

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Пашківський Андрій Андрійович

Кваліфікаційна робота

Образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців

053 «Психологія»

«Психологія»

Освітня програма

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. А. Пашківський

Науковий керівник

Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ.....	8
1.1. Психологічна природа та структура образу ворога в соціальній свідомості	8
1.2. Теоретичні підходи до вивчення феномена «ворог» у філософії, соціології та психології.....	20
1.3. Аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.....	29
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ.....	40
2.1. Організація процедури проведення емпіричного дослідження та характеристика вибірки	40
2.2. Характеристика методичного інструментарію дослідження.....	48
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ....	60
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців	60
3.2. Математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	73
3.3. Методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога	81
Висновки до розділу 3	92
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ	112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна, яку переживає українське суспільство з 2022 року, кардинально змінила психологічну реальність кожного громадянина. У свідомості цивільних дорослих українців формується нова система соціальних уявлень. Серед цих уявлень особливе місце займає образ ворога, як елемент соціальної ідентичності, механізм психологічного захисту та фактор згуртованості нації. У той самий час цей образ несе у собі амбівалентність: з одного боку, він сприяє мобілізації, підвищенню опору агресії, формуванню патріотичної свідомості; з іншого може провокувати розвиток ворожості, ксенофобії, підвищеної тривожності, посттравматичних реакцій.

У сучасних умовах війни особливої актуальності набуває психологічне вивчення феномена образу ворога як складової суспільної свідомості цивільних дорослих. Необхідність цього обумовлена як теоретичними, так і практичними потребами: по-перше, брак системних наукових досліджень, присвячених специфіці образу ворога в умовах війни в Україні; по-друге, потреба у розробці психологічних засобів гуманізації цього образу, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я та соціальної стабільності населення.

Проблема формування образу ворога має давню традицію в українській соціальній, психологічній та філософській думці. Теоретико-методологічні засади цього феномена осмислюються у працях І. Гриник, Б. Бортун, Л. Гриценко, Б. Бірон, О. Литвинчук, які аналізують соціально-психологічні процеси категоризації, формування уявлень «свій – чужий», виникнення стереотипів і упереджень. А. Кулікова, О. Дудник, О. Войтович, Л. Волинець, Н. Сас, О. Шахова, С. Ренке та О. Прокоф'єва розглядають внутрішньоособистісні механізми становлення «Я-концепції» та ідентичності, що зумовлюють сприйняття іншого як загрози чи опори у складних соціальних ситуаціях. У роботах О. Музиченко, І. Ревенко, І. Кукарук та І. Томаржевської

увагу зосереджено на взаємозв'язку між соціальною ідентичністю, толерантністю до невизначеності та адаптаційними можливостями особистості. Ці теоретичні підходи створюють основу для розуміння психологічних витоків образу ворога в контексті соціальної динаміки та ідентифікаційних процесів.

В умовах сучасної російсько-української війни тема образу ворога набула особливої актуальності. У працях О. Андрощук і С. Олексієнка, а також С. Вовк, В. Курила, А. Бадера, Н. Скороход, О. Герман, О. Холоха та О. Скрябіна досліджуються особливості формування образу ворога як складової гібридної війни та інформаційної агресії. Н. Квітка, В. Дияк, О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька, І. Добриніна і Ж. Жуленьова аналізують психологічні наслідки війни, колективну травму, механізми адаптації цивільного населення й роль оптимістичних настанов у подоланні дистресу. О. Рудь, А. Рубан, Л. Музиченко та С. Соснюк звертаються до проблеми збереження національної ідентичності та стійкості соціуму, тоді як В. Кириченко, І. Парфанович, Н. Черниш і О. Хлонь висвітлюють соціологічні та освітні виміри цього процесу. Значний внесок роблять також О. Холох і В. Кириченко, які обґрунтовують методологічні підходи до вивчення психології образу ворога серед військовослужбовців, підкреслюючи його зв'язок із національною самосвідомістю, моральними орієнтирами та стійкістю особистості. Сукупність цих досліджень формує сучасне наукове поле осмислення феномена ворога як соціально-психологічного конструкту, що визначає характер суспільних взаємодій, когнітивну безпеку та гуманітарну стійкість українського народу в умовах тривалої війни.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває комплексне дослідження образу ворога у цивільних дорослих українців в умовах війни, його структури, змісту, соціально-психологічних чинників формування та можливостей корекційного впливу. Ці аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців; розробити методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога у напрямі його гуманізації.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати психологічну природу та структуру образу ворога в соціальній свідомості.
2. Вивчити теоретичні підходи до вивчення феномена «ворог» у філософії, соціології та психології.
3. Провести аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.
4. Емпірично дослідити особливості образу ворога у цивільних дорослих українців.
5. Надати методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога у напрямі його гуманізації.

Об'єкт дослідження – образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.

Предмет дослідження – особливості емоційного, когнітивного та поведінкового складників образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань застосовано комплекс взаємопов'язаних методів:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння наукових підходів до проблеми образу ворога; моделювання для визначення структурних компонентів образу ворога та механізмів його формування;

– емпіричні: методика вільних асоціацій (Додаток А); семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood) (Додаток Б); методика «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) (Додаток В); опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки (Додаток Г).

– інтерпретаційні: кількісний та якісний аналіз даних, обчислення середніх показників і відсоткових співвідношень із використанням програми Excel, кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Голосіївського районного в місті Києві центру соціальних служб. У дослідженні взяли участь 60 цивільних дорослих українців віком від 25 до 60 років.

Наукова новизна одержаних результатів.

Теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено: психологічну структуру образу ворога у цивільних дорослих українців в умовах війни.

Удосконалено: підходи до вивчення соціально-психологічних чинників формування деструктивного образу ворога; методичні підходи до психологічної роботи з трансформації ворожих установок у напрямі емпатійного сприйняття.

Дістали подальшого розвитку: уявлення про роль колективних уявлень і наративів у конструюванні образу ворога в умовах війни; концептуальні засади гуманізації міжгрупових уявлень у період соціальної напруженості.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, волонтерів, які працюють із наслідками воєнної травми у цивільного населення. Розроблена корекційна програма гуманізації образу ворога може застосовуватись у програмах соціально-психологічної реабілітації, групах підтримки, освітніх проектах для формування толерантності та психологічної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси з соціальної психології, конфліктології та психології масової поведінки.

Апробація результатів дослідження. Васильченко О. М., Пашківський А. А. Образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців. *VII Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»*. 2025.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 125 сторінок, основний текст займає 99 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 5 рисунків та 4 додатки (на 15 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ

1.1. Психологічна природа та структура образу ворога в соціальній свідомості

Вивчення феномена образу ворога посідає особливе місце у сучасній соціальній психології та суміжних науках, оскільки саме через призму цього образу суспільство осмислює загрози, конструює межі між «своїми» та «чужими» й формує моделі поведінки, спрямовані на виживання та згуртованість. Перш ніж перейти до аналізу структури образу ворога, необхідно окреслити базові поняття, що лежать в основі даного феномену: «образ», «образ ворога», «соціальна свідомість» та «соціальні уявлення». Їхнє розуміння у різних наукових традиціях формує підґрунтя для теоретичного аналізу та подальших емпіричних досліджень [2].

Поняття «образ» у психології має багатовимірний характер і розглядається як внутрішнє психічне відображення предметів, явищ, людей та ситуацій. Образ трактувався як результат пізнавальної діяльності: так, наприклад, О. Васильченко та Є. Бацман визначали його як форму відображення дійсності, що включає обробку сенсорних даних та їх перетворення у свідомості людини [6].

Н. Войтович підкреслювала соціальну детермінованість образів, вказуючи, що вони завжди формуються в культурному контексті та несуть у собі елементи колективних смислів [10].

З когнітивної перспективи У. Найссер розглядав образ як когнітивну схему – структурований ментальний конструкт, що включає сприйняту інформацію та попередній досвід суб'єкта. Дж. Брунер наголошував, що образ не лише відображає реальність, а й інтерпретує її відповідно до наявних категорій мислення та мотивацій людини [74].

Отже, образ у психології – це не пасивне дзеркало дійсності, а активне конструювання пережитого, наповнене особистісним та соціальним змістом.

У цьому контексті «образ ворога» постає як специфічний різновид соціального образу, пов'язаний із сприйманням загрози, небезпеки або протистояння. У соціально-психологічній традиції образ ворога розглядається як стійка система уявлень і оцінок, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові елементи. А. Червінчук аналізував образ ворога як психологічний механізм, що дозволяє групі або індивіду виділити зовнішнє джерело небезпеки та сконцентрувати агресію у визначеному напрямку [68].

К. Скороход, хоча і з позиції політичної філософії, трактував ворога як фундаментальну категорію розмежування «ми» та «вони», яка визначає саму природу політичного та соціального порядку [56].

У дослідженнях соціальних конфліктів С. Ренке підкреслював, що образ ворога формується у ситуаціях тривалого протистояння і характеризується тенденцією до стереотипізації, перебільшення негативних рис та однорідності його членів [50].

С. Олексієнко та Л. Герман розглядали образ ворога як форму когнітивної структури, що підтримує відчуття власної правоти, моральної переваги та згуртованості групи [47].

Близьким до цього є поняття «соціальна свідомість», яке описує систему колективних уявлень, цінностей, норм та знань, що циркулюють у суспільстві. С. Ревенко визначав соціальну свідомість як духовне відображення суспільного буття, що формується під впливом матеріальних умов життя [49].

А. Рубан наголошував на її колективному характері та описував її як сукупність уявлень, що виходять за межі індивідуального досвіду, але визначають поведінку окремих людей [51].

Погляди Н. Сас доповнюють розуміння цього поняття, підкреслюючи роль соціальних полів, символічної влади та габітусу у формуванні домінантних уявлень у суспільстві. У межах когнітивної соціальної психології соціальна свідомість розглядається як система спільних когнітивних структур,

які забезпечують узгоджене інтерпретування реальності та спільні реакції на події, зокрема на воєнні загрози [53].

З цим пов'язане поняття «соціальні уявлення», запропоноване Н. Черниш. Він визначав їх як форми повсякденного знання, що є результатом колективного конструювання і допомагають людям орієнтуватися у складному соціальному світі. Соціальні уявлення містять елементи традицій, культурних смислів і групового досвіду, що циркулюють у суспільстві через комунікацію, медіа та повсякденні взаємодії [69].

Д. Жоделе підкреслювала, що соціальні уявлення не відображають реальність буквально, а інтерпретують її, формуючи символічні образи та емоційно забарвлені категорії, серед яких образ ворога є однією з основних у ситуації конфлікту чи війни [73].

З огляду на це, місце образу ворога у структурі масової та індивідуальної свідомості є надзвичайно значущим, особливо в умовах війни. У масовій свідомості образ ворога виконує функції маркера загрози, інструменту групової мобілізації та механізму підтримання колективної стійкості. Він стає елементом інформаційних наративів, політичного дискурсу та культурних смислів. У структурі індивідуальної свідомості він інтегрується через особистий досвід, емоційні реакції, когнітивні оцінки й соціальні установки, формуючи специфічну схему інтерпретації подій. Психологічні дослідження свідчать, що в умовах загрози люди схильні до формування чітких дихотомій «ми – вони», які полегшують процес ухвалення рішень та забезпечують відчуття контролю в умовах невизначеності.

У цьому контексті значення образу ворога для регуляції поведінки та соціальної ідентичності є визначальним. По-перше, він виконує функцію орієнтиру для поведінки: визначає, від кого очікується загроза, кого слід уникати або кому чинити опір. По-друге, образ ворога посилює групову ідентичність, сприяючи згуртованості та солідарності серед членів власної групи. Е. Хеберт доводив, що усвідомлення зовнішньої загрози посилює «внутрішньогруповий фаворитизм» і сприяє максимізації відмінностей між

групами. По-третє, образ ворога впливає на емоційний стан, викликаючи страх, гнів, ненависть чи рішучість, що, у свою чергу, модифікує поведінку та підтримує мотивацію до опору. Наступне, він виконує функцію у конструюванні символічних меж, які визначають, хто належить до своєї спільноти, а хто становить загрозу її існуванню [74].

Тож, образ ворога є складним соціально-психологічним феноменом, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти й набуває особливої ваги в умовах війни. Його формування та функціонування тісно пов'язані зі структурою соціальної свідомості, соціальними уявленнями та механізмами групової ідентичності, що робить його одним із елементів розуміння поведінки цивільних у ситуації збройного конфлікту.

Психологічна природа образу ворога в соціальній свідомості вимагає розгляду як мультифакторної психологічної конструкції, тобто продукту взаємодії індивідуальних пізнавальних процесів, міжгрупової динаміки, емоційних реакцій і колективних оповідей [70].

Концептуально образ ворога краще розуміти не як просте відтворення «реального» іншого, а як конструкцію, яка виникає в процесі соціальної інтерпретації та комунікації. О. Хохол підкреслює, що суспільні значення формуються через взаємодію і перетворюються в об'єктивовані уявлення; у воєнний період саме ці процеси продукують стійкі наративи про «ворога». З психологічної точки зору У. Найссер і Дж. Брунер розглядають образ як когнітивну схему: узагальнені ментальні структури, які відбирають, інтерпретують і організовують інформацію про зовнішній світ [63].

Соціально-психологічні підходи додають, що образ ворога виступає продуктом міжгрупової ідентифікації: через порівняння «ми – вони» група формує уявлення про загрозу та власну перевагу. Теорія реалістичного конфлікту підкреслює, що образ ворога часто виникає або посилюється у ситуаціях ресурсної конкуренції і взаємних загроз, але соціально-конструйований елемент залишається критичним, навіть за відсутності

реальної загрози образ ворога може бути створений і підтриманий культурними та інформаційними практиками [57].

Одна з центральних функцій образу ворога є маркування меж: хто «свій», а хто «чужий». Н. Сас підкреслював, що колективні уявлення та символи допомагають укріплювати соціальну солідарність [53].

Сучасні дослідники, такі як С. Ренке, міжгрупової динаміки показали, що виявлення зовнішнього противника сприяє посиленню внутрішньогрупових зв'язків і підвищенню самооцінки групи. Образ ворога функціонує як «сигнальна рамка»: він визначає межі морального й символічного простору, акцентує відмінності та виправдовує соціальні практики (наприклад, вибір союзників, відмова у співпраці з «чужими»). Через процеси категоризації й стереотипізації образ ворога робить межі більш чіткими, знижуючи когнітивну невизначеність у кризових ситуаціях [50].

Дослідниця С. Котова зазначає, що образ ворога виступає регулятором поведінки, спрямованої на захист групи. З позицій еволюційної та адаптивної психології реакція на зовнішню загрозу – фундаментальний механізм виживання, в соціальній реальності цей механізм опосередкований символічними образами. Психологічні процеси оцінки загрози показують, що сприйняття ворога активує захисні емоції (страх, настороженість), які мотивують конкретні дії: підготовка, мобілізація ресурсів, самоорганізація. У колективному вимірі це проявляється у формуванні правил безпеки, солідарних ініціатив (волонтерство, евакуація, самоорганізація громад) та підтримці політичних рішень, спрямованих на мінімізацію загрози. Таким чином образ ворога відіграє роль «ключа» до легітимізації заходів безпеки й колективних ресурсних витрат [32].

Умови загрози стимулюють соціальну згуртованість, дослідження В. Кириченко та О. Дудник демонструють, що зовнішній ворог сприяє підвищенню внутрішньої кооперації і солідарності. Колективні наративи про спільну небезпеку формують почуття «спільності долі», що зміцнює ідентичність та моральну підтримку серед членів групи. Історичні й культурні

міфи також можуть бути мобілізовані для створення почуття єдності, через символи, ритуали, пам'ять про загальні страждання або подвиги. Солідарність, породжена образами ворога, часто має трансформаційний потенціал: вона тримає суспільство разом у кризі, але одночасно може зміцнювати поляризацію і ускладнювати післякризове відновлення міжгрупових стосунків [29].

Емоції є не додатком до когнітивних схем, а їхній серцевинний компонент. Теорії емоцій показують, що страх, гнів і сором мають різний вплив на конструювання образу ворога. Страх призводить до уникання й оборони, гнів – до активних форм протидії, почуття приниження чи сорому можуть посилювати бажання відновити справедливість через конфронтацію. Колективна травма додає шар хронічності та міжпоколінної передачі емоцій: пережиті руйнування, втрати і страхи кристалізуються у спільних наративних формах, що живлять образ ворога. В. Кириченко звертає увагу на те, що травма не лише породжує ненависть до зовнішнього джерела, але й закріплює пам'ять про образ ворога у культурних символах, ритуалах і політичних дискурсах. І. Добриніна розглядала колективну травму як фактор символічної реконструкції минулого, що формує нові осмислення ворога і загрози [28; 18].

Емоційні переживання також посилюють когнітивні спотворення: ефект підтвердження, тенденція до стереотипізації й дегуманізації зовнішньої групи стають більш виразними під впливом сильних емоцій. Паралельно емоції впливають на поведінку, тобто мобілізують на допомогу, сприяють добровільній самопожертві або, навпаки, викликають насильницькі відповіді.

А. Кулікова відзначала, що психологічна природа образу ворога – це поєднання когнітивних схем, емоційної енергії, міжгрупової ідентифікації та культурно-інформаційних наративів. Як соціально-психологічна конструкція, образ ворога виконує практичні механізми, такі як збереження меж групи, підтримання колективної безпеки і формування солідарності. Емоції та колективна травма підживлюють і стабілізують ці конструкції, роблячи образ ворога стійким елементом соціальної реальності в умовах війни. Розуміння

цих механізмів є основним для розробки стратегій психологічної підтримки, інформаційної політики та післявоєнної реабілітації суспільства [35].

У дослідженнях соціальної психології наголошується, що образ ворога є складною багаторівневою конструкцією, яка включає три взаємопов'язані компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Кожен із них виконує специфічні функції у процесі сприймання, інтерпретації та реагування на загрозу. Для більшої наочності нижче подано структуру образу ворога у вигляді узагальненої систематизації (табл. 1.1) [42].

Таблиця 1.1

Компоненти структури образу ворога

Компонент	Змістова характеристика	Прояви у соціальній поведінці та свідомості
Емоційний	Включає переживання страху, гніву, ненависті, відрази; формується під впливом загрози, травматичних подій, колективного досвіду насильства. Базується на емоційних схемах та афективному зараженні в групі.	Підвищений рівень емоційної напруги; поляризація «ми–вони»; швидка мобілізація на захист; крайні емоційні реакції, включно з дегуманізацією ворога.
Когнітивний	Складається з уявлень, стереотипів, переконань і «образів» про наміри, цінності, риси ворога. Часто містить узагальнення, міфи, пропагандистські інтерпретації.	Формування стійких упереджень; сприйняття ворога як однорідної негативної групи; готовність інтерпретувати будь-які дії ворога як загрозові.
Поведінковий	Набір готових реакцій та стратегій взаємодії з ворогом: уникнення, агресія, мобілізація, опір, підтримка санкцій чи військових дій.	Реальні або символічні дії проти ворога; підтримка силових заходів; активна участь у діях, спрямованих на зміцнення безпеки групи.

Когнітивний компонент образу ворога охоплює сукупність уявлень, переконань, суджень, інтерпретацій та стереотипів, які формуються в індивідуальній і колективній свідомості. Він задає схему, за допомогою якої людина впорядковує інформацію про ворожу групу, пояснює її дії та прогнозує потенційну загрозу. Як зазначає А. Курова когнітивна основа міжгрупового протистояння виникає через природну потребу людини класифікувати соціальний світ за принципом «ми» і «вони», що дозволяє швидко орієнтуватися в ситуації небезпеки [40].

Водночас С. Ревенко підкреслював, що образ ворога рідко є об'єктивним відображенням реальності, частіше він складається із спрощених ментальних карт, які суспільство продукує для зменшення невизначеності [49].

Джерела таких когнітивних уявлень є багатоманітними [46]:

- історичні наративи, які передаються з покоління в покоління;
- медіа й соціальні мережі, що конструюють події в режимі реального часу; офіційна риторика держави;
- сімейні традиції;
- колективна пам'ять травм та перемог.

Наприклад, І. Добриніна підкреслювала роль історичних міфів та символів у формуванні уявленої спільноти, що неминуче включає уявлення про ворога як «іншого» [18].

Когнітивний образ формується через низку механізмів, зауважує В. Волинець. Першим є категоризація, тобто процес поділу людей на групи за суттєвими ознаками, що створює основу для подальших уявлень про «ворожу» категорію. Далі відбувається узагальнення, коли окремі дії конкретних представників ворога приписуються всій групі. Стереотипізація як «економія мислення», надає образу ворога стійкість та опірність до змін, закріплюючи негативні уявлення через повторювані схеми. Важливим є і механізм атрибуції, як показують роботи В. Дияк, К. Тушко та В. Волобуєв, люди схильні пояснювати поведінку ворога внутрішніми негативними рисами (агресивністю, жорстокістю), ігноруючи ситуаційні чинники. У воєнних умовах це посилюється феноменом ворожої атрибуції, коли будь-яка неоднозначна дія інтерпретується як навмисно шкідлива, що підсилює страх і ненависть. Так формується когнітивний фундамент образу ворога, який впливає на всі інші компоненти [17].

Емоційний компонент є центральною частиною образу ворога, оскільки саме емоції, такі як страх, гнів, ненависть, обурення, огида, забезпечують швидку мобілізацію психіки в ситуації небезпеки. Дослідження І. Гриник демонструють, що негативні емоції активують адаптивні механізми

виживання, змушуючи людину діяти більш рішуче, а іноді й агресивно. У цьому сенсі ворожість стає базовою емоцією колективної безпеки: вона не лише сигналізує про загрозу, але й об'єднує групу в спільному переживанні небезпеки [14].

