнних» відповідей становила 1 із 8 (~12 %), у «невоєнній» групі — 4 із 112 (~3,6 %);

Таким чином, *сам по собі факт згадки війни не був маркером зниження самоцінності.* Натомість у підгрупі «воєнних» частіше спостерігалася емоційна амбівалентність: 62,5 % мали змішані емоції, ~37,5 % — переважно позитивний тон; суто негативна палітра траплялася лише серед тих, хто не згадав про війну (3 випадки, ~3 %).

1.5. Отже, *ті з учасників, які торкнулися у своїй самопрезентації воєнної теми, не виглядали більш пригніченими – радше вони дозволяли собі складні, суперечливі почуття,* тоді як уникнення війни часто супроводжувалося або демонстративним позитивом, або емоційною нейтральністю. Така картина узгоджується з даними Р. Шварцера (2024) про

амбівалентність як ознаку адаптації й психологічної стійкості.

1.6. Водночас у групі тих, хто згадав війну, простежується тенденція до *посиленої тривожності щодо майбутнього*: єдиний учасник із відверто песимістичними очікуваннями належав саме до цієї підгрупи. Зафіксовано помірний позитивний зв'язок між згадкою війни та песимізмом (r_Spearman ≈ +0,43, p ≈ 0,004). Тобто згадка війни не пов'язана з поточною пригніченістю, але співвідноситься з більшою тривогою за прийдешнє. Подібне описували Р. Стелтер і співавт. (2025): контакт із реальністю війни підвищує передбачувану тривожність і когнітивну настороженість, що радше відображає реалістичніший погляд, ніж патологію. Натомість ті, хто оминав воєнну тему, частіше зосереджувалися на «тут-і-тепер» і уникали екзистенційного занепокоєння.

1.7. Таке *оминання* може бути маркером звикання до хронічної небезпеки або звуження уваги на буденному для підтримання контролю і спокою; М. Селезньова та ін. (2023) показували, що уникнення надмірної експозиції до травматичних стимулів може бути адаптивним, хоча має ризик емоційного оніміння. Під *психологічною «інтеграцією»* розуміємо включення нових (зокрема травматичних) подій у цілісний наратив Я без розщеплення чи витіснення, коли суперечливі переживання поступово «вбудовуються» в образ себе (Jung, 1951; Herman, 1992; Van der Kolk, 2014).

Тут, однак, для більш виразної описової характеристики цих станів, ми б хотіли запропонувати власний термін *«муміфікації»* (як висихання і виснаження) *емоцій* (О. Фільц).

Проміжний висновок: дані не підтвердили *розриву* між війною та ідентичністю. Якщо учасник звертався до воєнного досвіду, то зазвичай інтегрував його з національною/громадянською ідентичністю (62,5 % «воєнних» одночасно зазначили українську або локальну належність), тоді як у «невоєнній» групі національність позначили лише ~29 %. Різниця статистично значуща (χ^2_кориг.=4,0; p≈0,045), що вказує на *взаємопов'язаність воєнної та національної тем*: визнання впливу війни частіше супроводжувалося актуалізацією національної ідентичності, і навпаки. *Мовчання про війну не дорівнює відсутності її впливу* — це радше спосіб психологічного захисту; натомість для меншості, яка включила війну у свою історію, характерні глибша рефлексія й амбівалентність як ознаки *поступової інтеграції* травматичного досвіду.

2) Невербальне вираження як маркер уникнення.

2.1. *Форма виконання завдання* також виявилася проявом захисту.

2.1.1. Переважна більшість учасників (≈91 %) представили себе *через текст*, тоді як 9,2 % (11 осіб) не використали вербального опису: 3 — лише малюнки/символи, 8 — майже порожні аркуші (без тексту й без виразного зображення). Жодна з невербальних робіт очевидно не містила згадки про війну; всі 8 «майже порожніх» аркушів належали учасникам без жодної вказаної соціальної ролі та з нульовим балом самоцінності. Отже, *відмова від текстового саморозкриття прямо пов'язана з низькою інтегрованістю Я* — відсутністю заявлених ролей і позитивної оцінки себе. Цей *опір у виконанні завдання* (коли учасник майже нічого не зробив за інструкцією) можна інтерпретувати як показник *психологічного блокування*. У нашій вибірці таких випадків було 6 (5 %), і всі вони припали на згадану групу з нульовою самоцінністю. Фактично, кореляція між поведінковим опором (неучастю) та рівнем самоцінності наблизилася до -1,0, що зрозуміло: *хто нічого не розкрив про себе, той і не виявив жодних позитивних аспектів Я.*

2.1.2. *Невербальний формат* можна розглядати як маркер уникнення травматичного змісту: всі *8 згадок* війни трапилися лише в текстових роботах. Це підтримує тезу, що *вербалізація є умовою інтеграції складних переживань*, тоді як мовчання або суто візуальна символіка пов'язані з уникненням.

2.2. Відповідно до уявлень про посттравматичний стрес, травматична пам'ять часто зберігається у вигляді образів, тілесних відчуттів або уривчастих вражень, а вербалізація може бути ускладнена (Van der Kolk, 2014). *Виключно образна форма самовираження* у нашому дослідженні виступила своєрідним *індикатором дисоціації*: вона супроводжувалася відстороненістю і найнижчими показниками психологічного благополуччя. З погляду психодинамічної теорії, це можна зрозуміти як *ізоляцію афекту* – захисний механізм, коли людина уникає усвідомлення болючих почуттів (Freud, 1926). Регресія до примітивнішого, образного мислення (Freud, 1900) та *«мовчазна оборона»* у творчості – спроба обійти внутрішню цензуру (Rubin, 2005) – дозволяють учаснику дистанціюватися від травми. У нашому випадку *малюнок став безпечнішою заміною слова*, а іноді й сама відмова від будь-якого контенту сигналізувала про психологічний ступор.

2.3. Дійсно, група з 11 «невербальних» учасників мала і інші спільні риси: *підвищену частку чоловіків*, відсутність проявів емоцій «тут і тепер», загальну пасивність. Це співвідноситься з відомими труднощами *вербальної інтеграції травми*. (Van der Kolk, 2014; Прем'як, 2018). Наша робота емпірично підтверджує: щоб торкнутися душевної рани, потрібна *активізація мовлення*, інакше травматичний досвід залишається *заблокованим* на невербальному рівні психіки.

Проміжний висновок: ідея про вибір малюнка замість тексту як показник уникнення підтвердилася частково. Невербальна форма справді пов'язана з уникненням війни та низькою самоцінністю і може вказувати на *дисоціацію* та *афективне оніміння (муміфікацію афекту)*. Водночас сам малюнок не є автоматичним маркером травми: у нашому випадку

індикатором уникнення стало поєднання формального опору (мінімальної активності) та *значущої відсутності змісту* (ні ролей, ні емоцій, ні згадок війни). Це узгоджується з уявленнями про *дисоціативні феномени*: за А. Фрейд (1936), Его може уникати небезпечного змісту через мовчання; К. Юнг (1964) зазначав, що неусвідомлений досвід переходить у символічні образи. Наші дані демонструють подібну картину: *мовчання про війну стало мовою травми.*

3) Емоційний вплив війни та посттравматичний ріст.

3.1. *«Посттравматичне зростання»* (posttraumatic growth) — це позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок боротьби з наслідками травми (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004; Calhoun & Tedeschi, 2006): глибше розуміння себе й інших, переоцінка цінностей, посилення духовності, відчуття особистої сили.

Щоб глибше зрозуміти, як війна вплинула на психоемоційний стан і смислові орієнтири особистості, ми порівняли учасників із різним власним воєнним досвідом. Ми порівняли 14 «причетних до війни» (служба, волонтерство, бойова зона, втрата близьких, переміщення тощо) та решта 106 учасників без заявленої причетності.

3.2. Як очікувалося, емоційний фон причетних був складним: амбівалентність — 46 % проти 32 %; серед непричетних переважав безхмарний тон (66 %). Суто негативні самопрезентації були дещо частіші серед постраждалих (8 % vs ~2 %), але це одиничні випадки. Отже, війна певною мірою *зменшує частку простого безтурботного позитиву, «забарвлюючи» досвід складнішими переживаннями*.

3.2.1. Утім, важливо відзначити, що навіть у групі найбільш травмованих *переважають змішані почуття, а не «чистий негатив»*. Навіть у найбільш травмованій групі переважали змішані почуття; лише 1 особа (8 %) перебувала в явно депресивному стані після втрати близької людини, і саме цей випадок сформував статистичну тенденцію без якісного «зсуву» групи в бік депресії. Загалом їхні відповіді поєднували біль і надію, страх і рішучість, тобто відображали *внутрішню боротьбу за відновлення (утримування) рівноваги.*

3.2.2. *Емоційна амбівалентність* у кризі може бути проявом «душевної роботи» з інтеграції травми (Vasilyuk, 1984): співіснування протилежних емоцій вказує на спробу психіки включити травматичний досвід у цілісну картину світу. Наші результати узгоджуються з цією інтерпретацією і з тезою Р. Шварцера (2024), що визнання негативу поряд із позитивом характерне для формування *резильєнтності.*

3.3. Іншим можливим наслідком бойового стресу є *утруднення в ідентифікації та вираженні почуттів (алекситимія)*. Ми її напряму не діагностували, але на неї може опосередковано вказувати *«емоційне оніміння»* частини учасників (мінімум тексту, відсутність опису відчуттів). За Г. Тейлором (1997), труднощі вербалізації емоцій у травмованих можуть поєднуватися з психосоматичною вразливістю; у нас деякі учасники описували фізичні відчуття замість емоцій, що може бути *тілесною маніфестацією* непережитого горя чи страху. В довготривалій перспективі це вказує на *ризик для здоров'я, якщо «війна живе у тілах безсловесно».*

3.4. Та все ж, більшість воєнно травмованих у нашій вибірці виявилися *здатними говорити про пережите* – принаймні натяками, метафорами чи переливом настроїв.

3.4.1. Показовими тут є дані щодо *життєстійкості та мотивації*: серед «причетних» 79 % прямо або опосередковано висловили мотивацію жити далі, боротися, допомагати, тоді як у решти групи — 28 %. Різниця статистично значуща ($\chi^2 \approx 16$; $p < 0{,}001$) і вказує *на феномен посттравматичного зростання*: попри втрати, багато учасників знаходили внутрішню силу й сенси, підкреслювали агентність і відповідальність, ототожнювалися з ролями обов'язку (захисник, помічник, громадянин). Це узгоджується з описами Tedeschi & Calhoun (2004). травматичний досвід нерідко стає точкою перелому, після якої людина переглядає цінності і починає більше цінувати життя.

3.4.2. У наших даних це простежується через підкреслення *агентності та відповідальності:* майже всі військові, волонтери та переселенці ототожнювали себе з ролями, що несуть обов'язок і значущість (захисник, помічник, громадянин).

Водночас більшість травмованих були здатні говорити про пережите — принаймні натяками, метафорами, переливом настроїв.

3.5. Таким чином, війна привнесла в ідентичність учасників два суперечливі виміри: (1) підвищила *емоційне навантаження* (менше безтурботності, більше тривоги/суму у формі амбівалентності, а не тотальної пригніченості); (2) стала *джерелом нових смислів* мотивації діяти, підтримувати інших, шукати *вищий сенс у стражданні*.

3.6. Тези про смислотворення в екстремальних умовах резонують із позиціями В. Франкла (1990) та міркуваннями К. Дюркгейма «людина, що торкнулася межі життя і смерті, може відкрити глибший вимір свого існування» (1992) про роль взаємодії з іншими як умови збереження людяності. Дійсно, багато наших респондентів після зустрічі зі смертельною небезпекою почали інакше дивитися на себе: скромніші *маски* впали, лишилося фундаментальне – *бути Людиною*. В цьому сенсі війна *оголила ядро ідентичності*, але не зруйнувала його. Навпаки, через біль і втрати особистість ніби гартується, знаходячи нові внутрішні опори – альтруїзм, патріотизм, віру. Наші дані демонструють: навіть у стані трагічних втрат *воєнний досвід може стати основою нової, глибшої системи цінностей і мотивації.*

Проміжний висновок: загалом гіпотеза про негативний вплив війни на психіку підтвердилася лише частково. Війна дійсно збільшує ризики

емоційних розладів (амбівалентність, тривожність), проте не веде до повної дезінтеграції особистості. *Адаптаційні механізми* – як індивідуальні, так і колективні – дозволяють більшості зберегти цілісне Я. Більше того, почуття залученості у спільну боротьбу, відчуття обов'язку і значущості допомогли багатьом учасникам трансформувати свій страх у *почуття сенсу*, що стало джерелом психологічної стійкості (resilience).