Під впливом воєнного досвіду емоційна сфера трансформується, що призводить до емоційної поляризації: «свої» сприймаються майже виключно позитивно, «вороги» – винятково негативно. Емоції стають однорідними та радикальними. Як зазначає К. Близнюк конфлікт формує «емотивну карту світу», де ворог асоціюється з джерелом загрози, страждання та болю [4].

Важливе місце займає феномен *empathy gap*, тобто зниження або повна блокада емпатії щодо членів ворожої групи. Це явище описане С. Мілне, Ц. Ломаксом та М. Фристоном, які показали, що сильні негативні емоції створюють психологічну дистанцію, через яку індивід перестає сприймати ворога як людину з переживаннями й потребами. У поєднанні з колективною травмою це формує основу для дегуманізації, сприйняття ворога як «менш людського», що, у свою чергу, підсилює готовність до радикальних дій [76].

Тож, емоційний компонент визначає інтенсивність образу ворога та рівень залучення особистості й соціальної групи у протистояння, роблячи його одним із елементів психологічної стійкості в умовах війни.

Поведінковий компонент образу ворога охоплює всі форми дій, реальних або символічних, які спричиняються сформованими когнітивними й емоційними уявленнями. Він включає психологічні установки на агресію, уникання, опір, підтримку армії або участь у захисних діях. За дослідженням О. Шахової поведінкова реакція є результатом оцінки загрози та емоційного переживання, тому образ ворога безпосередньо визначає, які саме стратегії поведінки будуть обрані [71].

У суспільстві під час війни ця поведінка часто набуває символічного характеру. Такі дії, як волонтерство, допомога ЗСУ, участь у гуманітарних ініціативах, поширення інформаційних матеріалів чи національної символіки є формами непрямого опору ворогу, спрямованими на зміцнення власної

групи. Водночас поведінковий компонент може проявлятися і через бойкот, відмову від товарів, культурних продуктів чи контактів з ворожою стороною, що підкреслює межу між групами та підтримує колективну ідентичність [64].

К. Скороход, відзначають, що особливий різновид становить ритуалізована поведінка, тобто використання національних символів, участь у патріотичних заходах, матеріальне чи моральне підсилення військових. Такі дії виконують функцію колективної підтримки й підтвердження єдності групи в умовах загрози [55].

Поведінкові стратегії мають значний вплив на соціальну згуртованість, вони зміцнюють відчуття спільності, формують атмосферу довіри та взаємної підтримки. За теорією соціальної ідентичності, активна поведінка, спрямована на підтримку своєї групи, знижує внутрішні конфлікти та підвищує ефективність колективного спротиву. Таким чином, поведінковий компонент є не лише зовнішнім проявом образу ворога, а й головним чинником стабільності соціальної групи у кризові періоди.

Механізми формування та трансформації образу ворога охоплюють взаємодію соціальних, когнітивних та індивідуально-психологічних чинників, які визначають, яким саме чином у свідомості людини й спільноти вибудовується уявлення про ворога, як воно змінюється під впливом воєнних подій і як набуває стійкості в масовій свідомості. У науковій літературі, зокрема у дослідженнях А. Супріган, підкреслюється, що процес формування образу ворога є багаторівневим і не зводиться лише до емоційної реакції на загрозу. Він включає символічні, соціально-ідентифікаційні та когнітивні процеси, які перетворюють окремі події на цілісну систему уявлень про ворожу групу [58].

Важливе місце в цьому процесі займають соціальні механізми, насамперед групова ідентифікація та логіка поділу соціального простору на «ми» і «вони». Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера підкреслює, що в умовах загрози люди схильні посилювати позитивну ідентифікацію зі своєю групою, одночасно погіршуючи ставлення до

зовнішньої групи. У ситуації війни цей поділ набуває не лише символічного, але й екзистенційного змісту, коли «ми» позначає групу, що прагне вижити, тоді як «вони» – джерело небезпеки. Соціальне середовище активно підтримує ці процеси через медіа, громадські дискурси, колективну пам'ять та ритуали солідарності, що сприяє стабілізації образу ворога на рівні всього суспільства [73].

Поряд із соціальними діють когнітивні механізми, які зумовлюють спотворене сприйняття ворожої групи та сприяють укоріненню негативних уявлень. Одним із основних є фундаментальна помилка атрибуції, люди схильні пояснювати поведінку представників зовнішньої групи їхніми стабільними негативними рисами (агресивністю, жорстокістю), тоді як дії власної групи пояснюються ситуацією або вимушеністю. Цей механізм посилює моральне засудження ворога та формує переконання про його *inherent evil*. Іншим важливим спотворенням є ефект підтвердження, коли люди відбирають інформацію, що узгоджується з уже сформованими переконаннями про ворога, і відкидають дані, які суперечать їм. Це робить образ надзвичайно стійким та нечутливим до нових фактів. Додатково впливає ефект однорідності зовнішньої групи, завдяки якому всі представники ворога сприймаються як «однакові», позбавлені індивідуальних відмінностей. Через це негативні дії окремих членів групи автоматично приписуються всій групі, що підсилює загальну дегуманізацію й жорсткість образу ворога [75].

Поряд із соціальними та когнітивними чинниками, суттєву роль відіграють індивідуально-психологічні фактори, які визначають інтенсивність і зміст образу ворога на рівні окремої особистості. Досвід травми, як особистої, так і колективної, посилює відчуття небезпеки, роблячи реакції більш різкими й емоційно насиченими. Підвищений рівень тривожності або відчуття невизначеності можуть сприяти формуванню більш радикалізованого або узагальненого образу ворога, оскільки психіка прагне створити чітку, хоч і спрощену модель загрози, аби зменшити психологічний стрес. У дослідженнях О. Хохол підкреслюється, що почуття вразливості та незахищеності стимулює

появу більш жорстких меж між групами, що автоматично робить образ ворога більш однозначно негативним [66].

Важливо, що образ ворога не є статичним, він змінюється з часом, проходячи низку етапів трансформації. На початковій фазі війни він формується переважно як шокова реакція на травматичні події, загрозу життю та руйнування звичного світу. Цей етап характеризується емоційною інтенсивністю, максимальним узагальненням та різкою поляризацією між групами. Після первинної фази відбувається стабілізація образу, коли він систематизується, вбудовується в ширші культурні, історичні та соціальні наративи й закріплюється через практики взаємодії та колективні ритуали. З часом образ ворога може стати більш структурованим, передбачуваним і менш хаотичним, хоча його емоційна насиченість зберігається. В окремих випадках можливі також зміни інтерпретацій: наприклад, згладжування найгостріших емоцій або переосмислення мотивів ворога, але такі трансформації переважно пов'язані з довготривалими періодами стабілізації та зміни соціально-політичного контексту [56].

Отже, психологічна природа та структура образу ворога в соціальній свідомості визначаються взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових елементів, що формуються під впливом соціальних, історичних та індивідуально-психологічних чинників. Образ ворога не є випадковою чи хаотичною ментальною конструкцією, він виникає як результат потреби людини та спільноти упорядкувати соціальну реальність, забезпечити власну безпеку і підтримати групову ідентичність у ситуації загрози. Когнітивний компонент задає систему уявлень, стереотипів та інтерпретацій, емоційний забезпечує інтенсивність переживань і мобілізаційну готовність, а поведінковий визначає конкретні форми дії та соціальної реакції. У сукупності ці компоненти створюють цілісну психологічну конструкцію, яка регулює міжгрупову взаємодію, формує складні патерни сприйняття «свого» і «чужого» та виконує адаптивну функцію для суспільства в умовах війни. Таким чином, образ ворога у соціальній свідомості виступає не лише відображенням

зовнішньої загрози, а й важливим механізмом соціальної організації, емоційної консолідації та колективної стійкості.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення феномена «ворог» у філософії, соціології та психології

Феномен «ворога» є надзвичайно багатовимірним і тому не може бути пояснений виключно в межах однієї дисципліни. Саме багатодисциплінарність дозволяє охопити його сутність у повному обсязі, адже образ ворога водночас є психологічною, соціальною, культурною, політичною та філософською конструкцією. Психологія вивчає емоційні реакції, когнітивні упередження та поведінкові стратегії, що лежать в основі сприйняття ворога. Однак цього рівня недостатньо, оскільки ворог є не тільки внутрішньою психічною фігурою, а й соціальним актором, вписаним у систему суспільних відносин.

Соціологія та політологія досліджують механізми конструювання ворога в рамках ідеологій, політичної мобілізації, пропаганди та соціальної стратифікації. Вони пояснюють, чому певні групи вважаються загрозою, як соціальні інститути відтворюють ці уявлення і яким чином формуються колективні уявлення про небезпеку. Філософія, зі свого боку, звертається до екзистенційних підстав феномена ворога, тобто природи конфлікту, проблеми зла, меж ідентичності та сенсу міжгрупового протистояння. У цьому контексті ворог розглядається як необхідний «Інший», через якого група або індивід визначає себе, окреслюючи свої межі, цінності та принципи [9].

Велике значення має соціальний контекст, оскільки саме війна, масштабні конфлікти, тривалі політичні протистояння створюють умови для інтенсифікації та стабілізації образу ворога. У періоди соціальної нестабільності суспільство особливо потребує чітких маркерів «свій–чужий», адже вони забезпечують відчуття безпеки та орієнтирів у хаотичному світі. Війна не просто активізує існуючі категорії сприйняття, а й створює нові символи, міфи й наративи, через які ворог постає як реальний і водночас

символічний агент загрози, що визначає соціальну поведінку мільйонів людей [6].

Тож, багатодисциплінарність є не лише особливістю, а й необхідною умовою дослідження феномена ворога, адже дозволяє розкрити його як складний соціально-психологічний конструкт, що формується на перетині індивідуальних переживань, колективних уявлень і соціально-історичних процесів.

Філософський підхід до аналізу феномена ворога сформувався у межах політичної та моральної філософії, починаючи з античної традиції (Платон, Арістотель) і був концептуально розвинений у працях Т. Гоббса, Ж.-Ж. Руссо та К. Шмітта. В екзистенційно-етичному вимірі осмислення Іншого та ворога представлено у працях Ж.-П. Сартра й Е. Левінаса, де ворог постає не лише політичним, а й моральним викликом. Філософський аналіз феномена «ворога» простягається від античності до сучасності й охоплює різні виміри: метафізичний, етичний, політичний та антропологічний. Різні філософські традиції по-різному інтерпретують природу ворожих відносин, їхню необхідність або забобонність, а також моральні обмеження, які мають регулювати ставлення до ворога [13].

У давньогрецькій думці проблема іншості й ворога тісно пов'язана з питанням політичної спільноти. Вже в класичних текстах простежується розмежування між громадянином поліса та «варваром», тим, хто не належить до спільноти й тому розглядається як неоднозначний або потенційно ворожий «інший». У трактатах про політику і суспільний лад філософи розглядали межі спільноти як основу моральних і політичних прав: хто належить до колективних зв'язків і хто має права участі у спільному житті. П. Денисенко, зазначає, що у цьому контексті «ворог» часто постає як зовнішній кордон політичної ідентичності, тобто джерело небезпеки для цілісності поліса і критерій внутрішньої солідарності [16].

Сучасні філософські інтерпретатори наголошують, що аналіз природи конфлікту та ворожнечі у новоєвропейській думці нерозривно пов'язаний із

моделями людського співжиття. Так, дослідник І. Гриник, звертаючись до концепту «натурального стану», що його пропонував англійський ранньомодерний мислитель, підкреслює: у стані відсутності інституційного порядку людина опиняється у просторі взаємної недовіри та конкуренції, де кожен потенційно стає ворогом – ситуацію, яку він окреслює як «*bellum omnium contra omnes*» («війна всіх проти всіх»). На думку І. Гриник природні прагнення людини до ресурсів та безпеки зумовлюють появу ворогів, а вихід із цього кола ворожості можливий лише через суспільний договір та сильну суверенну владу [14].

Інший дослідник В. Кириченко аналізуючи підходи мислителя доби Просвітництва, звертає увагу, що багато форм ворожнечі є продуктом соціальної нерівності та історично сформованого розшарування. Він зазначає, що цивілізаційні структури нерідко самі продукують конфлікти, створюючи образи суспільних «інших», які сприймаються як вороги. В. Кириченко підкреслює, що за такого підходу ворожість значною мірою постає штучною, а її пом'якшення можливе через модернізацію суспільного договору та побудову справедливіших соціальних відносин. Таким чином, сучасні дослідники бачать у цих двох філософських традиціях спільне, пов'язання феномена ворога з конфігураціями соціального порядку, чи то його нестачею, чи то його несправедливістю [23].

Соціологічний підхід розглядає ворога як соціальний конструкт, що формується у процесах вироблення колективних уявлень та підтримання групових кордонів. Його теоретичні засади закладені у працях Е. Дюркгайма та М. Вебера, а сучасне розуміння цього підходу пов'язане з соціальним конструктивізмом П. Бергера і Т. Лукмана, а також концепцією соціальних меж (*boundary-making*) Ф. Барта й аналізом символічної влади П. Бурдьє. У дослідженнях політичної теорії чимале місце посідає також аналіз концепції «друг–ворог». Наприклад, політолог І. Мацишина пояснює, що, на думку одного з найвпливовіших правових теоретиків ХХ століття, політичне визначається здатністю вказати на того, хто становить екзистенційну загрозу

для спільноти. Розрізнення між другом і ворогом є засадничою опозицією, яка конститує саму політичну сферу. Разом із тим критики, яких цитує дослідник, зауважують, що така рамка може легітимізувати виняткові заходи та дозволяти владі надмірно розширювати свої повноваження, вирішуючи, кого саме оголосити ворогом. Тому, хоча ця концепція допомагає зрозуміти механізми політичної мобілізації, вона породжує серйозні етичні ризики [44].

Феноменологи та екзистенціалісти також привертають увагу сучасних інтерпретаторів. Філософ С. Ревенко коментуючи ідеї французьких мислителів ХХ ст., зазначає, що Інший виступає не лише політичним опонентом, а й фундаментальним елементом людської суб'єктивності. За Дорошенком, погляд Іншого може об'єктивувати й тимчасово «зламлювати» автономію індивіда, створюючи передумови як для конфлікту, так і для саморозуміння. Особливої ваги в цьому контексті набуває етична традиція, у ній обличчя Іншого розглядається як етичний заклик, що забороняє дегуманізацію та спонукає до відповідальності й милосердя. Такий підхід наголошує на необхідності бачити в іншому людину навіть у ситуаціях напруги чи конфлікту [49].

Окремий напрям, на якому зосереджуються сучасні дослідники, стосується філософії війни та моральних меж ставлення до противника. Політетик К. Скороход, аналізуючи традицію справедливої війни від ранньохристиянської думки до сучасних авторів, виокремлює такі основні критерії: наявність справедливої причини, пропорційність реагування, чітке розмежування між комбатантами й цивільними, а також гуманність у поводженні з полоненими. Він звертає увагу й на сучасні дискусії: як поєднати захист спільноти з міжнародними нормами, як протидіяти дегуманізації ворога, що може виправдовувати воєнні злочини, якими можуть бути легітимні форми відповіді на тероризм або асиметричну війну. Усі ці питання, за його словами, демонструють складність морального вибору в екстремальних ситуаціях та необхідність етичного самоконтролю [54].

Узагальнюючи різні лінії інтерпретацій, сучасні дослідники показують багатовимірність феномена ворога: від політичного інструменту формування

колективної єдності та пояснення природних причин конфлікту до етичних вимог бачити в Іншому людину і до потреби нормативного регулювання війни. Філософські підходи не лише описують природу ворожих відносин, а й ставлять питання про межі допустимого, відповідальність та можливості примирення, питання, що й сьогодні визначають способи формування образу ворога у суспільній свідомості.

Психологічний підхід до феномена ворога сформувався на перетині психоаналітичної, соціально-психологічної та когнітивної традицій. Його витoki пов'язані з працями З. Фрейда, який інтерпретував ворожість через механізми проєкції та агресії. Соціально-психологічний вимір представлений у теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела та теорії реалістичного конфлікту М. Шерифа, тоді як когнітивний напрям акцентує роль стереотипів і викривлень у працях А. Бека та Д. Канемана. Психологічні інтерпретації феномена «ворога» охоплюють широкий спектр теоретичних напрямів, кожен з яких пояснює, чому люди та групи створюють, підтримують і трансформують образи ворогів, а також як ці образи впливають на поведінку, емоції та колективну динаміку. У центрі психологічного аналізу є внутрішні механізми сприймання, соціальної взаємодії та самозахисту, що визначають, хто і за яких умов постає як «ворог» у структурі індивідуальної та групової свідомості [47].

Одним із фундаментальних напрямів є соціально-психологічні концепції групового протистояння. Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела пояснює, що люди схильні класифікувати себе та інших за груповою належністю, шукаючи позитивну самооцінку через порівняння «своїї» групи з «іншою». У цьому процесі зовнішня група легко перетворюється на джерело загрози, що сприяє формуванню образу ворога. Теорія реалістичного конфлікту також підкреслює роль конкуренції за обмежені ресурси, внаслідок якої групи починають бачити одна одну як суперників або ворогів. Доповнює її теорія символічного конфлікту, згідно з якою протистояння виникає не лише через матеріальні ресурси, а й через зіткнення цінностей, норм та ідентичностей:

ворогом стає той, хто загрожує символічному порядку та світоглядній основі групи [78].

Важливе місце займають психодинамічні підходи, які трактують образ ворога як результат внутрішніх, часто несвідомих механізмів психіки. З. Фрейд та його послідовники підкреслювали, що формування ворога пов'язане з процесами проєкції, тобто перенесенням власних неприйнятних імпульсів, страхів або агресії на зовнішню групу. Так ворог стає «контейнером» для небажаних аспектів особистості, даючи змогу індивіду зберігати внутрішню рівновагу. Механізм перенесення також відіграє значну роль: люди можуть автоматично переносити свої давні конфлікти, травми або фрустрації на конкретну групу чи націю, роблячи її символом власних переживань. Тож, образ ворога виступає психологічним захистом, що дає відчуття впорядкованості та визначеності в умовах невизначеності та загрози [72].

Когнітивний підхід зосереджений на способах обробки інформації та формування ментальних схем, що визначають сприймання ворога. У межах цього підходу основними є поняття стереотипів, упереджень та когнітивних схем. Стереотипи дозволяють швидко узагальнювати властивості зовнішньої групи, часто спрощуючи й спотворюючи її реальний портрет. Упередження посилюють негативні інтерпретації дій та намірів ворога, роблячи ворожу групу однорідною та незмінно небезпечною. Когнітивні схеми задають структуру сприйняття, спрямовують увагу на підтвердження негативних очікувань і блокують альтернативні інтерпретації, завдяки чому образ ворога стає стійким і самопідкріплюваним. У цьому контексті велике значення мають когнітивні викривлення, такі як ефект підтвердження або фундаментальна помилка атрибуції, що посилюють ворожість у міжгрупових відносинах [64].

У межах гуманістичного та екзистенційного підходів ворог трактується як постать, яка загрожує не лише фізичній безпеці, а й життєвим цінностям, смыслом та цілісності особистості. Представники цих підходів акцентують увагу на переживанні страху, свободи, відповідальності та автентичності.

Ворог постає як той, хто підриває фундаментальні підвалини існування, такі як моральні принципи, ціннісні орієнтири, почуття стабільності світу. З позиції екзистенціалізму образ ворога може виступати як дзеркало, у якому людина бачить власні обмеження, слабкості або страхи, і водночас як інструмент самоствердження та захисту свого «Я» від небезпеки розчинення у хаосі війни [1].

Дослідник К. Близнюк зазначає, що підходи політичної психології підкреслюють роль масових емоцій, політичних лідерів та інформаційних технологій у формуванні образу ворога. Політичні лідери часто використовують образ ворога для мобілізації суспільства, легітимації рішень і консолідації влади. Пропаганда й маніпуляції громадською думкою створюють стереотипізовані, емоційно навантажені образи ворога, що стають частиною політичної реальності. Ці процеси значно посилюються в умовах цифрової комунікації, де інформація поширюється швидко й неконтрольовано, а межа між правдою і маніпуляцією стає розмитою [4].

Підсумовуючи, психологічні підходи до вивчення ворога розкривають складну багатовимірну природу цього феномена, пов'язану з роботою групових процесів, внутрішньопсихічних механізмів, когнітивних структур та політичного контексту. Завдяки цим підходам стає зрозуміло, чому образ ворога є настільки емоційно насиченим, стійким та впливовим у періоди війни і соціальної кризи.

Для узагальнення різних наукових способів трактування феномена «ворога» доцільно систематизувати характеристики філософського, соціологічного та психологічного підходів. У табл. 1.2 подано порівняння цих підходів за основними критеріями: бачення природи ворога, механізмів його формування, а також сильних і слабких сторін кожної теоретичної перспективи [7].