4) Ресурс самоцінності у міжособистісних стосунках.

4.1.1. Ще одним важливим фактором, що впливає на образ Я і добробут, виявилися *партнерські та сімейні ролі.* Ми припускали, що наявність близьких емоційних зав'язків підтримує особистість, особливо у кризових умовах. Отримані дані підтвердили цей зв'язок: *учасники, які згадали про сім'ю чи кохану людину, трохи кращий емоційний стан.*

Зокрема, серед тих, хто вказав на наявність партнера (чоловіка, дружини або коханої особи), середній індекс самоцінності склав близько *3,3* балів, тоді як у тих, хто не згадав жодних партнерських стосунків – лише *~2,2* (за 5-бальною шкалою). Різниця доволі суттєва; кореляція між фактом згадки партнера та рівнем самоцінності склала $r \approx 0{,}29$ (Спірмена), $p \approx 0{,}0013$. Іншими словами, *присутність у житті значущого Іншого статистично пов'язана з кращим самосприйняттям себе.*

4.1.2. Подібний ефект спостерігався й для *батьківських ролей*: ті, хто вказав, що є матір'ю або батьком, мали *ще вищий індекс самоцінності* ($M \approx 3{,}6$), порівняно з тими, хто не згадав дітей (≈2,5). Кореляція «присутність батьківства – самоцінність» досягла $r \approx 0{,}41$ ($p < 0{,}0001$). *Бути мамою чи батьком* виявилося *найсильнішим позитивним чинником образу себе.*

4.1.3. *Роль друга* також показала помірний зв'язок: учасники, які назвали себе для когось другом, в середньому цінували себе вище ($r \approx 0{,}26$, $p \approx 0{,}005$).

4.1.4. Навіть *роль лідера*, хоч і зустрічалася рідше, продемонструвала невеликий, але статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок із самоцінністю ($r \approx 0{,}23$, $p \approx 0{,}013$). Можливо, відчуття відповідальності та впливу (провідна позиція) підвищує впевненість у власній значущості.

У підсумку, *, які чітко відмічають наявність близьких стосунків – у шлюбі, сім'ї чи дружбі та включають ці зв'язки до своєї ідентичності, демонструють вищий рівень самоцінності.*

Такий результат узгоджується з класичними уявленнями гуманістичної психології. Наприклад, К. Роджерс наголошував, що *«прийняття та позитивна увага з боку значущих інших формують основу для позитивного ставлення до себе»* (Rogers, 1994; Maslow, 1997). Він же розглядав потребу в любові і належності до групи як одну з базових: її задоволення веде до самоактуалізації і, відповідно, покращує самовідчуття. Б. Баумастер і М. Лірі (1995) у своїй відомій концепції *«потреби в належності»* також доводили, що прагнення до близьких зав'язків є фундаментальною людською мотивацією, яка при задоволенні безпосередньо підвищує самоцінність і психологічне благополуччя. Наші результати фактично підтверджують ці теоретичні положення, *особливо в часи кризи*.

4.2. Зв'язок із емоційним фоном менш однозначний, але наявний: у тих учасників, які вказали партнерство частка позитивних емоцій «тут і тепер» була дещо більшою (~35 %), а загальна палітра у тих, хто згадав родину, частіше була позитивною (50 %) і рідше — негативною (~2 %), порівняно з групою без згадок (позитив ~36 %, негатив ~4 %). Кореляція між «наявністю партнера» та «позитивною палітрою» — $r \approx 0{,}18$ ($p \sim 0{,}04$). Особливо показове батьківство: ≈92 % батьків мали позитивний або збалансований стан; вираженого негативу не було, тоді як серед тих, хто не має дітей, негативний фон становив ~4 %. Це співзвучно твердженням про роль соціальних зв'язків у подоланні стресу (Seligman, 2011) та про ключові потреби у зв'язаності (Deci & Ryan, 2000).

4.3. Чи справді ті, хто мають «міцний тил», почуваються і емоційно краще? Наші дані показують, що такий зв'язок менш однозначний. Аналіз «емоцій тут і тепер» показав, що *в учасників у партнерстві частка позитивних емоцій була дещо більшою* (близько 35 % перебували на піднесенні або відчували радість у момент написання). Негативні стани («смуток», «тривога») фіксувалися рідко в обох групах, різниця невелика. Так, *Загальний емоційний фон* виявився більш диференційованим: серед тих, хто згадав родину (чоловіка/дружину, дітей, батьків чи друзів) - 50 % продемонстрували переважно *позитивну палітру почуттів*, і лише ~2 % – *переважно негативну*.

Натомість у групі без згадок про родину позитив переважав у ~36 %, а негативні переживання чітко вразили ~4 %.

Отже, наявність близьких стосунків, хоч і пов'язана з більш позитивним емоційним тлом, *однак його не гарантує*. Статистично кореляція між «наявністю партнера» та «позитивною емоційною палітрою» склала близько $r \approx 0{,}18$ ($p \sim 0{,}04$), тобто зв'язок помітний, але не дуже сильний.

4.4. Особливо показовою є різниця за *фактором батьківства*: майже всі батьки (≈92 %) мали або позитивний, або збалансований емоційний стан; *жоден із них* не демонстрував вираженого негативу чи безнадії.

Серед тих, хто не має дітей, лише ~4 % були з негативним емоційним фоном. Це може вказувати, що *батьківство виступає фактором «радості і смислу» навіть у час війни, і може захищати від емоційного колапсу*.

4.5. Справді, психологічна література підтверджує: наявність значущих соціальних зв'язків полегшує переживання стресу. М. Селігман (2011) писав, що емоційна підтримка та відчуття причетності допомагають людині відновитися після

травматичних подій. Е. Десі та Р. Раян у своїй теорії самодетермінації особистості наголошували, що задоволення потреби у зв'язаності з іншими є ключовим чинником психологічного благополуччя (Deci & Ryan, 2000).

Проміжний висновок: таким чином, гіпотеза підтверджується частково: *сімейні й партнерські ідентичності чітко асоціюються з вищою самоцінністю* та певною мірою — з позитивнішим емоційним станом у складних соціально-політичних умовах.

Водночас дані не доводять причинно-наслідковості: можна думати, що стабільніші особистості легше вступають у стосунки й утримують їх.

І все ж, факт виявленої нами кореляцій підкреслює *важливість соціальних зв'язків як ресурсу стійкості*: ідентичність «Ми» пом'якшує негативний вплив воєнних обставин, даючи відчуття підтримки та сенсу.

5) Ресурс самоцінності у приналежності чи досягненнях?

5.1. У межах дослідження ми проаналізували, які аспекти ідентичності найбільше пов'язані із самоцінністю. Ідентичність розглядається як *багатовимірна структура,* що включає соціальні ролі, професійні позиції, гендерні та культурні маркери, духовні орієнтири, екзистенційні смисли тощо (James, 1890; Tajfel & Turner, 1986), а самоцінність формується в тому числі на перетині відчуття компетентності, значимості й належності (Branden, 1994; Gecas, 1982). Висунуто припущення, що досягнуті/обрані аспекти важливіші для самоцінності, ніж задані від народження або випадком.

5.2. Зібрані дані це підтвердили: *«приналежність ідентичності»* (національність, релігія, гендер) *не мали суттєвого впливу* на самоцінність. Згадка про свою національну (громадянську) ідентичність не корелювала ні з підвищенням, ні зі зниженням самоцінності ($r \approx +0{,}06$, статистично не суттєво). Аналогічно, підкреслення релігійної належності майже не мало зв'язку з самоцінністю ($r \approx +0{,}04$), а гендерна ідентичність (самовизначення себе як чоловіка або жінки) не показала стабільної кореляції взагалі. Це можна пояснити тим, що стать, громадянство, віра не є досягненнями особистості – вони дають відчуття приналежності до чогось більшого, але не обов'язково додають впевненості у *власній* цінності. Як зазначає К. Ясперс, у граничних обставинах людина може стикатися зі своєю *«голою сутністю людяності»*, коли всі поверхневі ролі відкидаються, і лишається тільки факт *існування* (Jaspers, 1932). У наших учасників звернення до базових категорій на кшталт «я – українець», чи «я – жінка» саме собою не підвищувало відчуття особистої значущості. Ці ідентичності радше виконували *об'єднуючу та підтримуючу функцію* (даючи відчуття єдності з народом, традицією, однодумцями), але не ставали критерієм самоцінності.

5.3. Натомість деякі *екзистенційні ідентичності* навіть асоціювалися з пониженням самоцінності. Зокрема, цікавою виявилася категорія *«я – просто людина»* (зазначена у відповідях кількома учасниками як ключова ідентифікація). Ті, хто описували себе *передусім* через загальнолюдську сутність, мали схильність оцінювати себе гірше: кореляція між акцентом на «просто людяності» і рівнем самоцінності склала приблизно $r \approx -0{,}33$. Можливе пояснення цього феномену: люди, які не бачать у собі *жодних конкретних ролей чи досягнень*, а тільки «голу людину», відчувають певну екзистенційну порожнечу, що підточує їхню самоцінність. В термінах Ясперса, зустріч із межовою ситуацією (війною, смертю) оголює основу буття, але якщо за цією основою не стоїть *усвідомленого смислу*, особистість переживає кризу цінності себе. Інше можливе тлумачення – *тотальна гуманістична позиція*: деякі учасники свідомо відмовлялися від соціальних ярликів, щоб підкреслити своє загальнолюдське начало. Однак така благородна установка нерідко йде пліч-о-пліч з *зневірою у власні компетентності:* людина ніби каже «я нічого особливого із себе не являю, я просто один із усіх».

5.4. На противагу цьому, *ідентичності досягнення* – ті, що пов'язані з особистими успіхами, навичками, місією – демонстрували позитивний вплив. *Професійна ідентичність* (фах психолога, лікаря, викладача тощо) у багатьох учасників відігравала центральну роль, і коли людина акцентувала свою експертність або покликання, її самоцінність, як правило, була на рівні вище середнього. *Громадянська активність* і ідентичність «я – волонтер», «я – захисник» також стали джерелом позитивного самоставлення, особливо на тлі війни. Так, майже всі волонтери і військові в нашій вибірці мали високі або середньо-високі показники самоцінності ($M \approx 3{,}2–3{,}4$), незважаючи на пережиті втрати. Під час хаосу війни *ідентичності, які несуть досвід компетентності або відповідальності, стають психологічними «якорями»*. Вони дають людині відчуття контролю та користі, що дуже важливо, аби протистояти відчаю. Навпаки, ті, хто не зміг назвати жодної конкретної ролі чи мети, опинилися у вразливішій позиції (їхня самоцінність була хиткішою). У цьому контексті варто згадати і концепцію *ілюзії контролю* Е. Ленгер (1975): люди схильні почуватися впевненіше, коли відчувають вплив на ситуацію. Наші учасники, що самоідентифікувалися через *дію* (роботу, допомогу, лідерство), мали психологічну перевагу над тими, хто визначав себе лише через *буття* («просто існую»).

Проміжний висновок: структура ідентичності суттєво впливає на відчуття цінності себе. *Приналежнісні* аспекти (нація, віра, гендер) забезпечують єдність, але *не гарантують самоцінності*; натомість досягнені та реляційні ролі (професійні, сімейні, творчі, громадські) є «будівельним матеріалом» самоцінності й корелюють

із позитивнішим самосприйняттям. Екзистенційні ідентичності без конкретики («я — проста людина») у часи потрясінь можуть не давати точок опори, що узгоджується з тезою про необхідність *унікального сенсу буття* (Frankl, 1990). Гіпотеза про зв'язок ідентичності та самоцінності підтвердилася: *рольові, діяльні та смислові складові образу Я виявилися тісно пов'язаними з особистісним благополуччям*, тоді як формальні ознаки належності самі собою цей благополучний стан не забезпечують.