Порівняльний аналіз філософських, соціологічних та психологічних підходів до розуміння феномена ворога

Підхід	Як трактує феномен ворога	Основні механізми формування образу ворога	Переваги підходу	Обмеження підходу
Філософський	Ворог як категорія онтологічного, морального та політичного буття; Інший як загроза або виклик ідентичності	Рефлексія природи конфлікту; політична дихотомія «друг–ворог»; екзистенційне сприйняття Іншого	Глибина теоретичного аналізу; можливість осмислення фундаментальних засад конфлікту; універсальний характер	Надмірна абстрактність; слабкий зв'язок із емпіричними даними; складність застосування у практичних дослідженнях
Соціологічний	Ворог як соціальний конструкт, створений інститутами, наративами і процесами boundary-making	Соціальні межі; стигматизація; колективна ідентичність; пропаганда; культурні міфи	Дає змогу зрозуміти роль суспільства, історичного контексту, інституцій; пояснює масовість явища	Обмежено враховує внутрішньопсихологічні процеси; інколи надто залежить від конкретного соціального контексту
Психологічний	Ворог як результат когнітивних, емоційних і несвідомих механізмів; продукт міжгрупової взаємодії	Ідентифікація «ми–вони»; проєкція; стереотипізація; когнітивні викривлення; емоційна реактивність	Дає змогу пояснити індивідуальні переживання, емоції та поведінку; розкриває механізми формування та стійкості образу	Може недостатньо враховувати соціальні інститути та культурний контекст; індивідуалізує групові процеси

Порівняльний аналіз свідчить, що філософський, соціологічний і психологічний підходи по-різному акцентують увагу на природі феномена ворога: перший – на онтологічних і моральних підставах конфлікту, другий – на соціальній конструкції та колективних механізмах, третій – на індивідуальних і групових психологічних процесах. Кожен підхід має сильні сторони, проте окреме їх використання не дає повної картини феномена,

особливо в умовах війни. Саме тому найбільш доцільним є інтегрований підхід, що поєднує філософську глибину, соціологічне бачення структурних процесів та психологічний аналіз внутрішніх механізмів формування образу ворога. Такий підхід забезпечує комплексне, багатовимірне розуміння цього явища, яке є критично важливим для дослідження соціальної динаміки та психічного стану цивільних дорослих у період воєнного конфлікту.

Отже, аналіз теоретичних підходів у філософії, соціології та психології засвідчує, що феномен «ворога» є багаторівневим і не може бути пояснений у межах однієї наукової парадигми. Філософія розкриває ворога як фундаментальну категорію людського буття, через яку осмислюються межі ідентичності, природа конфлікту та моральні засади взаємодії з Іншим. Соціологія показує, що ворог є соціальним конструктом, сформованим у процесах маркування, вироблення колективних наративів та підтримання групових кордонів, де основну роль відіграють інститути, культура, медіа та політика. Психологія ж зосереджується на внутрішніх механізмах сприймання, емоційного реагування та поведінкових установок, які забезпечують стійкість і динаміку образу ворога на рівні індивіда та групи.

Попри відмінності, усі три підходи підкреслюють, що образ ворога виникає не стихійно, а як результат складної взаємодії соціальних, когнітивних, емоційних і культурних чинників. Саме тому його вивчення потребує інтегрованого, міждисциплінарного підходу, який дає можливість поєднати філософську глибину, соціологічну системність та психологічну конкретність. Такий синтез дозволяє комплексно зрозуміти, як формується та функціонує образ ворога у період війни, та створює потужну основу для подальшого дослідження цього феномена у цивільних дорослих українців.

1.3. Аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців

Аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога серед цивільних дорослих є особливо актуальним у сучасних умовах повномасштабної війни, коли суспільство переживає безпрецедентні за масштабом і тривалістю стресові, емоційні та соціальні трансформації. На відміну від військових, досвід яких пов'язаний із безпосередньою участю в бойових діях, цивільні дорослі перебувають у принципово іншій позиції, вони одночасно є суб'єктами інформаційного впливу, свідками травматичних подій, носіями колективної пам'яті й учасниками повсякденного життя, що постійно змінюється під впливом війни. Саме тому їхні уявлення про ворога формуються у складному переплетінні особистих переживань, соціального оточення, державної комунікації, медіапростору та культурно-історичних наративів [17].

Війна є винятковим соціальним контекстом, що радикально модифікує соціальні уявлення, прискорює процеси категоризації «свій–чужий», посилює групову згуртованість та активує глибинні механізми психологічного захисту. У таких умовах, зазначає О. Жуленьова, образ ворога стає не просто когнітивною схемою чи соціальним ярликом, а важливим елементом колективної безпеки, способом орієнтації у реальності та засобом пояснення загроз. Він набуває емоційної насиченості, символічного значення та здатності впливати на поведінку груп і окремих людей. Саме тому дослідження цього феномена серед цивільного населення дає змогу не лише глибше зрозуміти психологічні процеси воєнного часу, а й сприяє розробці ефективних підходів до підтримки громадян, зміцнення суспільної стійкості та формування здорової післявоєнної соціальної динаміки [21].

Соціальні чинники формування образу ворога у дорослого цивільного населення є комплексною системою взаємодіючих впливів, що визначають, як саме людина інтерпретує загрозу, групову належність та значення конфлікту. Насамперед важливу функцію виконують соціальна ідентичність, оскільки в

умовах війни різко посилюється протиставлення груп «Ми» та «Вони». Це веде до згуртованості власної спільноти, водночас загострюючи уявлення про чужу групу як небезпечну, аморальну чи ворожу. Значущим є й колективний досвід травми та загрози, повторювані переживання тривоги, втрат, руйнувань або постійних звісток про насильство формують спільну емоційну пам'ять, що підживлює сприйняття ворога як реальної, безпосередньої та персоналізованої небезпеки [24].

До конструювання образу ворога суттєво долучаються соціальні норми та громадська думка, які задають прийнятні інтерпретації подій та «правильні» реакції на агресію, відзначає В. Кириченко. Через публічні дискурси, коментарі авторитетних осіб, рішення держави чи загальні настрої у суспільстві відбувається нормування того, кого слід вважати ворогом і які риси цьому образу приписуються. Важливим є й вплив мікросоціального оточення, тобто сім'ї, друзів, найближчої спільноти. Саме у цьому середовищі людина отримує первинні пояснення подій, емоційну підтримку, моделі інтерпретації конфлікту та форми реагування. Досвід близького кола може як посилювати почуття ненависті, так і навпаки сприяти більш стриманому розумінню ситуації, залежно від домінуючих поглядів [26].

Окрему роль відіграють медіа, інформаційні кампанії та соціальні мережі, що формують неперервне інформаційне поле. Наративи новин, емоційно насичені повідомлення у соціальних мережах, меми, відео з фронту, пропагандистські матеріали та алгоритмічні стрічки, що підсилюють уже наявні погляди, створюють потужний канал формування стереотипів і значень, які закріплюються у масовій свідомості. Нарешті, суттєвий вплив мають культурні наративи та історична пам'ять, серед яких суспільства з досвідом колонізації, репресій чи тривалих воєнних загроз зазвичай мають уже сформовані образи потенційного «іншого» як ворога. У межах традицій, фольклору, літератури, колективних спогадів або родинних історій виникають сталі сюжетні моделі, що в умовах реальної війни активізуються та переносяться на сучасну ситуацію [34].

У сукупності соціальні чинники створюють багат шарову систему, в якій особисті уявлення дорослого цивільного переплітаються з груповими процесами, історичними смислами та медіальними впливами, визначаючи стійкість, емоційну насиченість та зміст образу ворога.

Психологічні чинники, зауважує А. Кулікова, виконують надважливу функцію у формуванні образу ворога, оскільки саме на рівні особистості відбувається інтерпретація загрози, наділення «Іншого» певними рисами та емоційне забарвлення ставлення до нього. Одним із визначальних елементів є індивідуальна чутливість до загрози та рівень тривожності, тобто люди з підвищеною схильністю до тривожних реакцій швидше інтерпретують навколишні події як небезпечні, а дії противника – як цілеспрямовані, жорстокі чи персонально спрямовані проти них. Така підвищена пильність може призводити до гіперболізації загрози та до формування ворожого образу з більш вираженими негативними характеристиками [37].

Значним чинником виступають особистісні риси, зокрема агресивність, ригідність та авторитарність. Агресивні люди частіше схильні інтерпретувати двозначні ситуації як провокації чи наміри завдати шкоди, що підсилює ворожість до опонента. Ригідні особи важко змінюють усталені уявлення, тому раз сформований образ ворога може стати надзвичайно стійким. Авторитарність, натомість, підсилює потребу у чіткому поділі світу на «правильних» і «неправильних», що сприяє швидкій поляризації та створенню однозначно негативного образу іншої сторони [41].

В умовах невизначеності та війни особливо зростає потреба у визначеності, тобто прагнення мати зрозумілу, логічну картину світу. Л. Музиченко акцентує увагу на тому, що образ ворога в цьому контексті стає психологічним інструментом зниження хаосу, адже дозволяє пояснити складні події через наявність конкретного винуватця. Важливу регулюючу функцію виконують і механізми психологічного захисту, такі як проєкція, тобто перенесення власних неприйнятних почуттів на іншу групу, або раціоналізація – пошук логічних пояснень складним емоційним реакціям. Через ці механізми

людина зберігає внутрішню рівновагу, але паралельно підсилює негативне бачення ворога [45].

Суттєво впливають на уявлення про ворога переживання травми, втрата інтенсивного стресу. Люди, які стали свідками насильства, втратили близьких або зазнали руйнувань, формують більш жорсткі, емоційно заряджені образи, що ґрунтуються на особистому болю та необхідності психологічного дистанціювання від джерела страждання. У цій же площині діє вплив емоційних станів: сильний гнів, страх, відчай або почуття безсилля можуть спотворювати сприйняття, роблячи ворога більш монолітним, всесильним та позбавленим людських якостей [48].

Тож, психологічні чинники визначають не лише зміст і стійкість образу ворога, але й глибину його емоційного навантаження, що робить його важливим складником індивідуального переживання війни.

Соціально-психологічні механізми формують фундамент того, як саме цивільні дорослі сприймають ворога, адже вони визначають динаміку міжгрупових відносин, циркуляцію інформації та емоційний фон суспільства під час війни, на цьому акцентує увагу О. Хлонь. Одним із чинників є міжгрупові установки та упередження, які виникають у процесі соціалізації та посилюються в умовах конфлікту. Люди схильні переоцінювати позитивні риси своєї групи («ми») та підкреслювати негативні властивості групи супротивника («вони»). Такі установки формують схеми сприйняття та інтерпретації поведінки ворога, навіть за відсутності безпосереднього досвіду взаємодії з ним [60].

Особливо небезпечним механізмом є дегуманізація зовнішньої групи, коли опонент позбавляється людських рис і розглядається як менш цінний або навіть як об'єкт, що не заслуговує на співчуття. Дегуманізація виконує психологічну функцію, тобто полегшує виправдання жорстких дій, сприяє мобілізації та дозволяє знижувати внутрішні моральні конфлікти. У воєнних умовах вона часто підтримується пропагандою, мемами, сатирою та

колективними наративами, які «спрощують» образ ворога до карикатурного або демонізованого [80].

Поляризація підсилює процес розмежування на «нас» і «них», роблячи позиції груп більш крайніми та менш схильними до компромісів. У ситуації війни поляризація пришвидшується через інформаційні кампанії, емоційний контекст, а також через максимальну персоналізацію загрози: ворог постає не абстрактним, а безпосереднім носієм небезпеки. Чим вищий рівень поляризації, тим складніше людям сприймати будь-яку неоднозначну інформацію і тим стабільнішим стає негативний образ супротивника [10, с. 125].

Важливим механізмом виступає ефект колективної загрози, коли група відчуває спільну небезпеку та реагує на неї узгоджено, навіть без чітко сформульованої стратегії. Психологічно це виявляється у посиленні згуртованості «своїх», зростанні емоційної напруги та формуванні чіткої межі між «нашою» і «чужою» групами. Образ ворога в такому контексті набуває максимальної однорідності і «чистоти», він позбавляється нюансів і складності [12].

П. Денисенко зазначає, що значущою є роль чуток, мемів та інформаційної мобілізації. У періоди нестабільності люди активно шукають пояснення подіям, а тому чутки й неофіційні повідомлення швидко поширюються, підсилюючи страхи та упередження. Мемотворчість виконує подвійну функцію: з одного боку, гумор знижує напругу у своїй групі, а з іншого закріплює певні карикатурні чи принизливі уявлення про ворога. Інформаційна мобілізація через соціальні мережі сприяє тому, що суспільні емоції швидко синхронізуються, формуючи єдину картину ворога, що відповідає актуальним потребам колективної ідентичності [16].

У комплексі ці механізми визначають, як суспільство переживає війну, як воно пояснює власні дії і дії противника та наскільки гнучким чи жорстким стає образ ворога в соціальній свідомості.

Особливості формування образу ворога у цивільних українців під час війни мають складну багатофакторну природу, що визначається як соціальними, так і психологічними чинниками, а також унікальним історичним контекстом. Однією з відмінностей є різниця між цивільними та військовими у сприйнятті ворога, зауважує О. Дудник. Військові зазвичай мають більш чіткий, конкретизований образ противника, що формується безпосередньо з досвіду бойових зіткнень, дотриманням військових норм та тактичних реалій. Для військових ворог є передусім функціональною фігурою, пов'язаною з виконанням бойових завдань. Натомість у цивільних, які не мають прямого бойового контакту, образ ворога набуває ширшої символічної та емоційної природи, спираючись на чутки, медіа, особистий досвід руйнувань та втрат, а також на колективну травму. Тому цивільні схильні до більш узагальненого, інколи гіперболізованого представлення ворога [20].

Особливо сильно на формування неприязні впливають бомбардування, ракетні удари, руйнування інфраструктури, загибель мирного населення, а також безпосереднє переживання небезпеки. Такі події стають тригерами для емоційної фіксації образу ворога як жорстокого, безжального агресора. Досвід втрат, такий як загибель близьких, знищення домівок, вимушене переселення підсилює ворожість і робить образ противника особливо персоналізованим. Сприйняття підживлюється інформаційним фоном: кадри зруйнованих міст, свідчення очевидців, повідомлення про злочини впливають на емоційний рівень свідомості сильніше, ніж будь-які аналітичні пояснення [52].

Разом із тим існують і фактори, що можуть пом'якшувати або модифікувати образ ворога. Деякі цивільні, маючи особистий досвід контактів із індивідами з країни-агресора (родичами, колегами, знайомими), можуть утримувати більш нюансоване сприйняття, виокремлюючи відповідальність політичного режиму від поведінки конкретних осіб. Гуманістичні та демократичні цінності, притаманні частині українського суспільства, також можуть сприяти стриманню радикальних оцінок. Індивідуальні психологічні характеристики, такі як емпатія, толерантність, низький рівень агресивності,

створюють підґрунтя для менш жорсткого образу ворога. Водночас такі пом'якшувальні чинники не скасовують негативного сприйняття загалом, але можуть робити його більш диференційованим [63].

Специфіка українського контексту виконує надзвичайно важливу роль у формуванні сучасного образу ворога, зазначають О. Андрощук, С. Олексієнко. Українське суспільство має тривалу історію протистояння з Росією, що включає як ранні колоніальні практики, так і радянський період, політику асиміляції, репресії та інформаційні впливи. Починаючи з 2014 року, після анексії Криму та війни на Донбасі, образ ворога поступово стабілізувався, ставши частиною суспільного дискурсу. Однак після початку повномасштабної війни у 2022 році він різко трансформувалася: з регіонально обмеженого уявлення про «окупантів» Донбасу та Криму, до загальнонаціонального сприйняття загрози, що стосується кожного цивільного. У цьому процесі значну роль відіграє гібридний вплив РФ, зокрема багаторічна пропаганда, економічний та культурний тиск, маніпуляції історичною пам'яттю та інформаційні операції, що формували образ «братнього народу» і водночас системно знецінювали українську ідентичність [1].

Таким чином, образ ворога у цивільних українців формується на перетині особистих переживань війни, колективної пам'яті, інформаційного контексту та історичних наративів. Він є водночас емоційним, когнітивним і соціально вкоріненим явищем, яке постійно змінюється під впливом динаміки воєнних подій та суспільних переживань.

Узагальнена модель чинників формування образу ворога постає як живий, динамічний процес, у якому переплітаються досвід людини, події війни, колективні переживання та культурні смисли. Образ ворога не виникає раптово, він поступово вибудовується на перетині того, що ми бачимо, чуємо, пам'ятаємо, переживаємо та обговорюємо з іншими. У воєнний час ці чинники взаємно підсилюють один одного, створюючи складну картину, у якій поєднуються думки, емоції та реакції людей [8].

Передусім на цей образ впливає життя у спільноті, що переживає загрозу. Люди щодня відчують єдність із тими, хто поруч, – родиною, сусідами, колегами, усією країною. У моменти небезпеки посилюється відчуття «ми», яке неминуче формує і межу з «вони». Цей досвід підтримує певне бачення ворога: його уявляють як того, хто посягає на безпеку близьких, на дім, на звичний порядок життя. Саме із цієї взаємної підтримки, спільного обговорення новин, реакцій на події, народжуються перші штрихи когнітивного образу ворога, уявлення, пояснення, логіка того, «чому це сталося» [13].

Водночас люди реагують не лише розумом, а й серцем. Емоції відіграють колосальну роль: страх, гнів, обурення, біль від втрат, усе це робить образ ворога емоційно насиченим. Коли лунають сирени, коли бачиш руйнування або чуєш історії тих, хто пережив окупацію, – уявлення про ворога стає набагато гострішим. Емоції не просто доповнюють знання, вони забарвлюють його, роблячи образ інколи різким, інколи неконтрольованим, інколи болісно стійким. Людина починає бачити не просто «агресора», а того, хто несе загрозу її життю та життю тих, кого вона любить [30].

Цей образ проявляється і в діях. Поведінкові реакції стають своєрідним продовженням того, що людина думає та відчуває: хтось волонтерить, хтось донатить на ЗСУ, хтось уникає будь-якого контакту з представниками країни-агресора, хтось використовує символіку спротиву. Такі дії не лише виражають ставлення, а й зміцнюють його: кожен учинок ніби підсилює певну концепцію ворога в уяві [40].

Культурна пам'ять також накладає свій відбиток. Український досвід століть боротьби за свободу, численні історичні травми, наративи про спротив – це створює ґрунт, на якому сучасний образ ворога стає зрозумілішим і відчутнішим. Людина ніби вписує власні переживання у ширшу історію народу, і це формує глибші смисли та переконання.

Не можна оминати і вплив інформаційного середовища. Новини, кадри з фронту, свідчення очевидців, меми, обговорення в соцмережах створює

безперервний потік сигналів, які впливають на думки та емоції. В умовах війни інформація часто не просто інформує, а й спрямовує, структурує переживання людей, підсилює певні елементи образу ворога [51].

Отже, аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога у цивільних дорослих українців демонструє, що цей процес є багатовимірним і комплексним. Образ ворога формується на перетині особистих переживань, колективного досвіду, культурної пам'яті та інформаційного середовища. Соціальні взаємодії, належність до групи, підтримка близького оточення та загальнонаціональна солідарність створюють контекст, у якому ворог постає як загроза безпеці, цінностям і життю спільноти. Психологічні чинники, такі як тривожність, особистісні риси, пережиті травми та емоційні реакції надають образу індивідуальної насиченості, визначають його емоційну силу та впливають на поведінкові стратегії. Інформаційні та культурні впливи, включно з медіа, соціальними мережами, історичною пам'яттю та національними наративами, формують когнітивні схеми, стереотипи та колективні уявлення про ворога. У результаті образ ворога постає водночас як когнітивна, емоційна і поведінкова конструкція, глибоко вкорінена в особистісному й суспільному досвіді. Він слугує механізмом пояснення подій війни, регуляції поведінки та підтримки групової солідарності, відображаючи як індивідуальні, так і колективні переживання цивільних українців у складних умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 1

Психологічна природа і структура образу ворога в соціальній свідомості формуються через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових елементів, що залежать від соціальних, історичних та індивідуально-психологічних чинників. Цей образ не є випадковою ментальною конструкцією, а виникає як відповідь на потребу людини й спільноти впорядкувати реальність, забезпечити безпеку і підтримати групову ідентичність у ситуації загрози. Когнітивний компонент формує уявлення й

стереотипи, емоційний визначає силу переживань і мобілізацію, поведінковий задає конкретні реакції та дії. Разом вони створюють цілісну психологічну модель, яка впливає на міжгрупову взаємодію та формує сприйняття свого і чужого. Образ ворога виконує адаптивну функцію, допомагає суспільству консолідуватися та підтримувати стійкість у воєнних умовах.

Аналіз філософських, соціологічних і психологічних підходів показує, що феномен ворога є багаторівневим і не зводиться до однієї наукової традиції. У філософії ворога розглядають як категорію, що допомагає осмислити межі ідентичності, природу конфлікту та моральні засади ставлення до Іншого. Соціологія трактує його як соціальний конструкт, який формується через маркування, колективні наративи та підтримання групових кордонів, де важливу роль відіграють інститути, культура, медіа та політичні процеси. Психологія зосереджується на механізмах сприймання, емоційної реакції та поведінкових установок, що підтримують динаміку образу ворога на рівні індивіда і групи.

Попри різні ракурси, усі ці підходи підкреслюють, що образ ворога виникає не стихійно, а як результат взаємодії соціальних, когнітивних, емоційних і культурних чинників. Тому його вивчення потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує філософську глибину, соціологічну системність і психологічну конкретність. Це дозволяє краще зрозуміти формування і функціонування образу ворога у воєнний час та створює основу для дослідження цього явища в українських цивільних дорослих.

Аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога у цивільних дорослих українців показує, що цей процес є багатовимірним і залежить від поєднання особистих переживань, колективного досвіду, культурної пам'яті та інформаційного середовища. Соціальні взаємодії, групова належність, підтримка близького оточення і національна солідарність створюють контекст, у якому ворог сприймається як загроза безпеці та цінностям спільноти. Психологічні чинники, зокрема тривожність, особистісні риси, травматичний досвід та емоційні реакції, надають образу ворога

індивідуальної інтенсивності й впливають на поведінкові стратегії. Інформаційні та культурні впливи, включно з медіа, соціальними мережами й історичною пам'яттю, формують стереотипи та колективні уявлення. Усе це створює образ ворога як комплексну когнітивну, емоційну і поведінкову конструкцію, яка допомагає пояснювати події війни, регулювати поведінку та підтримувати групову єдність у складних умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ

2.1. Організація процедури проведення емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Ми спланували та організували дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.

Метою дослідження стало емпірично дослідити образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців; розробити методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога.

Об'єктом дослідження є сприйняття образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців.