6) Структура витинанки як відображення внутрішнього стану.

Аналізуючи творчі роботи учасників, ми звернули увагу, що *форма подачі себе* (структура тексту, організованість, акуратність) *віддзеркалює психоемоційний стан*.

Наші результати це підтвердили. Було виявлено системний зв'язок між *упорядкованістю чи хаотичністю виконання завдання* і такими показниками, як *емоційний фон та самоцінність*.

6.1. По-перше, нагадаймо про явище опору у виконанні завдання, вже описане вище: 6 учасників майже нічого не зробили на аркуші, і всі вони показали нуль самоцінності та нуль усвідомлених ролей . Цей результат яскраво ілюструє, що *максимально неструктурована, «порожня» робота відповідає максимуму внутрішньої спустошеності*.

6.2. По-друге, серед інших робіт ми порівняли умовно хаотичні та структуровані тексти. Критерієм «хаотичності» слугувало нелінійне, безладне розташування записів, фрагментарність викладу тощо. Таких робіт налічилося 33 (≈27 %). *З них* у 61 % випадківспостерігалася негативна або амбівалентна емоційна палітра, і лише 39 % змогли передати позитивний тон.

6.3. Для порівняння, серед 55 чітко структурованих, впорядкованих робіт *жодна не мала суто негативного емоційного фону*; 53 % цих учасників продемонстрували переважно позитивні емоції, а решта ~47 % – збалансовані (амбівалентні) почуття. Кореляція Спірмана між ступенем структурованості тексту (1 – чітко структурований, 2 – хаотичний) та індексом емоційності (1 – позитив, 2 – баланс, 3 – негатив) склала близько $r \approx +0{,}34$ ($p \approx 0{,}001$) .

Тобто *більше хаосу в тексті відповідало більшій схильності до негативу чи змішаних почуттів*. Цей висновок логічно узгоджується з інтуїтивним припущенням: якщо думки і переживання людини розкидані, «не тримаються купи», то й запис «розвалюється» на клаптики.

І навпаки, *послідовність і структурність письма відповідає більшому внутрішньому порядку.*

6.4. Ще один цікавий показник – *акуратність почерку*. Ми відзначили, що 28 учасників написали свій текст дуже нерозбірливо, недбало (аж до неможливості прочитати деякі слова). Серед них середній бал самоцінності виявився нижчим (≈2,1), ніж у 54 учасників з охайним, розбірливим почерком (≈3,1). Кореляція між «акуратністю письма» (1 – охайний, 2 – неохайний) та самоцінність склала $r \approx -0{,}30$ ($p \approx 0{,}006$) .

6.5. *Неохайний почерк,* відтак, корелює з більш низькою самоцінністю та, ймовірно, з певним дистресом. Цей результат може мати і психофізіологічне пояснення: згідно з сучасними дослідженнями, якість моторики письма пов'язана зі ступенем емоційної регуляції людини. Зокрема, A. L. H. Van der Meer та ін. (2019) показали, що коли людина напружена, стомлена чи тривожна, її дрібна моторика погіршується – почерк стає нестабільним, нерівним.

6.6. Ще один формальний аспект – *повнота виконання інструкції* – ми вже висвітлювали: відмова від тексту на користь малюнку або загальна мінімальна активність (опір) були пов'язані з низькою самоцінністю і униканням емоцій. Тож загальна тенденція очевидна: *форма витинанки стала проєктивним дзеркалом внутрішньої організованості особистості.*

Структуровані, логічно впорядковані та охайно оформлені роботи, як правило, належали людям із більш позитивним і збалансованим самопочуттям. Натомість хаотичні, фрагментовані або неохайні виконання асоціювалися зі зниженим рівнем самоприйняття і емоційною нестабільністю . Цей емпіричний факт є цікавим підтвердженням арт-терапевтичного принципу: *спосіб, у який людина виконує творче завдання, несе інформацію про її психологічні особливості.*

6.7. У термінах гуманістичної психології та арт-терапії *«самовираження»* можна розуміти як процес вільного вираження внутрішніх переживань, потреб і смислів у символічній формі (словесній, образотворчій, тілесній), що слугує засобом актуалізації й усвідомлення Я (Rogers, 1951; Maslow, 1997; Malchiodi, 2012).

З точки зору теорії мистецької терапії, отримані закономірності добре вписуються в модель *Expressive Therapies Continuum* (ETC) В. Лузебринк (2010). Ця модель припускає, що ступінь структурованості художнього продукту відображає співвідношення когнітивного контролю та афективної імпульсивності в психіці автора. *Упорядкованість, симетрія, ритмічність* творчої роботи вказують на збережену его-організацію і інтеграцію когнітивних та емоційних процесів. Натомість *хаос і фрагментація* форми – ознака розбалансування, «розщеплення» афективної сфери (Moon, 2010).

Наші учасники з неструктурованими, розірваними витинанками справді демонстрували більше емоційної амбівалентності або негативного афекту, що узгоджується з припущеннями С. Мальчіоді (2012), про те, що *візуальна організація творчості корелює з рівнем емоційної саморегуляції.* Так само Е. (Moon, 2010). зазначав, що акуратність і ритм образу відображають внутрішню гармонійність автора – і в наших даних більш гармонійні (акуратні) роботи дійсно належали більш благополучним учасникам. Зворотне теж вірне: *опір або хаотичність структури*

витинанки вказують на фрустрований досвід, емоційну напруженість чи низьку самоцінність (Yalom & Leszcz, 2020). Фактично, «мовчазна оборона» через творчу діяльність проявлялася або як небажання оформити свою історію (опір), або як невпорядкований, плутаний її виклад.

І те, і інше може слугувати *індикаторами афективного блокування*, спроб психіки сховатися від травматичного змісту.

Практична цінність цих спостережень полягає в тому, що *формальні ознаки творчого продукту можна використовувати як проєктивні маркери* у діагностиці та терапії.

6.8. Аналізуючи, *як саме* людина виконує завдання «Хто я?» (чи впорядковано, чи хаотично; чи повно, чи з опором; чи словесно, чи образно), дослідник отримує додаткову інформацію про рівень інтегрованості її Я, наявність внутрішнього конфлікту або регресивних тенденцій – навіть за відсутності прямих вербальних зізнань. У контексті нашого дослідження це дозволило глибше інтерпретувати «німі» і хаотичні роботи: вони сигналізували про *непропрацьовані переживання*, що заважають цілісному самовизначенню.

Проміжний висновок: *формальна організація витинанки системно пов'язана з психоемоційним змістом.* Структурованість, акуратність і завершеність корелюють із позитивнішою/збалансованою палітрою та вищою самоцінністю; хаотичність, недбалість або опір — зі зниженням самоприйняття й емоційною нестабільністю ($r \approx -0{,}30 \ldots -0{,}34$; $p < 0{,}01$).

Форма самовираження виступає проєктивним відображенням внутрішньої організованості особистості. Перехід від впорядкованої до хаотичної структури символізує зсув від когнітивно контрольованих процесів до імпульсивно-афективних. *Зовнішня структура творчого продукту є метафорою внутрішньої інтегрованості Я* (Lusebrink, 2010; Malchiodi, 2012; Moon, 2010; Yalom & Leszcz, 2020). Учасники з цілісними, організованими витинанками виявилися більш стійкими, тоді як ті, чиї роботи були фрагментованими, мали ознаки емоційної дезорганізації. Отже, *естетична форма самовираження може слугувати індикатором психологічного стану*.

7) Гендерні відмінності у самопрезентації.

Окремим напрямом аналізу було порівняння робіт *12 чоловіків і 108 жінок* (мала кількість чоловіків знижує статистичну міць). Загалом результати показали, що гендерні відмінності проявилися **у** стилі виконання завдання та акцентах самопрезентації, а не в рівні психологічного благополуччя.

7.1. *Включеність у соціальні ролі.* 60 % жінок згадали партнера (чоловіка/друга), тоді як серед чоловіків – лише 33 %. Також 35 % жінок згадали хоча б одну сімейну роль (мати, донька тощо), тоді як серед чоловіків про сім'ю згадали ~17 %. Натомість *професійна ідентичність* домінувала у чоловіків: 83 % чоловіків писали про свою роботу чи навчання, порівняно з 68 % жінок . Більше того, серед *8 учасників, які взагалі не позначили жодної соціальної ролі*, 6 були чоловіками. Це свідчить про *більшу дистанційованість або обережність чоловіків у саморозкритті*. Вони, скоріш за все, менш схильні публічно говорити про особисті стосунки, фокусуючись на нейтральніших, «офіційних» сферах. Такі відмінності узгоджуються з моделями гендерної соціалізації, де жіноча ідентичність частіше базується на стосунках і турботі, тоді як чоловіча – на автономії та досягненнях (Archer, 1989; Esposito et al., 2024). Так, наші жінки активно включали до образу Я ролі дружини, матері, подруги, а чоловіки – ролі професіонала, громадянина. Цей розподіл вписується і в традиційну біполярну структуру "agency vs communion" в психології особистості (Helgeson, 1994), де *agency* (дієвість, самостійність) історично асоціюється з чоловіками, а *communion* (соціальна сторона «Я», прив'язаність) – з жінками .

7.2. *Емоційна експресія.* жінки частіше вербалізували емоції (позитивні — ~32 %, негативні — 5%), тоді як серед чоловіків лише 1 особа (≈8 %) прямо виразила позитивний афект, а негативний — не виразив ніхто; ~75 % чоловіків обрали нейтрально-описовий тон. Цей результат резонує з численними спостереженнями, що жінки більш вербально чутливі й емоційно експресивні у безпечному контексті (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Fischer, 2016). Також він узгоджується з теоріями гендерних відмінностей в афективній саморегуляції: за Л. Броді і Дж. Холл (2008), *жінки у буденному спілкуванні частіше вербалізують емоції,* тоді як чоловіки схильні регулювати їх шляхом мовчання або дії. Наші дані показують аналогічну картину: у письмовій самопрезентації жінки не соромилися згадувати про радість чи сум (і навіть про сльози чи сміх), тоді як більшість чоловіків дотримувалися *«сухого» стилю*, констатуючи факти біографії без емоційного забарвлення.

7.3. *Добробут:* середній показник самоцінності у чоловіків M = 3,17, у жінок M = 2,78; різниця статистично несуттєва ($p > 0{,}1$). Багато учасників - чоловіків надали дуже *короткі, лаконічні* відповіді, часто перерахувавши 1–2 факти і не вдаючись у самокритику. Тому їхній *вищий середній бал самоцінності* може бути *артефактом експресивної стриманості*. Відомо, що в культурі маскулінності є «норма» *не показувати вразливість* і не применшувати власних досягнень перед іншими (Blanchflower & Bryson, 2024). Натомість жінки можуть бути суворішими до себе у самозвіті або відвертіше визнавати свої слабкості. Дослідження Д. (Blanchflower & Bryson, 2024) показує, що хоч жінки зазвичай повідомляють про *вищий рівень негативного афекту*, їхня загальна задоволеність життям не нижча, а інколи навіть *вища*, ніж у чоловіків.Наші учасниці частіше говорили про свої

емоційні труднощі, але це не означає, що вони менш благополучні – ймовірно, вони просто більш самокритичні та *емоційно відверті* у висловлюваннях.

7.4. *Духовність:* про віру/духовність згадали 38 % жінок і 8 % чоловіків, що відповідає даним про *вищу релігійну залученість жінок* (Miller & Stark, 2002) і можливе використання духовності як ресурсу смислотворення в умовах війни. В умовах війни жінки, ймовірно, частіше спиралися на духовні практики, щоб впоратися зі стресом, тоді як чоловіки шукали опору в конкретних діях або раціональних стратегіях.