Гіпотеза дослідження – видвинуто припущення, що образ ворога впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості вибірки дослідження;
2. Виявити рівень емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни;
3. Дослідити рівень сприйняття ворожості;
4. Діагностувати рівень соціальної дистанції під час дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців;
5. Визначити рівень агресії;
6. Виконати інтерпретацію отриманих результатів.

У межах поставленої мети першим завданням дослідження було визначення характеристик вибірки, що передбачало обґрунтування кількісного складу респондентів, їх вікових, статевих, соціально-демографічних параметрів, а також критеріїв включення та виключення. Деталізація вибірки

була необхідною для забезпечення валідності та репрезентативності отриманих результатів, а також для подальшої коректної інтерпретації психологічних особливостей формування та прояву образу ворога в умовах війни.

Наступним завданням стало виявлення рівня емоційно-ціннісного наповнення образу ворога. Це передбачало аналіз того, які саме емоції (страх, гнів, ненависть, презирство тощо) та ціннісні оцінки (моральні судження, соціальні стереотипи, уявлення про загрозу) наповнюють образ ворога у свідомості цивільних дорослих українців. Важливим аспектом було з'ясувати, наскільки образ ворога є однорідним або диференційованим, а також які чинники посилюють його емоційну інтенсивність.

Третім завданням стало дослідження рівня сприйняття ворожості, яке дозволяло з'ясувати, як саме учасники дослідження ідентифікують ворога, які ознаки ворожості вони виділяють і якою мірою вважають загрозу реальною біографічно, соціально або символічно. Це завдання було спрямоване на визначення глибини сформованого образу «Іншого як ворога», а також на дослідження когнітивних структур, пов'язаних із цим образом.

Наступним важливим завданням стала діагностика рівня соціальної дистанції, тобто готовності або небажання учасників вступати в соціальні контакти з представниками умовної або реальної групи ворога. Це включало аналіз соціально-психологічних бар'єрів, бажання або небажання співпраці, толерантності, рівня довіри чи її відсутності. Дослідження соціальної дистанції дозволило окреслити, якою мірою образ ворога впливає на міжгрупові відносини та соціальну поведінку.

П'ятим завданням була оцінка рівня агресії, адже агресивні тенденції можуть бути як наслідком, так і підсилювачем ворожого сприйняття. Діагностика агресії дозволяла виявити, чи пов'язаний образ ворога з підвищеною напругою, внутрішнім конфліктом, імпульсивністю, реактивними емоціями, а також прослідкувати взаємозв'язок між агресивністю та соціальними установками.

Завершальним завданням стало проведення інтерпретації та узагальнення отриманих результатів, що передбачало комплексний аналіз емпіричних даних, виявлення значущих взаємозв'язків між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами образу ворога, а також формулювання висновків, які стали підґрунтям для розробки методичних рекомендацій щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога.

Проведення емпіричного дослідження було організовано покроково, з чітким розподілом етапів і завдань, щоб забезпечити надійність, відтворюваність та етичну коректність процедури.

На підготовчому етапі ми зосередилися на систематичному вивченні психолого–педагогічної та суміжної наукової літератури щодо феномену образу ворога в умовах війни. Ця робота включала аналіз теоретичних підходів, попередніх емпіричних досліджень, методологічних засад вимірювання емоційно–ціннісних, когнітивних та поведінкових складників образу ворога, а також нормативно–правових аспектів досліджень з людиною в умовах кризових ситуацій.

Вивчення літератури мало кілька цілей, а саме визначити концептуальні змінні, обґрунтувати операціоналізацію ключових конструкцій, розробити критерії відбору інструментарію та сформулювати робочі гіпотези і завдання дослідження, які лягли в основу подальшого дизайну.

Перший етап емпіричного циклу включав формування дизайну дослідження, підбір психодіагностичного інструментарію та визначення вибірки. Дизайн був визначений як кореляційно–порівняльний з елементами описового аналізу, що дозволяє виявити взаємозв'язки між когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами образу ворога та порівняти підгрупи респондентів за обраними критеріями.

Підбір інструментів відбувався за апріорними критеріями валідності, надійності, релевантності до дослідницьких змінних і практичної можливості адміністрації в польових умовах; у тексті даного розділу ми описуємо мету та

обґрунтування вибору кожної групи інструментів, проте конкретні назви методик будуть наведені в наступному підрозділі.

Процес формування вибірки передбачав встановлення кількісних показників, вікових меж, гендерного балансу та соціально–демографічних характеристик, розробку критеріїв включення та виключення, а також визначення підходу до відбору респондентів, зокрема комбінованого, який поєднував стратифіковану та випадкову вибірку в межах доступної популяції. Для пошуку бази респондентів ми налагодили співпрацю з місцевими громадськими організаціями, центрами соціальної допомоги, освітніми закладами та волонтерськими мережами, склали перелік потенційних локацій і погодили порядок доступу до груп.

Другий етап стосувався безпосередньо збору емпіричних даних. Перед початком збору кожному учаснику інформували про ціль дослідження, порядок участі, гарантії конфіденційності та можливість відмовитись у будь–який момент без пояснень; оформлювались інформовані згоди в письмовому вигляді. Адміністрування відбувалося в стандартизованих умовах: усі респонденти отримували однакові інструкції, анкети заповнювалися в спокійній обстановці, за потреби дослідник відповідав лише на технічні питання, але не інтерпретував зміст запитань.

Ми ретельно фіксували пропуски та нестандартні відповіді, а також позначали випадки, коли необхідне було індивідуальне інтерв'ю або додаткові пояснення. У ході збору даних проводився систематичний контроль якості: періодичні наради між членами дослідницької групи для обговорення проблем, коригування інструкцій та фіксація всіх змін у методиці. Додатково була закладена процедура реагування на можливі негативні реакції респондентів, включаючи надання інформації про місцеві служби психологічної підтримки.

Третій етап передбачав системну обробку, аналіз і інтерпретацію отриманих даних. Всі анкетні дані були оцифровані та внесені у електронні таблиці Microsoft Excel згідно з розробленою кодовою книгою, де кожна змінна мала унікальний код, опис і шкали кодування. Процедура обробки включала

кроки перевірки коректності введення, виявлення та документування пропусків, роботу з відхиленнями і аномаліями, обчислення первинних показників (сумарних балів, середніх значень, частотних розподілів) та підготовку зіставних таблиць. Для оцінки внутрішньої узгодженості та надійності інструментів на агрегованому рівні ми використовували базові статистичні підрахунки та перехресні таблиці; у випадках, коли потрібні були більш складні розрахунки, застосовувалися додаткові функції Excel або експорт у статистичні пакети, про що буде вказано у відповідних розділах.

Інтерпретація результатів була спрямована на зіставлення емпіричних даних з робочими гіпотезами, виявлення статистично значущих тенденцій та практичних наслідків, аналіз взаємозв'язків між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами образу ворога, а також формулювання рекомендацій для апробації корекційної програми гуманізації образу ворога.

У процесі інтерпретації результатів ми також здійснили факторний та кореляційний аналізи, що дозволило глибше осмислити структуру образу ворога та виявити приховані взаємозв'язки між вимірюваними показниками. Факторний аналіз дав можливість узагальнити великі масиви емпіричних даних і виокремити латентні компоненти, які визначають емоційно-ціннісне та когнітивне наповнення образу ворога. Це допомогло встановити, які групи характеристик об'єднуються між собою та формують цілісні психологічні конструкти. Кореляційний аналіз, своєю чергою, використано для визначення сили та напряму взаємозв'язків між рівнем емоційних реакцій, сприйняттям ворожості, соціальною дистанцією та показниками агресивності. Завдяки цьому було виявлено як прямі, так і опосередковані залежності, що уточнили модель впливу образу ворога на поведінкові та емоційні відповіді цивільних дорослих українців.

Етичні та правові аспекти роботи також були детально прописані і виконані. До них входили отримання інформованої згоди, анонімізація даних, зберігання електронних файлів у захищених папках з обмеженим доступом, а також дотримання принципів добровільності та добровільної відмови від

участі. Перед початком дослідження були підготовлені інформаційні матеріали для учасників щодо мети роботи, контактів дослідників, строків зберігання даних та можливостей отримання результатів за запитом.

Що стосується обґрунтування вибору діагностичного інструментарію, то в цьому розділі ми подаємо загальну мотивацію: кожен інструмент було відібрано з метою комплексного покриття ключових компонентів образу ворога, а саме когнітивної компоненти (уявлення про наміри, характеристики і дії ворога), емоційної компоненти (інтенсивність негативних емоцій, виміри тривоги та гніву) і поведінкової компоненти (прагнення уникнення, схильність до агресії, готовність до соціальної дистанції). Критерії відбору включали адекватність операціоналізації конструкції, простоту адміністрації в польових умовах, наявність попередніх даних щодо психометричних властивостей у споріднених вибірках, та можливість порівняння отриманих показників між підгрупами. У тексті зазначається також, що конкретні назви та опис методик наведені в наступному підрозділі, а тут зосереджено увагу на методологічному обґрунтуванні та процедурі впровадження інструментів.

На завершальному етапі ми зосередилися на упорядкуванні, логічній структуризації та перевірці узгодженості отриманих даних. Усі результати були багаторазово переглянуті з метою усунення технічних помилок введення, дублювань та нечитабельних відповідей, що забезпечило цілісність і коректність підсумкових таблиць. Ми також провели узгодження інтерпретацій між членами дослідницької групи, щоб забезпечити єдине бачення смислових акцентів та уникнути суб'єктивних викривлень. Остаточне оформлення результатів включало створення зведених таблиць, графічних матеріалів та аналітичних висновків, що дозволило представити отримані дані у чіткій, прозорій та зрозумілій формі, придатній для подальшого застосування у корекційній програмі гуманізації образу ворога.

База дослідження – Голосіївський районний в місті Києві центр соціальних служб. Вибірку дослідження склали 60 респондентів, віком 25 до 60 років (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Вибірка емпіричного дослідження

№	Параметри	Кількість респондентів	Відсоток (%)
1. Стать			
		Чоловіки – 28	47%
		Жінки – 32	53%
2. Вікова категорія			
		25–35 років – 18	30%
		36–45 років – 22	37%
		46–60 років – 20	33%
3. Регіон проживання			
		Центральні області – 20	33%
		Західні області – 18	30%
		Південні області – 12	20%
		Східні області – 10	17%
4. Досвід переживання воєнних подій			
		Перебували під обстрілами/окупацією – 26	43%
		Тимчасово переміщені особи – 14	23%
		Не мали безпосереднього бойового досвіду – 20	34%
5. Залученість до волонтерської чи громадської діяльності у період війни			
		Активні волонтери – 16	27%
		Епізодична участь – 24	40%
		Не залучались – 20	33%

Вибірка емпіричного дослідження включала 60 респондентів віком від 25 до 60 років, що забезпечило достатню варіативність досвіду, життєвих обставин та соціально-психологічних характеристик учасників. Аналіз вибірки показує відносно рівномірний розподіл за статтю: 28 чоловіків (47%) та 32 жінки (53%). Така пропорція дозволяє уникнути гендерного перекосу та забезпечити репрезентативність у виявленні особливостей формування образу ворога серед цивільного населення. Невелика перевага жінок у вибірці не впливає на загальний баланс, оскільки співвідношення статей залишається пропорційним.

Віковий розподіл респондентів охоплює три основні групи: 25–35 років (30%), 36–45 років (37%) та 46–60 років (33%). Така структура забезпечує

включення як молодших дорослих, які часто є активними користувачами інформаційних ресурсів та можуть мати більш динамічні реакції на події війни, так і старших учасників, досвід яких зазвичай пов'язаний із більш сформованими цінностями, стратегіями подолання та усталеними соціальними установками. Відносно рівномірний розподіл між віковими категоріями дозволяє комплексно оцінити вплив віку на особливості сприйняття ворога та пов'язані з цим емоційно-когнітивні реакції.

Регіональний склад вибірки також відзначається різноманітністю: 33% учасників проживають у центральних областях України, 30% – у західних, 20% – у південних та 17% – у східних. Така географічна репрезентація дає змогу врахувати різні умови воєнного досвіду, адже ступінь інтенсивності бойових дій та інформаційного тиску суттєво варіюється залежно від регіону. Зокрема, респонденти зі сходу та півдня країни частіше перебували у безпосередній близькості до зони бойових дій, що може впливати на емоційне насичення образу ворога, рівень тривожності та сприйняття загрози.

Аналіз досвіду переживання воєнних подій показує, що значна частина респондентів – 43% – перебували під обстрілами або тимчасовою окупацією. Ще 23% є внутрішньо переміщеними особами, що також свідчить про значний стресовий вплив війни на їхнє життя. Водночас 34% учасників не мали безпосереднього бойового досвіду, що забезпечує можливість порівняльного аналізу між тими, хто пережив війну особисто, та тими, хто сприймає її через медіа, соціальні контакти або загальний інформаційний простір. Такий розподіл створює умови для виявлення різниць у формуванні когнітивних та емоційних компонентів образу ворога залежно від ступеня особистої травматизації.

Важливим компонентом вибірки стала різна ступінь залученості респондентів до волонтерської та громадської діяльності у період війни. Активними волонтерами визначили себе 27% учасників, епізодично долучалися до допомоги 40%, тоді як 33% не брали участі у волонтерських ініціативах. Такий показник демонструє, що більшість вибірки все ж має

досвід соціальної активності, що може позначатися на їхній емпатії, соціальній відповідальності та мотиваційних установках щодо сприйняття воєнних подій. Активна взаємодія із соціальним середовищем під час війни часто сприяє формуванню більш узагальненого або символічного образу ворога, тоді як пасивність може впливати на знижену диференційованість цього образу.

Узагальнюючи якісний аналіз вибірки, можна стверджувати, що вона є достатньо різноманітною та збалансованою за ключовими соціально-демографічними параметрами, що дозволяє глибоко та всебічно вивчити особливості формування образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців. Така структура вибірки забезпечує можливість подальшого зіставлення груп, аналізу впливу життєвого досвіду, регіональних особливостей та соціальної активності на емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти образу ворога.

Отже, організація процедури проведення емпіричного дослідження та характеристика вибірки забезпечили цілісність, надійність і валідність отриманих даних. Чітке визначення етапів дослідження, узгодженість методичних підходів та послідовність процедур дали змогу отримати інформацію, яка повною мірою відображає специфіку проявів образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців. Репрезентативна вибірка з 60 респондентів, диференційована за ключовими соціально-демографічними та воєнними характеристиками (стать, вік, регіон проживання, досвід переживання воєнних подій, рівень громадської залученості), дозволила всебічно охопити різні групи населення та забезпечити варіативність отриманих результатів. Така структура вибірки сприяла виявленню специфічних закономірностей у формуванні образу ворога, залежних від життєвого досвіду та соціального контексту, що підвищує достовірність подальших аналітичних висновків і обґрунтованість інтерпретацій.

2.2. Характеристика методичного інструментарію дослідження

Вибір методик визначався необхідністю комплексно охопити структуру образу ворога та виявити його когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти у цивільних дорослих українців в умовах війни. Психодіагностичний інструментарій підбирався таким чином, щоб забезпечити як широту охоплення досліджуваного феномена, так і достатню глибину аналізу окремих його аспектів.

При формуванні методичного комплексу враховувалися вимоги валідності, надійності та адаптованості інструментів до українського контексту. Особлива увага приділялася тому, щоб методики були чутливими до специфіки воєнного досвіду, різної інтенсивності стресогенних факторів та індивідуальних відмінностей у переживанні загрозової ситуації. Інструментарій мав дозволити виявити як раціональні уявлення про противника, так і емоційні реакції, рівень напруження, тенденції до узагальнень чи стереотипізації.

Важливим критерієм добору було забезпечення можливості багатовимірної статистичної обробки даних, зокрема кореляційного та факторного аналізу. Обрані методики повинні були створити підґрунтя для побудови цілісної моделі образу ворога та встановлення взаємозв'язків між окремими його компонентами, а також між психологічними особливостями респондентів і їхнім досвідом переживання воєнних подій.

Тож, сформований психодіагностичний комплекс дозволив отримати емпіричні дані, достатні за обсягом і якістю для подальшого аналізу й інтерпретації, а також забезпечив відповідність дослідження науковим стандартам і вимогам доказовості.

З метою реалізації поставленої мети нами було використано такий діагностичний інструментарій:

- методика вільних асоціацій (Додаток А);
- семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood) (Додаток Б);

- методика «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) (Додаток В);

- опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки (Додаток Г).

Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою формули відсоткового співвідношення та програми Excel, факторного та кореляційного аналізу.

Опишемо зміст підібраних методик дослідження.

- *Методика вільних асоціацій* спрямована на виявлення змістових характеристик і рівня емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни; її мета отримати емпірично обґрунтований індекс емоційної насиченості цього образу, що відображає переважання емоційних, морально-ціннісних або когнітивно-описових уявлень. Сутність методики полягає в тому, що респонденту пропонується лаконічний словесний стимул – «ворог» – і завдання записати десять перших асоціацій, які спадають на думку.

Кожна з отриманих асоціацій кодується відповідно до п'яти смислових категорій: емоційно-негативна, морально-ціннісна, когнітивно-описова, нейтральна/амбівалентна та позитивно-рефлексивна. Кожній категорії присвоєно бальну вагу (від +3 до -1), що дозволяє перетворити якісний матеріал на кількісний індекс емоційної насиченості I за формулою $I = \sum(n_i \times b_i)$, де n_i – кількість асоціацій певного типу, b_i – бальна оцінка категорії. Таким чином, індекс варіює від максимальних +30 балів (висока емоційно-негативна насиченість) до мінімальних -10 балів (позитивно-рефлексивне гуманізоване сприйняття).

Практична процедура адміністрування передбачає індивідуальну або групову подачу стимулу в стандартизованих умовах, коротку інструкцію з акцентом на спонтанність та перші думки, письмове фіксування відповідей і подальшу кодувальну обробку дослідниками згідно з розробленими критеріями категоризації. Для кожного респондента всі десять асоціацій послідовно класифікуються по категоріях, підраховується кількість асоціацій

у кожній категорії, множиться на відповідний бал і підсумовується для отримання індексу I.

Інтерпретація результатів здійснюється за заздалегідь визначеною шкалою: високий рівень емоційно-негативного сприйняття (+15...+30), середній збалансований (+5...+14), низький або раціоналізований (-4...+4) та позитивно-рефлексивний/гуманізований (≤ -5). У звіті також доцільно фіксувати типові лексеми кожної категорії, частотні розподіли та приклади асоціативних ланцюгів, що дозволяє поєднати кількісний індекс із якісною інтерпретацією.

Значення методики вільних асоціацій у дослідженні особливостей образу ворога в умовах війни полягає в її здатності виявити автоматичні, спонтанні реакції, які часто залишаються поза свідомою самооцінкою та соціально бажаними відповідями. У контексті воєнного досвіду чутливість цієї методики особливо корисна: вона дозволяє фіксувати первинні емоційні імпульси (ненависть, страх, агресію), моральні упередження та когнітивні маркери (наприклад, «окупант», «держава»), що разом формують образ ворога. Одержані асоціативні масиви відображають не лише індивідуальні переживання, але й культурно-інформаційний фон, вплив медіа та колективні наративи, що робить методику ефективним інструментом для розуміння того, як війна перетворює образ «Іншого» в масовій свідомості.

Крім того, методика вільних асоціацій має високу діагностичну цінність для практичних завдань дослідження: індекс емоційної насиченості може слугувати вихідною точкою для виявлення груп ризику з підвищеною емоційною вразливістю або потенційною агресивністю, а також для оцінювання ефективності корекційних втручань. Поєднання якісного змістового аналізу асоціацій із кількісною бальною оцінкою робить можливим кореляційний та факторний аналіз, що допомагає встановити взаємозв'язки між емоційною насиченістю образу ворога й іншими характеристиками респондентів (наприклад, досвідом бойових дій, регіоном проживання, залученістю до волонтерства).

Водночас слід враховувати обмеження методики: чутливість до контексту подачі стимулу, суб'єктивність кодування окремих асоціацій і вплив мовних особливостей, тому результати потрібно інтерпретувати в сукупності з іншими методами дослідження для забезпечення валідності висновків.

- *Методика семантичного диференціалу (Osgood)* спрямована на кількісне вимірювання уявлень про поняття «ворог» через систематизовану самооцінку його характеристик за серією біполярних прикметникових шкал. Сутність методики полягає в тому, що респонденту пропонується задуматися над образом заданого поняття (наприклад, «ворог», «агресор», «окупант») і оцінити його по кожній із низки пар протилежних ознак, ставлячи позначку на лінійній шкалі від 1 до 7. Кожна пара фіксує певний семантичний вимір (оцінка, сила, активність тощо), і сукупність цих оцінок формує багатовимірний профіль поняття в свідомості респондента. Практично процедура включає стандартизовану інструкцію, індивідуальне або групове адміністрування анкет із біполярними шкалами, подальше кодування відповідей (1–7) та обчислення середніх значень для окремих шкал і загального індексу когнітивної ворожості.

Обробка даних передбачає урахування інвертованих шкал (у тих парах, де правий прикметник позначає менш ворожу характеристику), нормалізацію оцінок та обчислення агрегованих показників: середніх значень по окремих шкалах (наприклад, «Оцінка», «Сила», «Активність»), комбінованих підіндексів (наприклад, підіндекс дегуманізації) та загального індексу когнітивної ворожості, який служить числовою мірою ступеня сприйняття образу як ворожого чи дегуманізованого. Надійність інструменту перевіряється шляхом розрахунку внутрішньої узгодженості (Cronbach's α); у разі низьких показників пропонується перегляд складу шкал або їхніх формулювань.

Методика дозволяє також проводити порівняння між групами, кореляційний аналіз із іншими показниками (наприклад, індексом емоційної

насиченості за асоціаціями) та включення в факторні моделі для виявлення латентних структур когнітивного образу.

Значення семантичного диференціалу у дослідженні особливостей образу ворога в умовах війни полягає в його здатності формалізувати та кількісно представити те, що зазвичай залишається в полі суб'єктивних суджень – відтінки оцінок, виміри сили та дегуманізації.

У контексті воєнного досвіду цей інструмент дозволяє виявити, наскільки образ ворога сприймається не лише як емоційно забарвлений, а й як концептуально «інший»: сильний, небезпечний, нелюдський тощо. Отримані профілі дають змогу порівнювати різні підгрупи респондентів (за регіоном, досвідом безпосереднього контакту з бойовими діями, рівнем волонтерської активності тощо) і виявляти системні відмінності в кодуванні образу ворога в їхній когніції.

Семантичний диференціал ефективно поєднується з іншими методами (наприклад, методикою вільних асоціацій, шкалами оцінки агресії чи соціальної дистанції) і дає додаткові можливості для аналітики: він слугує інтерпретативним мостом між якісними смисловими структурами й кількісними моделями, дозволяючи вбудувати когнітивні параметри у кореляційні та факторні аналізи, оцінити вплив когнітивної ворожості на поведінкові наміри та емоційні реакції, а також відстежувати зміни під впливом корекційних втручань.

Водночас слід пам'ятати про обмеження: вплив формулювання стимулу, культурні та мовні нюанси у тлумаченні прикметників та потенційний ефект соціально бажаних відповідей, тому результати семантичного диференціалу повинні інтерпретуватися в сукупності з додатковими даними й з урахуванням контексту дослідження.

- *Методика «Шкала соціальної дистанції» Богардуса (в адаптації Н. Паніної)* спрямована на кількісне вимірювання поведінкового компоненту ставлення, тобто ступеня готовності індивіда до різних типів соціальної взаємодії з представниками певної групи.

Сутність методики полягає в тому, що респонденту пропонують серію типових соціальних ситуацій або ступенів близькості (дружба, співпраця, сусідство, шлюб, громадянське співіснування тощо) і просять оцінити, наскільки він готовий допускати такі контакти з особою, яку вважає представником «ворога» (наприклад, громадянином держави-агресора).

Кожна позиція оцінюється за п'ятибальною шкалою від «цілком готовий» до «категорично не готовий», що дозволяє перетворити суб'єктивні установки на числовий індекс. Адміністрування може відбуватися індивідуально або в групі; інструкція наголошує на щирості відповіді та запевняє в анонімності.

Після збору відповідей по кожному респонденту розраховується середній бал (сума балів, поділена на кількість позицій), який інтерпретується як індивідуальний індекс соціальної дистанції; на рівні вибірки обчислюється середній показник і його дисперсія.

Для контролю якості інструменту та внутрішньої узгодженості рекомендується розрахунок Cronbach's α ; у разі низьких значень проводиться аналіз пунктів на предмет слабкої взаємозв'язності або необхідності коригування формулювань. Обробка даних передбачає також можливі інверсії для позицій зі зворотним знаком, аналіз частотних розподілів по позиціях, порівняння підгруп (за віком, регіоном, досвідом воєнних подій) та кореляції з іншими показниками (емоційна насиченість, когнітивна ворожість, рівень агресії).

У контексті дослідження особливостей образу ворога в умовах війни для цивільних дорослих українців значення шкали соціальної дистанції є багатовимірним і практично важливим. Вона фіксує реальний поведінковий компонент ставлення, який не завжди прямо корелює з емоційними чи когнітивними оцінками: навіть за наявності високої емоційної ворожості деякі респонденти можуть демонструвати готовність до епізодичних контактів, або навпаки раціоналізоване ставлення може поєднуватися з високою поведінковою відстороненістю.

Шкала дозволяє виявити конкретні сфери соціальних відносин, де проявляється максимальна неприйнятність (наприклад, шлюб або спільна робота), що має важливі наслідки для прогнозування міжгрупової взаємодії, соціальної інтеграції та конфліктогенності.

Показники соціальної дистанції корелюють з факторами ризику радикалізації та дискримінації: висока середня дистанція означає більшу ймовірність ізоляційних і виключних практик на рівні спільнот, тоді як низька потенціал для відновлення міжособистісних контактів і примирення.

Крім того, результати шкали в поєднанні з даними з інших методик (семантичний диференціал, вільні асоціації, оцінки агресії) дають змогу побудувати цілісну модель ставлення до «ворога», розрізнити когнітивні переконання, емоційну наповненість і практичні наміри, а отже ефективніше планувати корекційні та превентивні програми, спрямовані на гуманізацію образу і зниження соціальної ворожості. Водночас при інтерпретації результатів необхідно враховувати контекст (медіа-експозиція, регіональні відмінності, особистий досвід травм) і можливий вплив соціально бажаних відповідей, тому висновки мають спиратися на комплексний аналіз і комбіноване використання інструментів.

- *Методика «Опитувальник діагностики стану агресії» Басса–Дарки* (адаптована форма) призначена для комплексної оцінки схильностей до різних форм агресивної поведінки та супутніх агресивних установок у особи. Метою методики є виявлення індивідуального рівня агресивності – загальної тенденції до проявів фізичної, вербальної та непрямой агресії, а також супутніх характеристик, що часто супроводжують агресивну поведінку: негативізму, роздратованості, підозрливості, образи та автоагресії (відчуття провини).

Сутність методики полягає в опитуванні респондента щодо 75 тверджень, які відображають різні форми і прояви агресії; відповідь на кожне твердження – «+» (згоден) або «-» (не згоден). Частина тверджень має прямий (агресивний) зміст, для яких згода кодується як 1 бал, інші формулювання є

зворотними (реверсні) – їхнє кодування інвертується, щоб єдиним напрямком шкали було зростання агресивності.

Після кодування підсумовують бали по всіх позиціях: сумарний бал відображає загальний рівень агресії (0–75). Інтерпретація здійснюється за трьома широкими категоріями: низький (0–24), середній (25–49) та високий (50–75) рівні агресії, кожен з яких супроводжується характерним описом поведінкових і емоційних схильностей.

Процедурно адміністрування опитувальника просте і може проводитися індивідуально або в групі; інструкція вимагає щирих відповідей і гарантує анонімність. Обробка включає перевірку коректності заповнення, кодування прямих і зворотних пунктів, підрахунок підсумкового балу і, за потреби, виділення підшкал або специфічних індикаторів (наприклад, сукупні бали за фізичною, вербальною чи непрямую агресією, показники негативізму, підозрілості, образи тощо).

Для оцінки надійності використовується аналіз внутрішньої узгодженості пунктів, а для поглибленого аналізу розглядають профілі по підшкалах і співставляють ці профілі з іншими змінними (віком, статтю, досвідом воєнних подій, показниками емоційної насиченості та когнітивної ворожості).

У дослідженні особливостей образу ворога в умовах війни методика «Діагностика стану агресії» має важливе діагностичне та інтерпретативне значення. Вона дозволяє кількісно зафіксувати індивідуальні схильності до агресивних реакцій, які можуть бути наслідком або посилювачем ворожого образу: високі показники агресії в респондентів можуть корелювати з більш емоційно-зарядженими асоціаціями щодо «ворога», більш жорсткими оцінками в семантичному диференціалі та більшою соціальною дистанцією.

Розподіл по підшкалах дає змогу розрізнити типи агресивних реакцій, наприклад, чи переважає відкрито фізична агресія, вербальна агресія або непрямая (плітки, саботаж), що важливо для прогнозування потенційних міжособистісних і міжгрупових ризиків у постконфліктному середовищі.

У поєднанні з іншими інструментами (вільні асоціації, семантичний диференціал, шкала соціальної дистанції) анкета дозволяє будувати багатовимірні моделі: виявляти, наприклад, чи зростання когнітивної дегуманізації супроводжується підвищенням готовності до фізичного насильства або лише до вербальної агресії, та які фактори (особистий травматичний досвід, волонтерська активність, регіон) модулюють ці зв'язки.

Практично ці дані допомагають ідентифікувати групи з підвищеним ризиком деструктивної поведінки, обґрунтувати цільові профілактичні та корекційні втручання (психоедукація, тренінги з контролю гніву, програми десенсибілізації та гуманізації), а також оцінити ефективність таких втручань у динаміці. Водночас необхідно враховувати етичні та методологічні обмеження: самозвітність може зазнавати спотворень через соціально бажані відповіді або заперечення агресивних тенденцій, а також результати слід інтерпретувати у контексті загального психосоціального стану респондента та його конкретного воєнного досвіду.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволяє всебічно охопити основні психологічні аспекти, що становлять предмет даного емпіричного дослідження. Добір методик забезпечує можливість одночасно оцінити інтенсивність психоемоційних станів, особливості когнітивного реагування, соціально-поведінкові прояви та специфіку переживання воєнного досвіду респондентами. Поєднання стандартизованих опитувальників, шкал самооцінювання та проєктивно-орієнтованих індикаторів дає змогу отримати не лише кількісні, а й якісні дані, що підвищує глибину інтерпретації результатів.

Комплексність методичного набору забезпечує валідність і надійність отриманої інформації, а також дозволяє охопити широке коло індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних з впливом війни та умов вимушених життєвих змін. Сукупність обраних методик створює основу для побудови цілісної картини психологічного стану учасників дослідження та виступає надійним підґрунтям для подальших аналітичних висновків.

Висновки до розділу 2

Метою дослідження стало емпірично дослідити образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців; розробити методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості вибірки дослідження;
2. Виявити рівень емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни;
3. Дослідити рівень сприйняття ворожості;
4. Діагностувати рівень соціальної дистанції під час дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців;
5. Визначити рівень агресії;
6. Виконати інтерпретацію отриманих результатів.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося поетапно з дотриманням вимог надійності, валідності та етичної коректності. На підготовчому етапі проаналізовано наукову літературу, визначено ключові змінні та сформовано робочі гіпотези.

Перший етап охоплював розробку кореляційно-порівняльного дизайну, відбір психодіагностичного інструментарію за критеріями валідності та релевантності, а також формування вибірки за принципом комбінованого відбору.

Другий етап передбачав стандартизований збір даних з обов'язковим інформуванням учасників про мету дослідження, анонімність та добровільність участі. Анкетування проводилося за єдиною процедурою відповідно до етичних норм.

На третьому етапі здійснено оцифрування, перевірку й узагальнення даних, обчислення первинних статистичних показників та побудову зведених таблиць. Для поглибленої інтерпретації було використано факторний і кореляційний аналізи, що дозволило окреслити структуру образу ворога та

виявити взаємозв'язки між його компонентами. Завершальний етап включав логічне впорядкування та узгодження результатів.

База дослідження – Голосіївський районний в місті Києві центр соціальних служб. Вибірку дослідження склали 60 респондентів, віком 25 до 60 років.

Запропонований діагностичний інструментарій дозволяє всебічно охопити основні психологічні аспекти, що становлять предмет даного емпіричного дослідження. Добір методик забезпечує можливість одночасно оцінити інтенсивність психоемоційних станів, особливості когнітивного реагування, соціально-поведінкові прояви та специфіку переживання воєнного досвіду респондентами.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНИХ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців

З ціллю реалізації поставленої мети та нами було проведено емпіричне дослідження.

Визначаючи рівень емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни у ході дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців була застосована методика вільних асоціацій (Додаток А). Результати дослідження за методикою вільних асоціацій представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою вільних асоціацій

№	Рівень	Результати дослідження у % співвідношенні	
		Кількість респондентів	%
1	Високий рівень емоційно-негативного сприйняття (+15 – +30) – образ ворога має виразне емоційне забарвлення, переважають ненависть, гнів, страх, прагнення помсти.	32 осіб	54,4%
2	Середній рівень збалансованого сприйняття (+5 – +14) – поєднання емоційних і раціональних компонентів.	10 осіб	17,0%
3	Низький рівень емоційної насиченості / раціоналізований образ (-4 – +4) – відсторонене, когнітивно-описове чи нейтральне сприйняття.	12 осіб	20,4%
4	Позитивно-рефлексивне сприйняття (гуманізований образ) (≤ -5) – емпатійна або аналітична позиція, осмислення.	6 осіб	10,2%

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дає змогу простежити характер емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у дорослих цивільних українців в умовах повномасштабної війни та виявити домінуючі тенденції у сприйнятті противника. Отримані дані свідчать, що найбільша частка респондентів – 54,4% – демонструє високий рівень

емоційно-негативного сприйняття ворога. Це означає, що образ противника для більшості опитаних має різко негативне забарвлення, у структурі якого переважають такі емоції, як ненависть, гнів, страх, обурення чи прагнення помсти. Подібний емоційний фон є природною реакцією цивільного населення, яке переживає досвід тривалої небезпеки, невизначеності, втрат та постійного стресу. Образ ворога в такому контексті стає не просто абстрактним уявленням, а персоніфікованим символом загрози, що безпосередньо впливає на життя, безпеку й благополуччя людини та її близьких.

Другу за чисельністю групу становлять респонденти, які демонструють низький рівень емоційної насиченості (20,4%). Для них характерне більш раціоналізоване або нейтральне сприйняття ворога. Такі особи можуть дистанціюватися від емоційного впливу ситуації та схильні аналізувати події крізь призму фактів, причинно-наслідкових зв'язків чи особистого життєвого досвіду. Це може бути пов'язане як із психологічними особливостями (здатність до емоційної регуляції, стратегії уникнення), так і з потребою зберігати внутрішню стабільність за умов тривалого стресу.

Порівняно невелика частка опитаних – 17,0% – виявляє середній рівень збалансованого сприйняття, поєднуючи як емоційні, так і раціональні компоненти в оцінці ворога. Це свідчить про прагнення респондентів зберігати певну аналітичність, не заперечуючи при цьому власних почуттів. Така позиція може бути показником намагання адаптуватися до військової реальності, приймаючи її складність і багатошаровість.

Найменшою виявилася група осіб із позитивно-рефлексивним або гуманізованим сприйняттям ворога (10,2%). Відповідачі цієї категорії демонструють здатність до емпатії, осмислення ситуації та намагаються бачити за образом ворога соціальні, історичні або особистісні чинники. Хоча така позиція є природною для мирного часу, в умовах війни вона зустрічається рідко та може свідчити про високий рівень рефлексивності, критичного мислення або специфічні індивідуальні погляди та життєвий досвід.

Додатково результати дослідження за методикою вільних асоціацій показано на рис. 3.1.

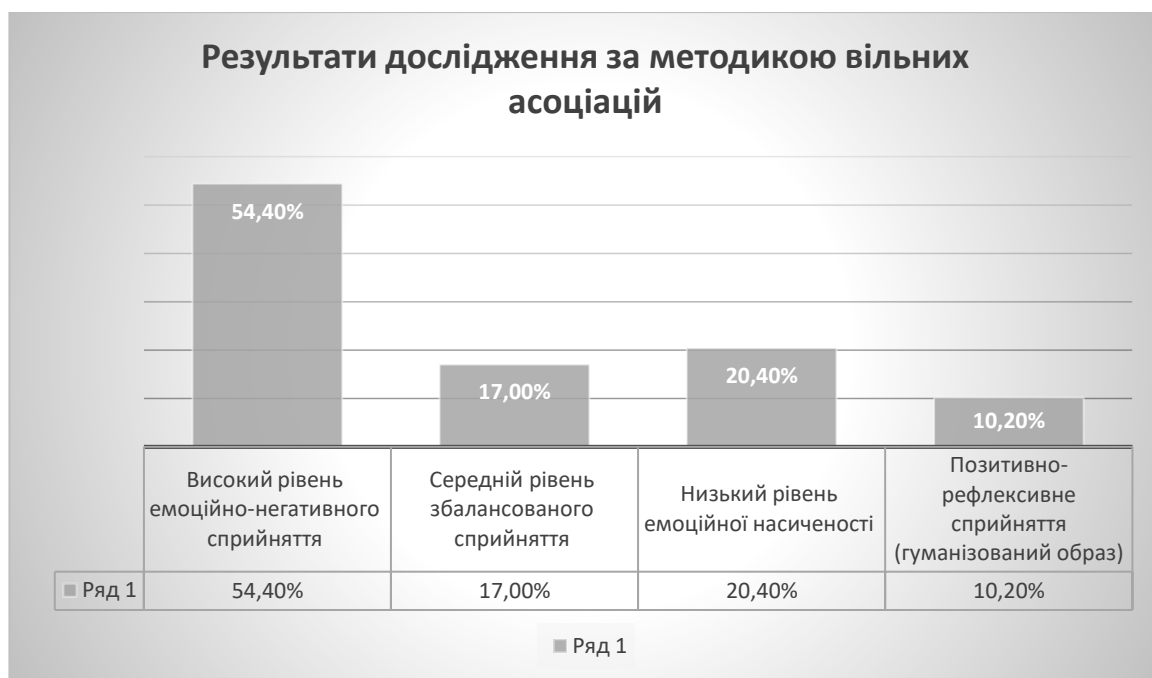


Рис. 3.1. Результати дослідження за методикою вільних асоціацій

Загалом отримані результати демонструють, що в умовах гострої загрози та затяжного воєнного стану домінує емоційно насичений, переважно негативний образ ворога, що є психологічно зрозумілою захисною реакцією. Водночас наявність різних рівнів сприйняття підкреслює неоднорідність досвіду цивільного населення, а також свідчить про різні стратегії адаптації до реальності війни: від емоційної мобілізації та психологічної оборони до аналітичного підходу та раціоналізації.

Діагностуючи рівень сприйняття ворожості процесі дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців була використана методика «Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood)» (Додаток Б). Результати дослідження за методикою «Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood)» показано на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою «Семантичний диференціал
когнітивного образу «ворога» (Osgood)»

№	Рівень когнітивної ворожості	Результати дослідження у % співвідношенні	
		Кількість респондентів	%
1	Дуже високий рівень когнітивної ворожості	28 осіб	47,6%
2	Високий рівень когнітивної ворожості	18 осіб	30,6%
3	Середній рівень когнітивної ворожості	10 осіб	17,0%
4	Низький рівень когнітивної ворожості	4 особи	6,8%

Аналіз результатів дослідження, отриманих за методикою «Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога»» Ч. Осгуда, дозволяє глибше зрозуміти, як саме цивільні дорослі українці формують раціонально-оцінювальне уявлення про ворога в умовах війни. Якщо попередній метод (вільні асоціації) виявляв емоційно-ціннісний компонент образу, то семантичний диференціал акцентує увагу на когнітивних характеристиках, тобто на тому, яким саме бачать ворога: сильним чи слабким, небезпечним чи незначним, жорстоким чи байдужим тощо.

Отримані дані засвідчують чітку структуру сприйняття, у якій переважають високі та дуже високі рівні когнітивної ворожості. Найбільша група респондентів 47,6% демонструє дуже високий рівень когнітивної ворожості. Це означає, що противник у їхньому уявленні наділений максимально негативними, загрозливими та руйнівними характеристиками. Респонденти сприймають ворога як агресивного, безжального, небезпечного, непрогнозованого. Такий результат є закономірним для суспільства, яке протягом тривалого часу перебуває під впливом повномасштабної війни: повторювані акти насильства, інформаційні загрози, досвід втрат та страх за власне життя логічно формують узагальнений образ ворога як джерела постійної небезпеки.

Ще 30,6% опитаних мають високий рівень когнітивної ворожості. У цій групі негативні оцінні характеристики також домінують, однак вони можуть

бути дещо менш категоричними. Респонденти визнають загрозливість і жорстокість ворога, але їхнє сприйняття може містити певні раціональні зауваги чи межі. Сумарно дві ці групи становлять 78,2%, тобто майже чотири з п'яти громадян раціонально описують ворога як сутність, що має виразно негативні та загрозливі риси. Це свідчить про високий рівень суспільної мобілізації, консолідації та усвідомлення реальної небезпеки.

Середній рівень когнітивної ворожості загалом притаманний 17,0% респондентів. Для цієї категорії характерне більш врівноважене сприйняття: ворог оцінюється як небезпечний, але не «абсолютно негативний». Люди цієї групи здатні до диференційованої оцінки, можуть розділяти різні складові ворожості, зберігати дистанцію між фактами та інтерпретаціями, допускати певну міру складності та неоднозначності.

Найменш чисельна частка 6,8% демонструє низький рівень когнітивної ворожості. Для таких респондентів ворог не виглядає однозначно загрозливим. Їхній образ є менш поляризованим, часто більш описовим або навіть відстороненим. Це може бути пов'язано з високим рівнем емоційної саморегуляції, прагненням уникати радикальних оцінок або особистим досвідом, який не посилює відчуття загрози.

Додатково результати дослідження за методикою «Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood)» показано на рис. 3.2.



Рис. 3.2 Результати дослідження за методикою «Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood)»

Загалом дані методики Осгуда показують, що на когнітивному, тобто раціонально-оцінювальному рівні образ ворога у цивільних дорослих українців є чітко структурованим, поляризованим і переважно негативним. Високі показники когнітивної ворожості свідчать не лише про факт усвідомлення небезпеки, а й про глибоке осмислення того, що агресор є реальним, потужним і серйозним загрозливим чинником. Це раціональне сприйняття узгоджується з емоційними результатами попереднього дослідження, створюючи цілісну картину того, як формується образ ворога у воєнний час.

Виявляючи рівень соціальної дистанції під час дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців була використана методика «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) (Додаток В). Результати дослідження за методикою «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) представлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Шкала соціальної дистанції»
(Е. Богардус, адаптація Н. Паніної)

№	Рівень соціальної дистанції	Результати дослідження у % співвідношенні	
		Кількість респондентів	%
1	Дуже висока дистанція	30 осіб	51,0%
2	Висока дистанція	18 осіб	30,6%
3	Помірна дистанція	8 осіб	13,6%
4	Низька дистанція	4 особи	6,8%

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Шкала соціальної дистанції» Е. Богардуса (адаптація Н. Паніної), дає змогу оцінити ступінь готовності цивільних дорослих українців допустити представників групи «ворога» до різних сфер соціальної взаємодії. На відміну від емоційних та когнітивних характеристик образу ворога, які відображають внутрішні переживання та уявлення, соціальна дистанція показує, як саме ці уявлення трансформуються у поведінкові установки, тобто у готовність або небажання до будь-якої форми контакту з представниками ворожої спільноти.