Проміжний висновок: гендер вплинув переважно на *форму самовираження* — соціальну включеність, емоційну та духовну відкритість — і *менше на глобальні показники добробуту*. Це важливо враховувати інтерпретативно: відсутність у чоловіків згадок про родину чи страхи *не означає їхньої відсутності*, так само як емоційна насиченість жіночих текстів не свідчить про патологію, а може бути способом опрацювання стресу. Наші результати співзвучні з висновками про те, що попри вищу емоційну турбулентність, жінки здатні підтримувати рівень задоволеності життям на рівні чоловіків (Blanchflower & Bryson, 2024). Додаткові спостереження щодо структури витинанок узгоджуються з ідеєю взаємозалежності форми й змісту: жінки частіше створювали візуально насичені, вербально деталізовані роботи, чоловіки — лаконічні та впорядковані; *гендер виступав модератором способу репрезентації внутрішнього стану, а не його рівня.*

Узаагальні висновки.

Отримані результати подаємо у вигляді наступних тез:

1) Вплив війни виявився суттєвим, багатовимірним і ***не завжди явним***.

2) Мова травм війни перш за все - ***мовчання***.

3) Здатність вербалізувати болісні переживання є ***непрямим маркером*** ефективності наративних видів терапії.

4) Для більшості учасників війна стала каталізатором переоцінки цінностей та особистісного розвитку - ***феномен посттравматичного зростання***.

5) Для меншості респондентів війна *стала* ***частиною ідентичності***, з активізацією відповідальності і реалістичності у їхньому світосприйнятті.

6) Інші чинники, пов'язаної з війною:

6.1) укріплення ***близьких соціальних зв'язків***;

6.2) розширення ***особистісних ролей і цінностей.***

*7)*Якщо *зміст* замовчуває війну, то *форма* роботи може вказувати на ***приховуваний внутрішній стан***: біль, відчуття приреченості, чи навпаки, потужну надію.

Підсумовуючий висновок даного дослідження ми хотіли б сформулювати наступним чином:

Війна помітно вплинула на ідентичність учасників, проте не лінійно і не тотально деструктивно. Для більшості вона стала *тінню*, яку воліють не згадувати, але яка все ж присутня у вигляді емоційних і поведінкових змін. Для частини – навпаки, війна перетворилася на помітний фрагмент образу «Я», переплетений із патріотичними і просоціальними цінностями, і водночас джерело травматичних почуттів, що потребують інтеграції.

Відчуття власної ідентичності за час великої війни зазнало викликів, *але в цілому вистояло.* Наші учасники не втратили себе – радше вони *переосмислили* себе. І хоча ця внутрішня робота ще триває (що видно з амбівалентності та тривоги у їхніх відповідях), вже зараз можна говорити про певну *колективну стійкість та згуртованості* цієї вибірки.

Список використаних джерел

Archer, J. (1989). Gender roles as developmental pathways. *British Journal of Social Psychology, 28*(3), 173–183.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529.

Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology, 41*, 167–218.

Blanchflower, D. G., & Bryson, A. (2024). The gender well-being gap. *Social Indicators Research, 173*(3), 1–45. https://doi.org/10.1007/s11205-024-03334-7

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 1–23). Lawrence Erlbaum Associates.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Dürckheim, K. (1992). *Hara: The vital center of man*. Inner Traditions.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319–345. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Esposito, G., et al. (2024). Gendered patterns of care and agency in crisis contexts. [Соціально-психологічна стаття про гендерні ролі].

Fischer, A. H. (2016). Gender and emotion: Social psychological perspectives. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.). Guilford Press.

Foa, E. B., Steketee, G., & Rothbaum, B. O. (1992). Behavioral/cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. *Behavior Therapy, 23*(2), 169–193. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80320-7

Frankl, V. (1990). *Людина в пошуках справжнього сенсу* [Man's search for meaning] (укр. вид.).
Freud, A. (1936/1993). *The ego and the mechanisms of defence*. Karnac.
Freud, S. (1900/1953). *The interpretation of dreams*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vols. 4–5). Hogarth Press.
Freud, S. (1926/1996). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. Hogarth Press.
Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology, 8*, 1–33. https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245
Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin, 116*(3), 412–428. https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.412
Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.
Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
Jaspers, K. (1932/1994). *Вопрос о виновности / Philosophy* [екзистенційні межові ситуації].
Jung, C. G. (1951). *Aion: Researches into the phenomenology of the self*. Routledge.
Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood* (2nd ed.). Sage.
Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 32*(2), 311–328. https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311
Lusebrink, V. B. (2010). Art therapy and the expressive therapies continuum: Implications for brain structures and functions. *Art Therapy, 27*(4), 168–177. https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129380
Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
Maslow, A. H. (1997). *Мотивация и личность* [Motivation and personality] (рос. / укр. переклад класичної праці).
Miller, A. S., & Stark, R. (2002). Gender and religiousness: Can socialization explanations be saved? *American Journal of Sociology, 107*(6), 1399–1423. https://doi.org/10.1086/342557
Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas Publisher.
Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice*. Springer.
Прем'як, О. (2018). Письмо як спосіб опрацювання травматичного досвіду. *Психологія і суспільство*, (3-4), 112–121.
Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
Rogers, C. (1994). *Становление личности* [On becoming a person] (рос. / укр. вид.).
Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. Wiley.
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 57*, 101393. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393
Selezniova, M., et al. (2023). Копінг-стратегії українців в умовах війни. [Український психологічний журнал].
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
Stelter, M., Zupanic, M., Taetz-Harrer, A., Nitsche, J., Büssing, A., & Ehlers, J. P. (2025). The impact of the war in Ukraine on the well-being of German medical students: A mixed-methods study. *Scientific Reports, 15*(1), Article 28646. https://doi.org/10.1038/s41598-025-86861-8
Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.
Taylor, G. J. (1997). *Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis*. International Universities Press.
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1501_01
Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
Van der Meer, A. L. H., et al. (2019). Fine motor skills and self-regulation. [Нейропсихологічна стаття про моторику та емоційну регуляцію].
Василюк, Ф. (1984). *Психология переживания*. Издательство Московского государственного университета.
Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
Erikson, E. H. (1975). *Life history and the historical moment*. W. W. Norton.
Москаленко, В. В. (2023). *Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у зміненій ситуації (структурно-функціональний аналіз)*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
Шелюг, О. А. (2014). Багатовимірність феномену посттравматичного росту: Біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість, 1*(5), 112–129. https://doi.org/10.33989/2226-4078.2014.1.148873
Berman, S., Montgomery, M., & Ratner, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship? *Journal of Adolescence, 79*, 275–278. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.018
Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review, 24*(1), 75–98. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003
Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, and Policy, 4*(1), 94–101. https://doi.org/10.1037/a0021865
Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review, 26*(8), 1041–1053. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1501_01
Filts, A., & Lyzak, O. (2012). On the definition of psychotherapy and its methodological grounding. *International Journal of Psychotherapy, 16*(3), 56–64