Отримані дані засвідчують наявність чіткої, значною мірою поляризованої структури соціальної дистанції. Найбільша група респондентів 51,0% демонструє дуже високу соціальну дистанцію. Це означає, що для більш ніж половини опитаних будь-яка форма взаємодії з представниками ворожої групи є абсолютно неприйнятною.

Респонденти не готові допустити представника ворога ні до сусідства, ні до співпраці, ні тим більше до особистих чи сімейних контактів. Така позиція є природною у контексті війни, де ворог сприймається не лише як політична чи військова сила, а як загроза самому існуванню, безпеці та життю. Дуже висока соціальна дистанція може також відображати пережиттям населенням насильства, руйнувань, втрат – досвідів, які формують глибокі психологічні межі щодо будь-якої взаємодії з агресором.

Ще 30,6% опитаних демонструють високу соціальну дистанцію. Ця група також схильна уникати більшості контактів з ворогом, проте їхня позиція

дещо менш категорична. Люди цієї категорії можуть допустити існування ворога у більш віддалених соціальних ролях, але залишають жорсткі обмеження стосовно особистої чи професійної взаємодії. Об'єднавши ці дві групи, отримуємо 81,6% респондентів із високими показниками соціальної дистанції, це свідчить про консолідоване суспільне відторгнення ворога та значну поведінкову готовність до самообмеження контактів, що відповідає реаліям і травматичному досвіду війни.

Для 13,6% респондентів характерна помірна соціальна дистанція. Представники цієї групи здатні припускати обмежені форми взаємодії, наприклад, віддалений контакт або співіснування без взаємодії, але все ж залишають чіткі психологічні межі. Така позиція може свідчити про більш високий рівень толерантності, прагнення до раціоналізації ситуації або індивідуальні особистісні ресурси, які дають змогу відділяти образ ворога від конкретної людини.

Найменша частка респондентів 6,8% демонструє низький рівень соціальної дистанції. Це означає відносну готовність до контактів або визнання можливості співіснування без різко негативних установок. Подібні результати можуть бути пов'язані з особливостями світогляду, специфічними життєвими умовами чи високим рівнем рефлексивності. Водночас у контексті активної війни така позиція є нетиповою та тому зустрічається рідко.

Додатково результати дослідження за методикою «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) показано на рис. 3.3.

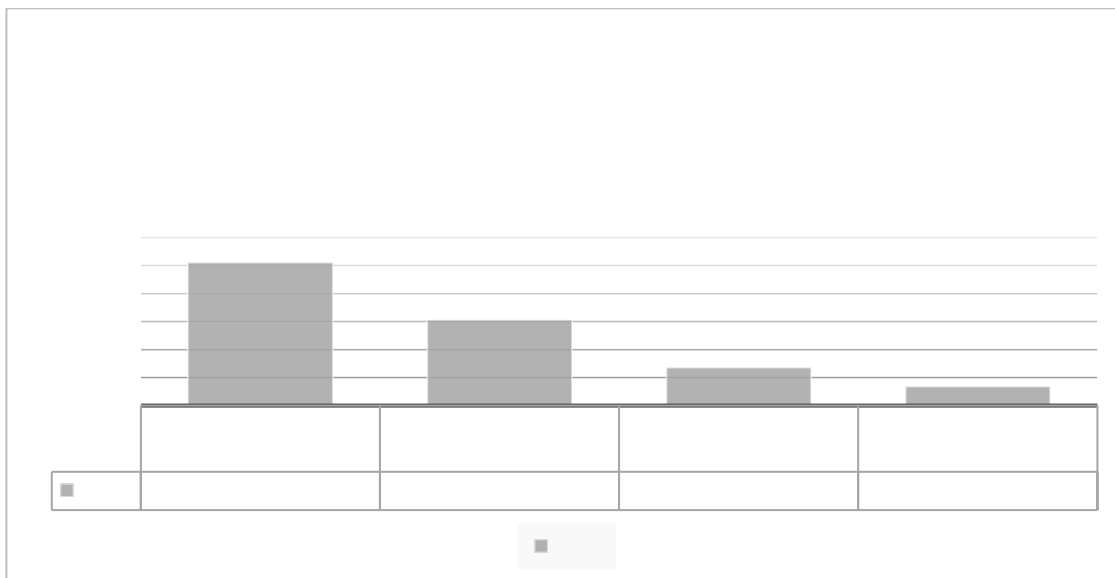


Рис. 3.3 Результати дослідження за методикою «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної)

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що соціальна дистанція щодо ворога в умовах війни є значною, а домінування дуже високих і високих рівнів свідчить про сильну поведінкову ізоляцію ворога у суспільній та особистій свідомості цивільних українців. Це логічно поєднується з даними про емоційні та когнітивні характеристики образу ворога, формуючи цілісну картину того, як в умовах реальної загрози вибудовується система психологічних бар'єрів, що забезпечують самозахист та збереження особистої та національної безпеки.

Діагностуючи рівень агресії у ході дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців був застосован опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки (Додаток Г). Результати констатувального етапу дослідження за опитувальником «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки представлено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за опитувальником «Діагностика стану агресії»
Басса–Дарки

№	Рівень агресії	Результати дослідження у % співвідношенні	
		Кількість респондентів	%
1	Високий рівень	20 осіб	33,4%
2	Середній рівень	28 осіб	47,6%
3	Низький рівень	12 осіб	20,4%

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником Басса–Дарки, дає змогу охарактеризувати рівень агресивності як емоційно-поведінкової реакції, що формується у цивільних дорослих українців під впливом війни. На відміну від методик, спрямованих на вивчення емоційного та когнітивного образу ворога, ця методика дозволяє оцінити внутрішню напруженість, імпульсивність, рівень ворожості й агресивних тенденцій як реакцію на травматичні умови життя.

Отримані дані свідчать про те, що найбільша частка респондентів, 47,6% демонструє середній рівень агресії. Такий показник може розглядатися як нормативна відповідь на хронічний стрес, постійну загрозу та дефіцит безпеки. Середній рівень агресивності часто відображає не деструктивні тенденції, а підвищену емоційну мобілізацію, готовність до самозахисту, посилену реактивність. У ситуаціях воєнного стану це є типовим механізмом адаптації, який допомагає людині справлятися з тривогою, напруженням та невизначеністю.

Значна частка вибірки, 33,4%, виявила високий рівень агресії. Такий показник може бути наслідком глибокого емоційного виснаження, пережитого травматичного досвіду (обстріли, втрати, вимушена евакуація, загроза близьким), а також накопичення негативних емоцій щодо ворога. Високий рівень агресії не обов'язково проявляється у прямій поведінковій агресії, але часто відображає внутрішній гнів, напруження, фрустрацію, почуття несправедливості. Це реакція, яка природно виникає у суспільстві, що

переживає довготривалий військовий конфлікт і постійно стикалося з насильницькими діями агресора.

І тільки 20,4% респондентів продемонстрували низький рівень агресії. Для них характерними є більш стабільні емоційні реакції, високий рівень самоконтролю або ж особистісні копінг-стратегії, які дозволяють знижувати внутрішню напругу. Така група може представити людей, які або менш емоційно реагують на зовнішні загрози, або мають сильні внутрішні ресурси, соціальну підтримку, а також здатність до когнітивного переформулювання ситуацій. Проте в умовах війни низький рівень агресії зустрічається рідше, адже сама реальність сприяє емоційному збудженню та напрузі.

Додатково результати дослідження за опитувальником «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки показано на рис. 3.4.



Рис. 3.4 Результати дослідження за опитувальником «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки

Підсумовуючи, можна стверджувати, що агресивність у цивільних дорослих українців у воєнний час є здебільшого компенсаторною, реактивною, а не патологічною. Вона відображає адаптацію до стресових умов, підвищену

необхідність самозахисту та мобілізацію психіки в умовах постійної небезпеки. Високі та середні прояви агресії можна розглядати як наслідок переживання колективної травми, а також як елемент формування психологічних меж у сприйнятті ворога.

Отже, узагальнюючи результати дослідження, отримані за чотирма методиками, вільних асоціацій, семантичного диференціалу когнітивного образу «ворога» (Osgood), шкали соціальної дистанції (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) та опитувальника Басса–Дарки, можна сформувати цілісну картину особливостей формування образу ворога у цивільних дорослих українців в умовах війни. Усі чотири методи, спрямовані на різні складові психічного реагування (емоційно-ціннісну, когнітивну, соціально-поведінкову та емоційно-імпульсивну), демонструють узгоджені, взаємопідкріплювальні результати, що відображають природну психологічну реакцію населення на реальну загрозу, яку несе війна.

Перш за все, за методикою вільних асоціацій було встановлено, що переважна більшість респондентів (54,4%) має яскраво негативно емоційно насичений образ ворога, який асоціюється з ненавистю, гнівом, страхом та прагненням помсти. Це свідчить про те, що образ ворога є емоційно загостреним і глибоко вкоріненим у переживаннях людей. Водночас лише незначна частина населення зберігає нейтральне чи рефлексивне ставлення, що пояснюється унікальними індивідуальними стратегіями осмислення подій.

За методикою семантичного диференціалу Осгуда підтверджено, що на когнітивному рівні образ ворога також має чітко виражену негативну структуру: 47,6% респондентів демонструють дуже високий рівень когнітивної ворожості, наділяючи ворога характеристиками небезпечності, жорстокості, агресивності та ворожості. Разом із респондентами з високим рівнем когнітивної ворожості (30,6%), це формує майже одностайну когнітивну оцінку ворога як джерела реальної загрози. Таким чином, емоційний та раціонально-оцінювальний компоненти образу ворога взаємно підсилюють один одного.

Результати за шкалою соціальної дистанції демонструють, що емоційні та когнітивні уявлення безпосередньо трансформуються у поведінкові установки, спрямовані на максимальне обмеження будь-якого соціального контакту з ворогом. Понад половина респондентів (51,0%) виявляє дуже високий рівень соціальної дистанції, а ще 30,6% високий рівень, що свідчить про різко негативну готовність до взаємодії з ворогом навіть на найменш значущому соціальному рівні. Ці дані підтверджують, що в умовах війни населення встановлює жорсткі психологічні та міжособистісні бар'єри як механізм самозахисту.

Опитувальник Басса–Дарки показав, що рівень агресивності у більшості респондентів знаходиться в межах середнього (47,6%) або високого (33,4%) рівня, що відображає підвищену емоційну реактивність, внутрішню мобілізацію та накопичену напругу, спричинену тривалим стресом. Такий рівень агресії можна розглядати як природну реакцію на загрозу та як адаптивний механізм у ситуації, де домінують стресові фактори, страх та постійна небезпека.

Узагальнюючи, результати свідчать про те, що образ ворога у цивільних дорослих українців формується під впливом реалій війни як цілісний, багаторівневий, стабільно негативний конструкт, який включає:

- сильне емоційне забарвлення (ненависть, гнів, страх);
- раціонально-негативну оцінку характеристик ворога (небезпечність, агресивність, жорстокість);
- високий рівень соціальної відмежованості, що виявляється у повній неприйнятності контактів;
- підвищену реактивність та мобілізацію, яка проявляється у середніх і високих рівнях агресії.

Разом ці компоненти формують узгоджену психологічну систему самозахисту, яка дозволяє цивільному населенню зберігати стійкість у надзвичайно травматичних умовах. Образ ворога набуває функції

внутрішнього орієнтира, який структурує переживання, регулює соціальну поведінку та допомагає підтримувати власну безпеку в умовах війни.

3.2. Математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Для статистичного аналізу використано програму SPSS 22.0 та STATISTICA 16.0

Статистичний аналіз результатів передбачав перевірку даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова. Встановлено, що дані за всіма шкалами мають розподіл, що відхиляється від норми ($p \leq 0,05$) (табл. 3.5), що спонукає надалі використовувати непараметричні критерії, а саме коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.5

Перевірка даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова Смірнова

	Normal Parameters ^{a0,b}		Most Extreme Differences			Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Absolute	Positive	Negative		
Емоційно-негативна	80,00	40,77	0,23	0,15	-0,23	0,23	0,00
Морально-ціннісна	50,00	20,25	0,37	0,26	-0,37	0,37	0,00
Когнітивно-описова	20,25	10,31	0,46	0,28	-0,46	0,46	0,00
Нейтральна	00,00	0,00					
Позитивно-рефлексивна	-0,10	0,30	0,53	0,37	-0,53	0,53	0,00
Загальний бал	150,15	70,98	0,21	0,13	-0,21	0,22	0,00
Індекс когнітивної ворожості	50,16	10,52	0,14	0,12	-0,14	0,14	0,00
соціальна дистанція	30,82	0,90	0,15	0,11	-0,15	0,15	0,00
агресія	390,23	140,17	0,11	0,09	-0,11	0,11	0,04

За методикою Семантичний диференціал проведено перевірку надійності шкал за Cronbach's α , що дає змогу оцінити, чи утворюють шкали єдиний когнітивно-конструктивний індекс (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Аналіз надійності шкал за Cronbach's α

	If item dropped
	Cronbach's α
Добрий – Злий	0,939
Людяний – Жорстокий	0,935
Слабкий – Сильний	0,941
Невинний – Провинний	0,938
Небезпечний – Не-небезпечний	0,938
Несправедливий – Справедливий	0,937
Людський – Нелюдський	0,938
Загальний показник Cronbach's α	0,946

Бачимо, що за кожною змінною показник альфа є досить високим ($>0,9$), загальний Cronbach's α становить 0,946, що є показником високої узгодженості шкал та надійності тесту.

Кореляційний аналіз дозволив виявити зв'язки між компонентами ставлення до образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців (табл. 3.7)

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між компонентами образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців

Шкали дослідження		Соц. дистанція	агресія
Емоційно-негативна	Correlation Coefficient	0,479**	0,562**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,017
Морально-ціннісна	Correlation Coefficient	0,393*	0,246*
	Sig. (2-tailed)	,012	0,027
Когнітивно-описова	Correlation Coefficient	0,440**	0,385**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,001
Нейтральна	Correlation Coefficient	0,319*	-0,258*
	Sig. (2-tailed)	0,03	0,05
Позитивно-рефлексивна	Correlation Coefficient	-0,422**	-0,337**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
Індекс емоційної насиченості образу ворога	Correlation Coefficient	0,496**	0,423**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000
Індекс когнітивної ворожості	Correlation Coefficient	-0,579**	0,439**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,000

Кореляційний аналіз виявив прямі зв'язки між емоційно-негативною характеристикою ворога та соціальною дистанцією ($r_s=0,479$, $p\leq 0,01$) і агресією ($r_s=0,562$, $p\leq 0,01$). Тобто, виразно негативне ставлення до ворога, насичене негативними емоціями (гнів, злість, ненависть, страх тощо) поєднується із віддаленістю у міжособистісному спілкуванні, соціальною стратифікацією та агресивним ставленням. Ворог для досліджуваних постає в образі «зла», яке викликає відчуження, бажання відмежуватися, позбутися, виплеснути всю агресію.

Прямий кореляційний зв'язок встановлено між морально-ціннісною характеристикою ворога та соціальною дистанцією ($r_s=0,393$, $p\leq 0,05$) і агресією ($r_s=0,246$, $p\leq 0,05$). З цього можна зробити висновок, що чим вище етично-ідеалогічна оцінка ворога, тим вище бажання від'єднатись від нього, позбутися спілкування і будь-якої взаємодії, що супроводжується агресивністю.

Когнітивно-описовий тип ставлення до ворога прямо корелює із соціальною дистанцією ($r_s=0,440$, $p\leq 0,01$) і з агресією ($r_s=0,385$, $p\leq 0,05$). З цього видно, що ставлення до ворога виключно раціональним чином без емоцій збільшує дистанцію з ним та агресію до нього. Окрім емоційного вираження ставлення до ворога важливим є і когнітивна оцінка його дій як неправомірних та неприпустимих, що дозволяє віднести ворожі дії до класу соціально-політичних відносин.

Нейтральна характеристика ворога прямо корелює із соціальною дистанцією ($r_s=0,319$, $p\leq 0,05$) і зворотно корелює з агресією ($r_s=-0,258$, $p\leq 0,05$). Нейтральна позиція є складним явищем у стані війни, оскільки вона не дає змогу визначитись із власною позицією щодо дій ворога та його характеристики. З однієї сторони вона виражає мінімізацію взаємодії і спілкування, а з іншої не містить агресії, що в певній мірі виражає поблажливе ставлення та можливість прийняти акт агресії щодо країни.

Позитивно-рефлексивна характеристика ворога зворотно пов'язана з соціальною дистанцією ($r_s=-0,422$, $p\leq 0,01$) і агресією ($r_s=-0,337$, $p\leq 0,01$).

Тобто, виправдання дій ворога, ознаки усвідомленого або трансформованого сприйняття ворога супроводжуються низьким комунікативним відчуженням та низькою агресивністю. Такі досліджувані в деякій мірі виправдовують агресію ворога і намагаються знайти в його діях позитивні зміни.

Індекс емоційної насиченості образу ворога прямо корелює із соціальною дистанцією ($r_s=0,496$, $p \leq 0,01$) і агресією ($r_s=0,423$, $p \leq 0,01$). З цього випливає, що чим більш насиченим є емоційно-негативне ставлення до ворога, яке має виразне емоційне забарвлення (переважають почуття ненависті, гніву, страху, прагнення помсти), тим більшою стає соціальна дистанція та агресія відносно нього.

Індекс когнітивної ворожості прямо пов'язаний із соціальною дистанцією ($r_s=0,579$, $p \leq 0,01$) і агресією ($r_s=0,439$, $p \leq 0,01$). Тобто, чим більш усвідомленою і обґрунтованою є ворожість респондентів стосовно ворога, тим вищими є прагнення дистанціюватись від нього, знизити рівень спілкування з ним та агресія відносно всіх проявів, що стосуються ворога.

З метою виявлення впливу образу ворога на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців застосовано регресійний аналіз, який підтвердив статистичну значимість впливу (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Регресійний аналіз впливу образу ворога на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців

Шкали	Нестандартизовані коефіцієнти		T	Sig.	R ²
	B	SE			
Індекс когнітивної ворожості					
Емоційно-негативна	0,291	0,118	2,93	0,000	0,576
Морально-ціннісна	0,287	0,108	2,13	0,021	0,469
Когнітивно-описова	0,421	0,112	3,38	0,001	0,377
Нейтральна	0,394	0,114	3,79	0,001	0,275
Позитивно-рефлексивна	0,255	0,099	4,22	0,000	0,305
Індекс емоційної насиченості образу ворога	0,324	0,106	3,57	0,001	0,782

В ході регресійного аналізу за критерієм Фішера отримано, що регресійна модель є надійною ($p \leq 0,01$) та аналіз можна вважати надійним.

За даними таблиці бачимо, що індекс когнітивної ворожості на 58% ($R^2=0,576$) пояснюється емоційно-негативною складовою наповнення образу ворога у цивільних дорослих, на 47% пояснюється морально-ціннісною ($R^2=0,469$), на 33% когнітивно-описовою ($R^2=0,377$), на 28% нейтральною ($R^2=0,275$), на 31% позитивно-рефлексивною та на 78% в цілому індексом емоційної насиченості образу ворога ($R^2=0,782$). Такі дані свідчать про те, що дійсно, індекс когнітивної ворожості пояснюється складовими наповнення образу ворога у цивільних дорослих, серед яких найбільш вагомою є емоційно-негативна складова. З цього можемо зробити висновок, що ставлення до ворога формується у першу чергу на підставі емоційних відчуттів та переживань, того, як людина сприймає ворожі дії та як емоційно переживає. Дослідженням виявлено, що такі відчуття є переважно негативними (злість, ненависть, агресія тощо)

Для виявлення змістовних характеристик образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців було проведено факторний аналіз, який дозволив виділити 4 головних фактори образу ворога, які сукупно пояснюють 79% дисперсії (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Таблиця власних значень (метод головних компонент)

№	Власне значення	% загальної дисперсії	Накопичений відсоток
1	5,44	38,89	38,89
2	23,11	22,27	61,17
2	1,43	10,25	71,42
4	1,04	7,46	78,88

Дані таблиці показують, що перший фактор становить 39% від загальної дисперсії, другий фактор 22%, третій фактор 10% та четвертий фактор 7,5%.

Представимо таблицю факторних навантажень після обертання. Метод головних компонент, обертання варімакс (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Таблиця факторних навантажень після обертання (варімакс)

Змінні	Факторні навантаження			
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Злий	0,84	-0,04	0,23	0,14
Жорстокий	0,88	0,14	0,14	0,07
Сильний	0,85	-0,08	0,05	0,07
Провинний	0,87	0,10	0,11	-0,06
Небезпечний	0,87	0,10	0,03	0,02
Несправедливий	0,88	-0,02	-0,06	0,07
Нелюдський	0,88	0,02	-0,04	-0,05
Емоційно-негативна	0,00	0,89	0,16	0,02
Морально-ціннісна	0,12	0,94	-0,05	-0,10
Когнітивно-описова	0,05	0,88	0,05	0,12
Нейтральна	-0,08	0,03	0,03	0,96
Позитивно-рефлексивна	-0,04	0,81	-0,21	-0,12
соціальна дистанція	0,08	0,05	0,77	-0,28
агресія	0,13	-0,04	0,86	0,13

До першого фактору, який має найбільшу частку у структурі дисперсії, увійшли характеристики індексу когнітивної ворожості (злий, жорстокий, сильний, провинний, небезпечний, несправедливий, нелюдський). Зміст цього фактору свідчить, що в образі ворога домінує когнітивна оцінка, пов'язана з приписуванням йому негативних, загрозливих та дегуманізованих рис. Ворог у межах цього фактору постає як активний носій зла та небезпеки, позбавлений людських якостей і моральної виправданості. Таким чином, когнітивна складова образу ворога є базовою і визначальною, оскільки саме вона задає загальну рамку сприйняття та інтерпретації ворога як радикально «чужого».