Внески авторів:

- Анастасія Кисіль здійснювала загальну координацію проєкту, брала участь у розробці концепції дослідження, організації всіх етапів його виконання, інтеграції результатів, підготовці, редагуванні та фінальному оформленні рукопису. Координувала взаємодію між авторами та забезпечувала узгодження остаточної версії статті.
- Людмила Самсонова здійснювала наукове консультування щодо клінічних і психологічних аспектів дослідження, брала участь в інтерпретації результатів, формуванні теоретичного підґрунтя та критичному перегляді рукопису.
- Ольга Роженко брала участь в обговоренні концепції дослідження, аналізі проблематики, пошуку шляхів оптимізації робочого процесу та редагуванні рукопису, послідовно підтримувала робочий процес на всіх етапах підготовки статті.
- Дар'я Гуріна брала участь в організації спільної роботи авторського колективу, критичному аналізі отриманих результатів, їх інтерпретації та спільному редагуванні тексту статті.
- Павло Корпало здійснював методичний супровід використання інструментів штучного інтелекту, розробляв і вдосконалював запити (prompt engineering), а також в усіх етапах дослідження, пов'язаних із використанням ШІ.
- Олена Абрамюк брала участь у плануванні дослідження, розробленні методологічного підходу до обробки даних, статистичному аналізі, а також консультувала авторський колектив щодо структури й оформлення наукової роботи.
- Оксана Малашевська брала участь у розробленні критеріїв кодування дослідницьких матеріалів, психологічній інтерпретації отриманих результатів, формуванні аналітичного підходу до їх опрацювання та критичному перегляді рукопису.
- Олександр Фільц здійснював загальне наукове керівництво дослідження, брав участь у формуванні його концепції, визначенні наукового напряму роботи, інтерпретації результатів, багатоетапному критичному редагуванні рукопису та підготовці остаточної наукової версії статті.

Усі автори брали участь в обговоренні результатів дослідження, ознайомилися з остаточною версією рукопису, схвалили її до публікації та погоджуються нести відповідальність за достовірність і цілісність представлених у статті матеріалів.

Конфлікт інтересів:
Автори заявляють, що не мають фінансових, професійних, особистих чи інших інтересів, які могли б вплинути на об'єктивність проведення дослідження, аналізу отриманих даних або підготовку цієї публікації.

Заява про використання штучного інтелекту:
Використання штучного інтелекту. Під час підготовки цього дослідження автори використовували мовну модель ChatGPT-5 (OpenAI) як допоміжний інструмент для аналізу структурованих результатів дослідження, формування гіпотез щодо можливих форм відреагування та мовно-стилістичного опрацювання окремих фрагментів рукопису. Усі отримані за допомогою штучного інтелекту результати були критично проаналізовані, перевірені та інтерпретовані авторами. Остаточні наукові висновки, їх обґрунтування та відповідальність за зміст статті повністю належать авторам.

RESPONSES OF UKRAINIAN PSYCHOTHERAPISTS TO THE FULL-SCALE WAR IN UKRAINE: "WHO AM I IN DIFFERENT SOCIAL CONTEXTS?"

Anastasia Kysil
psychiatrist at St. Luke's Hospital, Project Manager of the "Truskavets Psychotherapy Project," Lviv, Ukraine
Lyudmyla Samsonova
co-founder of the "Truskavets Psychotherapy Project," psychiatrist at the Lviv Regional Council's "LOKPND" Municipal Non-Profit Enterprise, psychotherapist, Lviv, Ukraine
Olga Rozenko
psychiatrist at St. Luke's Hospital, Lviv, Ukraine
Daria Gurina
psychiatrist, psychologist, Odesa, Ukraine
Pavlo Korpalo
IT specialist
Olena Abramyuk
psychologist, PhD, Associate Professor, Department of Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, Ukraine
Oksana Malashevska
psychologist at the Lviv Regional Council's "LOKPND" Municipal Non-Profit Enterprise, sexologist, Lviv, Ukraine
Oleksandr Filts
Doctor of Medical Sciences, Professor, Rector of UNBROKEN University, co-founder of the "Truskavets Psychotherapy Project," psychiatrist, psychotherapist, Lviv, Ukraine

Background. Full-scale war in Ukraine is a prolonged stress context that may reshape self-presentation and identity experience. For psychology and psychotherapy, it is important to empirically capture how wartime reality is reflected in the self even when it is not explicitly verbalized. ***Objective.*** To examine forms of responding to "war" as an integral stressor using an art-based self-representation task ("Who am I in different social contexts?"). ***Methods.*** A mixed-methods design was applied. Participants (N=120; May 2025) completed a "vytynanka" task in a large Gestalt group, producing textual and/or symbolic self-definitions. Materials were coded across 41 parameters; analyses included descriptive statistics, Pearson's χ^2, Spearman correlations with false discovery rate control (FDR), and k-modes clustering. An integral Self-Worth Index (0–5) was computed. At the final stage, result tables were analyzed with ChatGPT-5 to extract response forms (7 hypotheses were generated for subsequent discussion). ***Results.*** War was explicitly mentioned by 6.7%, and 11.7% indicated personal war involvement; 91% of works contained text. The mean Self-Worth Index was M=2.85 (SD≈1.56), with a median of 3. Referencing war was not associated with lower self-worth, but it was linked to greater concern about the future ($r \approx 0.43$; $p \approx 0.004$). ***Conclusions.*** Art-based self-representation differentiates patterns of integrating versus avoiding war-related content in identity and highlights the role of emotional complexity in understanding adaptation under chronic stress.
Keywords: *war, identity, self-representation, self-worth, art therapy, chronic stress, Gestalt therapy, psychological adaptation*