До другого фактору увійшли показники індексу емоційної насиченості образу ворога (емоційно-негативна, морально-ціннісна, когнітивно-описова та позитивно-рефлексивна складові), які пояснюють 22 % загальної дисперсії. Цей фактор відображає емоційно-моральне ставлення до ворога, в якому переважають інтенсивні негативні переживання, поєднані з моральними оцінками його дій і намірів. Ворог у цьому вимірі сприймається не лише як

загроза, а й як об'єкт емоційної реакції – осуду, неприйняття, внутрішнього напруження, що супроводжує його образ.

Третій фактор об'єднує показники агресії та дистанціювання і пояснює 10% загальної дисперсії. Його зміст відображає поведінково-орієнтовану складову образу ворога, що проявляється у готовності до агресивних дій або, навпаки, у прагненні уникати контакту та зберігати психологічну дистанцію. Таким чином, цей фактор фіксує не стільки оцінювання ворога, скільки потенційні стратегії взаємодії з ним, які коливаються між активним протистоянням і відстороненням.

Окремим четвертим фактором виокремилась нейтральна позиція, яка пояснює 7,5% загальної дисперсії. Цей фактор відображає відносно невизначене, нестабільне ставлення до ворога, за якого відсутня чітко сформована домінуюча оцінка. Нейтральність у даному випадку може свідчити про коливання між негативними та позитивними тенденціями, недостатню емоційну залученість або когнітивну невпевненість у власному ставленні до образу ворога.

Така невизначеність не дозволяє об'єднати дану позицію з іншими факторами (рис. 3.5).

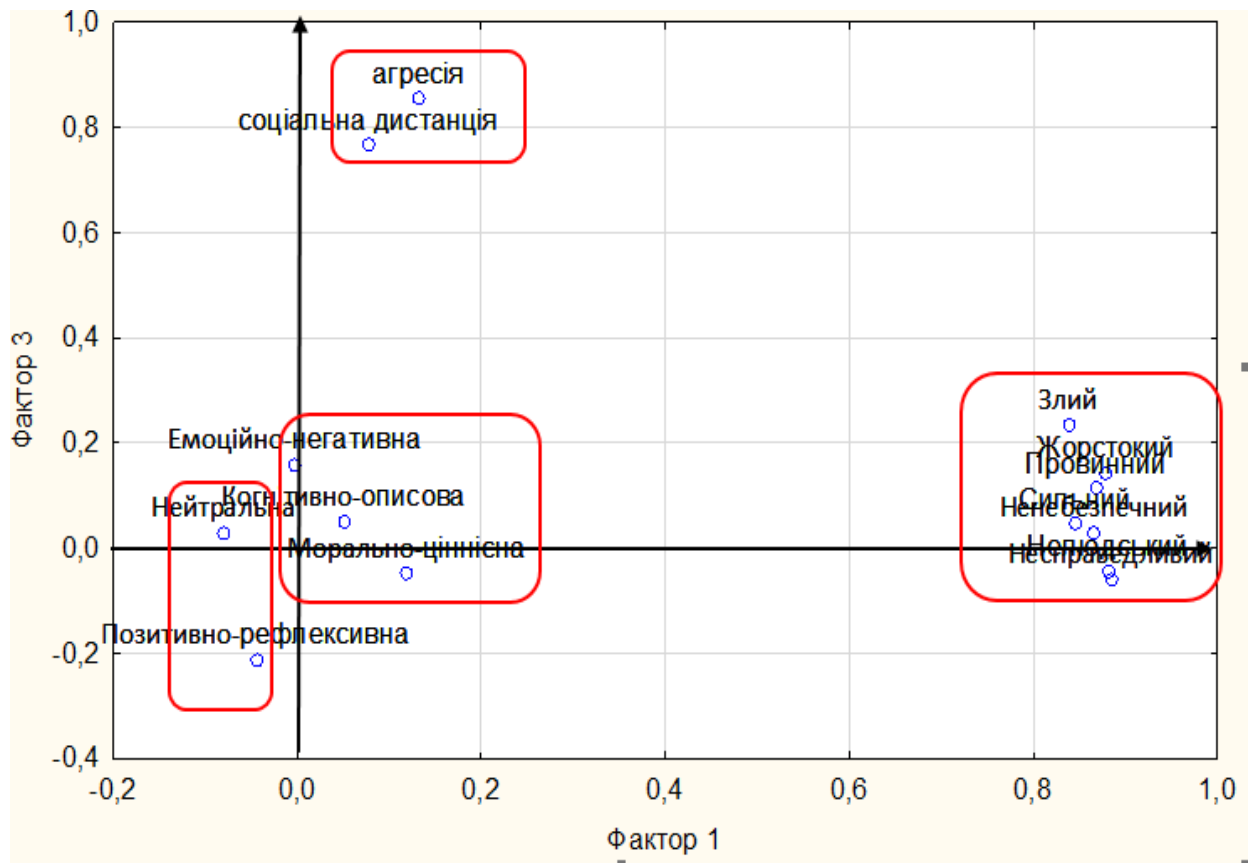


Рис. 3.5 Факторно-семантичне поле образу ворога в умовах війни

Таким чином, проведені дослідження дозволяють констатувати, що в умовах війни у цивільних українців сформувалося певне ставлення до ворога як цілісного об'єкта. У ході аналізу встановлено кореляційні зв'язки між компонентами індексу емоційної насиченості образу ворога, індексу когнітивної ворожості, соціальною дистанцією і агресією. Виявлено, що образ ворога впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців.

Тобто, в цілому можна стверджувати, що образ ворога передбачає негативне емоційно-когнітивне ставлення, яке містить оціночні характеристики пов'язані з агресією, засудженням, зневагою, дистанціюванням в усіх відношеннях.

3.3. Методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога

В умовах повномасштабної війни формування та посилення деструктивного образу ворога є природною психологічною реакцією, що виникає у відповідь на загрозу життю, втрату безпеки, руйнування звичного світу та колективну травму. Образ ворога стає емоційно насиченим, наповнюється гнівом, ненавистю, страхом, відчуттям несправедливості й прагненням помсти. Таке емоційне загострення відіграє адаптивну роль на початкових етапах стресу, адже активізує мобілізаційні ресурси, допомагає усвідомити наявність реальної загрози та спрямовує поведінку на захист. Проте за тривалих умов війни надмірно деструктивний образ ворога може перетворитися на джерело хронічної психічної напруги, внутрішнього виснаження і втрати здатності до емоційного самоконтролю.

У великих масштабах така психологічна дестабілізація може призводити до емоційного вигорання, агресивних зривів, підвищеної конфліктності, соматичних реакцій, порушення сну, а також створювати підґрунтя для тривалих посттравматичних станів. У цивільного населення, яке одночасно переживає травматичні події, інформаційний тиск та невизначеність, деструктивний образ ворога здатний спричинити додаткове внутрішнє виснаження, посилюючи агресивність і тривогу. Саме тому психологічна робота з цим конструктом стає важливою складовою збереження психічного здоров'я та внутрішньої стійкості.

При цьому важливо підкреслити, що пропоновані методичні рекомендації не мають на меті «пом'якшення» оцінки ворога або зниження усвідомлення реальної загрози. Цей аспект залишається незмінним, адже критичне та тверезе ставлення до агресора є природним і необхідним у період війни. Метою психологічної роботи є передусім зниження руйнівного впливу надмірних емоцій, стабілізація внутрішнього стану та формування контрольованих реакцій, що запобігають самознищенню психічних ресурсів. Важливим завданням стає розвиток здатності регулювати гнів, виражати

емоції у безпечний спосіб, підтримувати когнітивний баланс, а також уникати деструктивних поведінкових моделей, які можуть посилювати страждання людини.

Тож, трансформація деструктивного образу ворога це не про зменшення патріотизму чи опірності, а про збереження психологічної стійкості, життєздатності та ресурсу, необхідних для ефективного функціонування як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Саме ці завдання визначають необхідність систематичної психологічної роботи та обґрунтовують актуальність розробки методичних рекомендацій, представлених у цьому розділі.

Психологічна робота, спрямована на трансформацію деструктивного образу ворога, має ґрунтуватися на чітких принципах, що забезпечують безпечність, поступовість та ефективність впливу. Умови війни створюють складний емоційно-психологічний фон, у якому будь-які втручання повинні бути максимально делікатними та узгодженими з реальними переживаннями людини. Тому основні принципи роботи виконують функцію орієнтирів, які допомагають спеціалісту формувати стратегію стабілізації емоційного стану, зміцнення внутрішніх ресурсів та зниження руйнівного впливу надмірної емоційності.

Принцип безпеки є основним у психологічній роботі під час війни, адже він передбачає повну відмову від будь-яких інтервенцій, які могли б девальювати реальну загрозу або формувати у клієнта хибне враження про «пом'якшення» обставин. Трансформація деструктивного образу ворога не повинна суперечити тверезій оцінці небезпеки та фактичної ситуації. Навпаки, вона має спрямовуватися на підвищення адаптивної безпеки, відновлення внутрішнього контролю, зниження надмірного емоційного напруження та формування здатності діяти свідомо, а не під впливом афекту. Безпека також включає створення довірливої атмосфери, у якій клієнт може висловлювати сильні почуття без страху осуду чи знецінення.

Другим важливим орієнтиром є принцип поступовості. Психологічні зміни не можуть відбутися одночасно, особливо коли йдеться про глибоко емоційні реакції, пов'язані зі страхом, болем та травмою. Тому впровадження технік та інтервенцій має здійснюватися поетапно, з урахуванням індивідуального темпу людини, її чутливості, рівня стресу та попереднього досвіду. Поступове розширення емоційної та когнітивної роботи дозволяє уникати ретравматизації, надмірного перевантаження чи зростання опору. Кожний наступний крок має ґрунтуватися на вже сформованому рівні стабільності та усвідомленості клієнта.

Третім фундаментальним елементом є принцип емоційно-когнітивного балансу, що передбачає комплексну роботу з трьома рівнями: емоційним, мисленнєвим та поведінковим. Оскільки деструктивний образ ворога формується під впливом сильних афектів, інформаційних факторів та соціального досвіду, лише емоційна або лише раціональна робота не буде достатньою. Важливо одночасно допомогти людині визнати і прожити власні почуття (гнів, образу, страх), навчитися осмислювати їх у ширшому контексті, а також формувати більш конструктивні поведінкові стратегії реагування. Такий підхід забезпечує стабілізацію та відновлення внутрішнього балансу.

Завершує систему принципів принцип психологічного самозбереження, що орієнтує роботу на підтримку ресурсності, зміцнення внутрішніх опор і запобігання хронічному саморуйнуванню через надмірну агресію чи тривогу. Йдеться про формування навичок емоційної регуляції, відновлення, турботи про себе, усвідомлення власних меж і можливостей. Психологічне самозбереження передбачає, що мета роботи – не «прощення ворога» і не зниження реакції на загрозу, а захист психіки від виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стані напруження.

Узгоджене застосування цих принципів створює цілісну основу для подальших методичних рекомендацій та вибору технік, спрямованих на трансформацію надмірно деструктивних емоцій у більш контрольовані, стабільні й адаптивні реакції.

Основні методичні підходи до трансформації деструктивного образу ворога охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних інтервенцій, спрямованих на зменшення внутрішнього руйнування, стабілізацію психічного стану та посилення індивідуальної стійкості. У цьому розділі описано основні і напрямки роботи, що дозволяють людині регулювати інтенсивність гніву, підтримувати психологічну рівновагу, зберігати ресурсність та запобігати розвитку хронічних стресових і посттравматичних реакцій. Підходи не впливають на реалістичність оцінки загрози, а навпаки сприяють підвищенню здатності діяти усвідомлено, без втрат для власного психічного та фізичного благополуччя.

Емоційна регуляція є базовим компонентом роботи з деструктивними емоціями, адже саме у сфері тілесної та фізіологічної напруги найчастіше накопичується агресивність. Один із основних методів дихальні техніки, які знижують рівень фізіологічної активації, нормалізують ритм серця та зменшують напруження м'язів. Використання діафрагмального дихання, подовженого видиху та циклічного ритмічного дихання допомагає швидко вивести людину зі стану гіперзбудження, що часто супроводжує гнів або страх.

До важливих методів належать техніки стабілізації та заземлення, спрямовані на повернення відчуття контролю над тілом і простором. Заземлення допомагає переключити увагу з інтенсивних емоцій на фізичні відчуття, через контакт із підлогою, опору стоп, дотик до поверхонь, роботу з м'язовою пам'яттю. Тілесні техніки знімають м'язовий затиск, що утворюється при тривалій агресивності або нарузі.

Важливим напрямом є безпечна емоційна розрядка, яка дозволяє людині вивільняти гнів без завдання шкоди собі чи іншим. До таких технік належать: письмо (емоційне, сенсорне, катарсичне), моторна активність (швидка ходьба, біг, удари по подушці як безпечний спосіб відреагування), арт-методи (малювання, колажі, скетчинг). Ці методи створюють можливість дати вихід нарузі у безпечній формі, не руйнуючи власних психологічних меж.

Когнітивна робота допомагає структурувати внутрішню картину ворога, зменшити інтенсивність автоматичних емоційних реакцій та сформуванню виважену систему оцінювання подій. Один із важливих напрямів робота з поляризованим мисленням, яке часто посилюється під час війни. «Чорно-біле» мислення є природною реакцією в екстремальних ситуаціях, але тривале його збереження підвищує внутрішній стрес. Психолог допомагає клієнтові розпізнати ці когнітивні схеми та сформуванню більш збалансовані стратегії реагування.

Особливе місце має переосмислення деструктивних установок. Йдеться не про зміну ставлення до ворога, а про перенесення фокусу з руйнівної злості на особистий контроль, безпеку та збереження психічного здоров'я. Важливо розуміти, що надмірна концентрація на образі ворога спустошує внутрішні ресурси. Тому мета когнітивної роботи – навчити людину відокремлювати власні цінності, потреби, життєві цілі від емоційних реакцій, викликаних війною.

Корисною є техніка «перемикання фокусу», яка спрямовує увагу від афективної реакції до конкретних дій, що сприяють особистій безпеці, плануванню, відновленню чи підтримці інших. Такий підхід зменшує інтенсивність деструктивних емоцій та повертає людині суб'єктність.

Агресивність у воєнний час має складну структуру: вона складається з елементів захисної реакції (нормальної та адаптивної) і руйнівної агресії, що завдає шкоди психіці. Один із пріоритетів є розмежування цих форм, адже людина часто не усвідомлює, де закінчується захисна реакція і починається внутрішнє виснаження. Це дозволяє нормалізувати здорову агресивність, яка необхідна для мобілізації, але водночас знижувати руйнівні прояви.

До ефективних підходів належать практики контролю імпульсивності: тренування паузи перед реакцією, техніки затримки поведінкової відповіді, тілесні вправи, що дозволяють «зняти» імпульс. Психолог також може застосовувати методи поступового підсилення самостереження, яке дає змогу своєчасно розпізнавати гнів і контролювати його розвиток.

Не менш важливою є робота з конструктивним вираженням гніву. Це може включати: структуроване висловлення емоцій, вербалізацію переживань, створення «каналів» для безпечного випуску напруги. Формування навичок здорового вираження гніву допомагає запобігти агресивним зривам і хронічній ворожості.

Деструктивний образ ворога часто посилюється під впливом соціальних чинників, інформаційного середовища та колективного досвіду. Тому важливим напрямом є формування здорової соціальної дистанції. Це не відмова від розуміння реальної загрози, а встановлення меж, що дозволяють уникнути внутрішнього розкладу та зберегти власну ідентичність. Надмірне злиття з образом ворога створює постійний стрес і сприяє дегуманізації себе, а не лише агресора.

Значущим аспектом є підтримка соціальних зв'язків: дружніх, сімейних, професійних. Взаємопідтримка, довірливе спілкування, спільні дії допомагають зменшити інтенсивність негативних емоцій і створюють психологічний буфер проти травматичного досвіду.

Важливою сферою є робота з колективною травмою, адже війна впливає не лише на індивіда, а й на суспільну свідомість. Усвідомлення спільності досвіду, нормалізація емоцій, можливість говорити про пережите у підтримувальному середовищі сприяють зниженню почуття ізоляції та внутрішнього напруження.

Ресурсні методи допомагають людині зміцнювати внутрішні опори та відновлювати емоційний баланс. Одним із базових напрямів є відновлення почуття безпеки, що може включати створення особистих ритуалів, стабілізацію розпорядку дня, використання просторових символів безпеки (затишний куточок у домі, сенсорні предмети тощо).

Важливе місце займають практики самодопомоги: техніки релаксації, медитативні вправи, самоспостереження, турбота про тіло, сон та харчування. Такі практики формують звичку підтримувати себе й розуміти власні потреби.

Корисними є активності, що підтримують життєву енергію: хобі, творчість, прогулянки на природі, фізична активність, духовні практики. Вони сприяють перемиканню уваги з деструктивних емоцій на діяльність, що наповнює та відновлює.

Застосування цих методичних підходів у комплексі дозволяє формувати контрольовану, адаптивну і водночас здорову реакцію на образ ворога, знижуючи руйнівний вплив війни на психіку цивільних українців.

У табл. 3.11 подано методичні рекомендації, що узагальнює основні напрями психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога. Продеманстровано комплекс технік, їхню практичну мету та очікуваний результат, що дозволяє спеціалістам цілісно планувати індивідуальну або групову психологічну підтримку.

Таблиця 3.11

Методичні рекомендації з трансформації деструктивного образу ворога

Напрямок роботи	Конкретні техніки	Мета застосування	Очікуваний результат
Емоційна регуляція	Дихання «4–6», діафрагмальне дихання, ритмічне дихання; техніка «заземлення» (контакт зі стійкою опорою, сенсорні об'єкти); тілесне розслаблення, прогресивна м'язова релаксація	Зменшення фізіологічної напруги, гальмування стресової реакції та агресивного імпульсу	Стабілізація емоційного стану, зниження імпульсивності, відчуття контролю над тілом
Сенсорна та тілесна стабілізація	«5–4–3–2–1» (сенсорне заспокоєння), техніка «м'язової якорної точки», робота з температурою (тепло/холод)	Повернення відчуття присутності «тут і зараз», зниження панічних та гнівних реакцій	Покращення концентрації, зменшення надмірних реакцій на тригери
Психоемоційна розрядка	Емоційне письмо, «лист гніву», арт-метод «Колір гніву», ліплення, скетчинг; фізичні вправи (швидка ходьба, біг, відпрацювання ударів у безпечний спосіб)	Безпечний вихід накопичених емоцій, вивільнення внутрішньої напруги	Зменшення злості, полегшення, зростання почуття внутрішнього простору та контролю

Продовж. табл. 3.11

Когнітивна переорієнтація	Робота з «чорно-білим» мисленням, техніка «стоп-думка», метод поділу думок на факти та емоції, техніка когнітивного дистанціювання	Усвідомлення автоматичних реакцій, заміна деструктивних переконань на адаптивні	Формування збалансованого мислення, зменшення домінування афекту
Перемикання фокусу	Техніка «Що я можу контролювати зараз?», встановлення коротких цілей, мікропланування	Перенесення уваги з ворожого образу на власні дії, потреби та безпеку	Відновлення почуття суб'єктності, зменшення емоційного виснаження
Робота з агресивністю	Щоденник агресивності, техніка заміщення дії (перенаправлення імпульсу), техніка «пауза 10 секунд»	Перехоплення неусвідомлених імпульсивних реакцій	Контрольована поведінка, зниження ризику агресивних зривів
Здорове вираження гніву	Вербалізація емоцій, техніка «безпечного висловлення», аналіз причин гніву, рольові моделювання	Навчання здоровим способам вираження сильних емоцій	Покращення комунікації, зменшення внутрішньої напруги
Соціально-психологічні техніки	Підтримка контактів, групові обговорення, обмін досвідом, техніки формування безпечної соціальної дистанції	Зниження почуття ізоляції, нормалізація переживань	Підвищення соціальної стійкості, відчуття підтримки
Робота з колективною травмою	Групові зустрічі, обговорення спільного досвіду, техніки «ми-пережили»	Усвідомлення спільності травматичного досвіду, зменшення сором'язливості або страху	Зміцнення групової єдності та взаємодопомоги
Ресурсно-відновлювальні техніки	Психогігієна, релаксація, дихальні цикли перед сном, відновлювальні ритуали (вечірні практики), сенсорні «острівці безпеки»	Підвищення внутрішніх сил, формування стабільності	Зміцнення ресурсного стану, підвищення витривалості
Творчі та духовні ресурси	Хобі, музика, природа, молитва, медитація, участь у волонтерських ініціативах	Відновлення енергії та сенсу, зміцнення внутрішньої мотивації	Відчуття повноцінності, підвищення психологічної стійкості

Продовж. табл. 3.11

Фізична активність як антистрес	Йога, пілатес, розтяжка, плавання, силові вправи	Зниження рівня стресу через гормональну регуляцію	Покращення психофізичного стану, зниження тривожності
Робота з самоідентичністю	Техніка «Я-образ у стресі», формування особистісних опор, написання історії власної стійкості	Повернення суб'єктності та внутрішньої сили	Зростання почуття гідності, стабілізація самооцінки

Представлена таблиця демонструє, що трансформація деструктивного образу ворога є складним, багаторівневим процесом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та ресурсні компоненти. Комплексність підходів дозволяє зменшити інтенсивність деструктивних емоцій, відновити внутрішню стійкість, підвищити контроль над реакціями та сформувати більш адаптивну систему саморегуляції. Такі рекомендації є універсальною основою для індивідуальної та групової психологічної роботи, сприяючи збереженню психічного здоров'я цивільних українців у тривалих умовах війни.

Психологічна робота з цивільними громадянами в умовах війни потребує чітко структурованого підходу, який одночасно забезпечує ефективність та безпеку для клієнта. Враховуючи високий рівень напруги, агресивності, соціальної дистанції та інтенсивності образу ворога, важливо будувати роботу поступово, делікатно і в межах емоційної витривалості людини.

Першим кроком є встановлення безпечного контакту та оцінка актуального емоційного стану клієнта: рівень напруги, наявність тригерів, ступінь ворожості, вираженість агресивних реакцій. Далі визначаються основні потреби: зниження напруги, стабілізація, робота з агресією, корекція мислення, ресурсне відновлення. Психолог переходить до етапу стабілізації через тілесні та дихальні техніки, адже робота з більш глибокими переживаннями може починатися лише після відновлення базового рівня безпеки. Наступний етап є когнітивно-емоційна робота: усвідомлення причин гніву, виявлення деструктивних переконань, формування контрольованих

реакцій. Завершальний етап є ресурсне зміцнення та формування індивідуального плану самопомоги.

У кризових умовах оптимальна тривалість консультації становить 30–50 хвилин, щоб не перевантажувати психіку клієнта. Частота – 1–2 рази на тиждень у період підвищеної напруги і 1 раз на тиждень після стабілізації. Формат може бути очним або онлайн, але для людей з вираженою емоційною дестабілізацією бажано починати з відеоформату, щоб зберігати відчуття дистанції та контролю. Групова робота можлива лише після попередніх індивідуальних зустрічей, коли клієнт навчився базовим технікам самостабілізації.

Психолог має уникати ситуацій, що можуть спричинити ретравматизацію: детального обговорення жорстоких подій, надмірного заглиблення в опис травмуючих спогадів, стимуляції сильних переживань без можливості їх опрацювати. Необхідно враховувати тригери: звуки, новини, образи, слова, що можуть активувати сильний гнів чи страх. Важливо дотримуватися меж безпеки: припиняти сесію при ознаках перевантаження, надавати «техніки швидкої стабілізації» у разі емоційного вибуху, чітко контролювати темп роботи.

В індивідуальному форматі акцент робиться на особистих переживаннях, індивідуальній історії втрат, страхів і злості. У груповому – на нормалізації станів, підтримці, усвідомленні колективного досвіду. Групи ефективні для стабілізації, але глибинні стани потребують індивідуальних сесій. У груповому форматі важливо дотримуватися конфіденційності, правил безпеки й недопущення взаємного травмування учасників.

Психолог не має права нав'язувати клієнту «прощення», «пом'якшення образу ворога» або змушувати змінювати емоції, до яких людина ще не готова. Знецінення гніву або страждань є неприпустимим, адже ці емоції є природною реакцією на загрозу. Фахівець повинен працювати з деструктивними наслідками цих емоцій, а не з самими емоціями як такими. Пріоритетом є

психологічна безпека клієнта, його автономія, право на власні почуття та темп відновлення.

Самодопомога є ключовим компонентом психологічної витривалості під час війни. Людині важливо мати набір простих, доступних технік, які можна застосувати самостійно у моменти емоційної напруги.

Доцільно використовувати короткі дихальні вправи («4–6», квадратне дихання), техніку «заземлення», теплові або сенсорні способи заспокоєння (теплий чай, контраст води, обійми з ковдрою). Рекомендується вести невеликий щоденник емоцій, щоб усвідомлювати зміни свого стану. Щодня варто робити коротку фізичну активність – 10–15 хвилин розтяжки, ходьби або вправ на дихання.

У разі різкого гніву або паніки важливо одразу переключити увагу на тіло: змінити позицію, зробити глибокий вдих, знайти найближчу «опору» (стілець, стіну, предмет у руках). Допомагають речення-нагадування: «Я в безпеці зараз», «Це емоція, а не дія», «Мені потрібно 30 секунд, щоб стабілізуватися». Дієвими є короткі рухові дії: стискання і розтискання кулаків, напруження м'язів ніг, зміна темпу дихання.

Необхідно обмежити час споживання новин до 20–30 хвилин на день, уникати перегляду травматичних фото і відео, встановлювати «інформаційні перерви». Корисно підтримувати зв'язок із близькими, мати передбачувані щоденні ритуали, дотримуватися режиму сну. Важливо дозволяти собі маленькі радощі, хобі, творчість це не є «відволіканням», а способом підтримання психічної витривалості.

Комплекс таких простих дій дозволяє людині зберегти внутрішню стійкість, зменшити інтенсивність деструктивних переживань та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних умовах війни.

Отже, було розроблено комплексні методичні рекомендації, спрямовані на психологічну підтримку цивільних дорослих українців у процесі трансформації деструктивного образу ворога в умовах війни. Їхнє призначення не полягає у зміні ставлення до ворога чи зменшенні усвідомлення реальної

небезпеки, а у формуванні здорових, контрольованих психічних реакцій, які допомагають зменшити внутрішню напругу, попередити руйнівні наслідки агресії та зберегти психологічну стійкість. Представлені рекомендації охоплюють комплекс емоційно-регуляторних, когнітивних, поведінкових, соціально-психологічних і ресурсно-відновлювальних методів, що дозволяють працювати з різними аспектами деструктивних переживань.

Запропонована система включає чіткі принципи роботи: безпеку, поступовість, баланс між емоційною та когнітивною складовою, а також орієнтацію на психологічне самозбереження. Вона доповнена широким набором методик стабілізації, технік регуляції агресії, способів зниження соціальної дистанції та підтримки колективної психологічної стійкості. Особливу увагу приділено практичним порадам фахівцям, алгоритму проведення психологічної допомоги, уникненню ретравматизації та дотриманню етичних меж, що є критично важливим у роботі під час воєнних дій.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати дослідження, отримані за чотирма методиками, вільних асоціацій, семантичного диференціалу когнітивного образу «ворога» (Osgood), шкали соціальної дистанції (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) та опитувальника Басса–Дарки, можна сформувати цілісну картину особливостей формування образу ворога у цивільних дорослих українців в умовах війни. Усі чотири методи, спрямовані на різні складові психічного реагування (емоційно-ціннісну, когнітивну, соціально-поведінкову та емоційно-імпульсивну), демонструють узгоджені, взаємопідкріплювальні результати, що відображають природну психологічну реакцію населення на реальну загрозу, яку несе війна.

Перш за все, за методикою вільних асоціацій було встановлено, що переважна більшість респондентів (54,4%) має яскраво негативно емоційно насичений образ ворога, який асоціюється з ненавистю, гнівом, страхом та

прагненням помсти. Це свідчить про те, що образ ворога є емоційно загостреним і глибоко вкоріненим у переживаннях людей. Водночас лише незначна частина населення зберігає нейтральне чи рефлексивне ставлення, що пояснюється унікальними індивідуальними стратегіями осмислення подій.

За методикою семантичного диференціалу Осгуда підтверджено, що на когнітивному рівні образ ворога також має чітко виражену негативну структуру: 47,6% респондентів демонструють дуже високий рівень когнітивної ворожості, наділяючи ворога характеристиками небезпечності, жорстокості, агресивності та ворожості. Разом із респондентами з високим рівнем когнітивної ворожості (30,6%), це формує майже одностайну когнітивну оцінку ворога як джерела реальної загрози. Таким чином, емоційний та раціонально-оцінювальний компоненти образу ворога взаємно підсилюють один одного.

Результати за шкалою соціальної дистанції демонструють, що емоційні та когнітивні уявлення безпосередньо трансформуються у поведінкові установки, спрямовані на максимальне обмеження будь-якого соціального контакту з ворогом. Понад половина респондентів (51,0%) виявляє дуже високий рівень соціальної дистанції, а ще 30,6% високий рівень, що свідчить про різко негативну готовність до взаємодії з ворогом навіть на найменш значущому соціальному рівні. Ці дані підтверджують, що в умовах війни населення встановлює жорсткі психологічні та міжособистісні бар'єри як механізм самозахисту.

Опитувальник Басса–Дарки показав, що рівень агресивності у більшості респондентів знаходиться в межах середнього (47,6%) або високого (33,4%) рівня, що відображає підвищену емоційну реактивність, внутрішню мобілізацію та накопичену напругу, спричинену тривалим стресом. Такий рівень агресії можна розглядати як природну реакцію на загрозу та як адаптивний механізм у ситуації, де домінують стресові фактори, страх та постійна небезпека.

Узагальнюючи, результати свідчать про те, що образ ворога у цивільних дорослих українців формується під впливом реалій війни як цілісний, багаторівневий, стабільно негативний конструкт, який включає:

- сильне емоційне забарвлення (ненависть, гнів, страх);
- раціонально-негативну оцінку характеристик ворога (небезпечність, агресивність, жорстокість);
- високий рівень соціальної відмежованості, що виявляється у повній неприйнятності контактів;
- підвищену реактивність та мобілізацію, яка проявляється у середніх і високих рівнях агресії.

Разом ці компоненти формують узгоджену психологічну систему самозахисту, яка дозволяє цивільному населенню зберігати стійкість у надзвичайно травматичних умовах. Образ ворога набуває функції внутрішнього орієнтира, який структурує переживання, регулює соціальну поведінку та допомагає підтримувати власну безпеку в умовах війни.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що в умовах війни у цивільних українців сформувалось певне ставлення до ворога як цілісного об'єкта. У ході аналізу встановлено кореляційні зв'язки між компонентами індексу емоційної насиченості образу ворога, індексу когнітивної ворожості, соціальною дистанцією і агресією. Виявлено, що образ ворога впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців.

Тобто, в цілому можна стверджувати, що образ ворога передбачає негативне емоційне-когнітивне ставлення, яке містить оціночні характеристики пов'язані з агресією, засудженням, зневагою, дистанціюванням в усіх відношеннях.

Було розроблено комплексні методичні рекомендації, спрямовані на психологічну підтримку цивільних дорослих українців у процесі трансформації деструктивного образу ворога в умовах війни. Їхнє призначення не полягає у зміні ставлення до ворога чи зменшенні усвідомлення реальної

небезпеки, а у формуванні здорових, контрольованих психічних реакцій, які допомагають зменшити внутрішню напругу, попередити руйнівні наслідки агресії та зберегти психологічну стійкість. Представлені рекомендації охоплюють комплекс емоційно-регуляторних, когнітивних, поведінкових, соціально-психологічних і ресурсно-відновлювальних методів, що дозволяють працювати з різними аспектами деструктивних переживань.

Запропонована система включає чіткі принципи роботи: безпеку, поступовість, баланс між емоційною та когнітивною складовою, а також орієнтацію на психологічне самозбереження. Вона доповнена широким набором методик стабілізації, технік регуляції агресії, способів зниження соціальної дистанції та підтримки колективної психологічної стійкості. Особливу увагу приділено практичним порадам фахівцям, алгоритму проведення психологічної допомоги, уникненню ретравматизації та дотриманню етичних меж, що є критично важливим у роботі під час воєнних дій.

У розділі також узагальнено інструменти самодопомоги, які можуть бути впроваджені цивільними громадянами у повсякденному житті для підтримання власного емоційного здоров'я, зменшення стресового навантаження та підвищення рівня внутрішньої витривалості.

ВИСНОВКИ

1. Психологічна природа і структура образу ворога в соціальній свідомості формуються через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових елементів, що залежать від соціальних, історичних та індивідуально-психологічних чинників. Цей образ не є випадковою ментальною конструкцією, а виникає як відповідь на потребу людини й спільноти впорядкувати реальність, забезпечити безпеку і підтримати групову ідентичність у ситуації загрози. Когнітивний компонент формує уявлення й стереотипи, емоційний визначає силу переживань і мобілізацію, поведінковий задає конкретні реакції та дії. Разом вони створюють цілісну психологічну модель, яка впливає на міжгрупову взаємодію та формує сприйняття свого і чужого. Образ ворога виконує адаптивну функцію, допомагає суспільству консолідуватися та підтримувати стійкість у воєнних умовах.

2. Аналіз філософських, соціологічних і психологічних підходів показує, що феномен ворога є багаторівневим і не зводиться до однієї наукової традиції. У філософії ворога розглядають як категорію, що допомагає осмислити межі ідентичності, природу конфлікту та моральні засади ставлення до Іншого. Соціологія трактує його як соціальний конструкт, який формується через маркування, колективні наративи та підтримання групових кордонів, де важливу роль відіграють інститути, культура, медіа та політичні процеси. Психологія зосереджується на механізмах сприймання, емоційної реакції та поведінкових установок, що підтримують динаміку образу ворога на рівні індивіда і групи.

Попри різні ракурси, усі ці підходи підкреслюють, що образ ворога виникає не стихійно, а як результат взаємодії соціальних, когнітивних, емоційних і культурних чинників. Тому його вивчення потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує філософську глибину, соціологічну системність і психологічну конкретність. Це дозволяє краще зрозуміти

формування і функціонування образу ворога у воєнний час та створює основу для дослідження цього явища в українських цивільних дорослих.

3. Аналіз соціально-психологічних чинників формування образу ворога у цивільних дорослих українців показує, що цей процес є багатовимірним і залежить від поєднання особистих переживань, колективного досвіду, культурної пам'яті та інформаційного середовища. Соціальні взаємодії, групова належність, підтримка близького оточення і національна солідарність створюють контекст, у якому ворог сприймається як загроза безпеці та цінностям спільноти. Психологічні чинники, зокрема тривожність, особистісні риси, травматичний досвід та емоційні реакції, надають образу ворога індивідуальної інтенсивності й впливають на поведінкові стратегії. Інформаційні та культурні впливи, включно з медіа, соціальними мережами й історичною пам'яттю, формують стереотипи та колективні уявлення. Усе це створює образ ворога як комплексну когнітивну, емоційну і поведінкову конструкцію, яка допомагає пояснювати події війни, регулювати поведінку та підтримувати групову єдність у складних умовах воєнного часу.

4. Метою дослідження стало емпірично дослідити образ ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців; розробити методичні рекомендації щодо психологічної роботи з трансформації деструктивного образу ворога.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості вибірки дослідження;
2. Виявити рівень емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни;
3. Дослідити рівень сприйняття ворожості;
4. Діагностувати рівень соціальної дистанції під час дослідження особливостей образу ворога в умовах війни у цивільних дорослих українців;
5. Визначити рівень агресії;
6. Виконати інтерпретацію отриманих результатів.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося поетапно з дотриманням вимог надійності, валідності та етичної коректності. На

підготовчому етапі проаналізовано наукову літературу, визначено ключові змінні та сформовано робочі гіпотези.

Перший етап охоплював розробку кореляційно-порівняльного дизайну, відбір психодіагностичного інструментарію за критеріями валідності та релевантності, а також формування вибірки за принципом комбінованого відбору.

Другий етап передбачав стандартизований збір даних з обов'язковим інформуванням учасників про мету дослідження, анонімність та добровільність участі. Анкетування проводилося за єдиною процедурою відповідно до етичних норм.

На третьому етапі здійснено оцифрування, перевірку й узагальнення даних, обчислення первинних статистичних показників та побудову зведених таблиць. Для поглибленої інтерпретації було використано факторний і кореляційний аналізи, що дозволило окреслити структуру образу ворога та виявити взаємозв'язки між його компонентами. Завершальний етап включав логічне впорядкування та узгодження результатів.

База дослідження – Голосіївський районний в місті Києві центр соціальних служб. Вибірку дослідження склали 60 респондентів, віком 25 до 60 років.

Запропонований діагностичний інструментарій дозволяє всебічно охопити основні психологічні аспекти, що становлять предмет даного емпіричного дослідження. Добір методик забезпечує можливість одночасно оцінити інтенсивність психоемоційних станів, особливості когнітивного реагування, соціально-поведінкові прояви та специфіку переживання воєнного досвіду респондентами.

Узагальнюючи результати дослідження, отримані за методиками, вільних асоціацій, семантичного диференціалу когнітивного образу «ворога» (Osgood), шкали соціальної дистанції (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної) та опитувальника Басса–Дарки, можна сформувати цілісну картину особливостей формування образу ворога у цивільних дорослих українців в умовах війни. Усі

чотири методи, спрямовані на різні складові психічного реагування (емоційно-ціннісну, когнітивну, соціально-поведінкову та емоційно-імпульсивну), демонструють узгоджені, взаємопідкріплювальні результати, що відображають природну психологічну реакцію населення на реальну загрозу, яку несе війна.

Перш за все, за методикою вільних асоціацій було встановлено, що переважна більшість респондентів (54,4%) має яскраво негативно емоційно насичений образ ворога, який асоціюється з ненавистю, гнівом, страхом та прагненням помсти. Це свідчить про те, що образ ворога є емоційно загостреним і глибоко вкоріненим у переживаннях людей. Водночас лише незначна частина населення зберігає нейтральне чи рефлексивне ставлення, що пояснюється унікальними індивідуальними стратегіями осмислення подій.

За методикою семантичного диференціалу Осгуда підтверджено, що на когнітивному рівні образ ворога також має чітко виражену негативну структуру: 47,6% респондентів демонструють дуже високий рівень когнітивної ворожості, наділяючи ворога характеристиками небезпечності, жорстокості, агресивності та ворожості. Разом із респондентами з високим рівнем когнітивної ворожості (30,6%), це формує майже одностайну когнітивну оцінку ворога як джерела реальної загрози. Таким чином, емоційний та раціонально-оцінювальний компоненти образу ворога взаємно підсилюють один одного.

Результати за шкалою соціальної дистанції демонструють, що емоційні та когнітивні уявлення безпосередньо трансформуються у поведінкові установки, спрямовані на максимальне обмеження будь-якого соціального контакту з ворогом. Понад половина респондентів (51,0%) виявляє дуже високий рівень соціальної дистанції, а ще 30,6% високий рівень, що свідчить про різко негативну готовність до взаємодії з ворогом навіть на найменш значущому соціальному рівні. Ці дані підтверджують, що в умовах війни населення встановлює жорсткі психологічні та міжособистісні бар'єри як механізм самозахисту.

Опитувальник Басса–Дарки показав, що рівень агресивності у більшості респондентів знаходиться в межах середнього (47,6%) або високого (33,4%) рівня, що відображає підвищену емоційну реактивність, внутрішню мобілізацію та накопичену напругу, спричинену тривалим стресом. Такий рівень агресії можна розглядати як природну реакцію на загрозу та як адаптивний механізм у ситуації, де домінують стресові фактори, страх та постійна небезпека.

Узагальнюючи, результати свідчать про те, що образ ворога у цивільних дорослих українців формується під впливом реалій війни як цілісний, багаторівневий, стабільно негативний конструкт, який включає:

- сильне емоційне забарвлення (ненависть, гнів, страх);
- раціонально-негативну оцінку характеристик ворога (небезпечність, агресивність, жорстокість);
- високий рівень соціальної відмежованості, що виявляється у повній неприйнятності контактів;
- підвищену реактивність та мобілізацію, яка проявляється у середніх і високих рівнях агресії.

Разом ці компоненти формують узгоджену психологічну систему самозахисту, яка дозволяє цивільному населенню зберігати стійкість у надзвичайно травматичних умовах. Образ ворога набуває функції внутрішнього орієнтира, який структурує переживання, регулює соціальну поведінку та допомагає підтримувати власну безпеку в умовах війни.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що в умовах війни у цивільних українців сформувалось певне ставлення до ворога як цілісного об'єкта. У ході аналізу встановлено кореляційні зв'язки між компонентами індексу емоційної насиченості образу ворога, індексу когнітивної ворожості, соціальною дистанцією і агресією. Виявлено, що образ ворога впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти у цивільних дорослих українців.

Тобто, в цілому можна стверджувати, що образ ворога передбачає негативне емоційне-когнітивне ставлення, яке містить оціночні характеристики пов'язані з агресією, засудженням, зневагою, дистанціюванням в усіх відношеннях.

5. Було розроблено комплексні методичні рекомендації, спрямовані на психологічну підтримку цивільних дорослих українців у процесі трансформації деструктивного образу ворога в умовах війни. Їхнє призначення не полягає у зміні ставлення до ворога чи зменшенні усвідомлення реальної небезпеки, а у формуванні здорових, контрольованих психічних реакцій, які допомагають зменшити внутрішню напругу, попередити руйнівні наслідки агресії та зберегти психологічну стійкість. Представлені рекомендації охоплюють комплекс емоційно-регуляційних, когнітивних, поведінкових, соціально-психологічних і ресурсно-відновлювальних методів, що дозволяють працювати з різними аспектами деструктивних переживань.

Запропонована система включає чіткі принципи роботи: безпеку, поступовість, баланс між емоційною та когнітивною складовою, а також орієнтацію на психологічне самозбереження. Вона доповнена широким набором методик стабілізації, технік регуляції агресії, способів зниження соціальної дистанції та підтримки колективної психологічної стійкості. Особливу увагу приділено практичним порадам фахівцям, алгоритму проведення психологічної допомоги, уникненню ретравматизації та дотриманню етичних меж, що є критично важливим у роботі під час воєнних дій.

У розділі також узагальнено інструменти самодопомоги, які можуть бути впроваджені цивільними громадянами у повсякденному житті для підтримання власного емоційного здоров'я, зменшення стресового навантаження та підвищення рівня внутрішньої витривалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук О., Олексієнко С. Психологічні особливості формування образу ворога як складової гібридної війни Російської Федерації проти України. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України*. 2019. № 2 (13). С. 182–198.
2. Басовець І. М. Вербальне увиразнення концепту «ВОРОГ» у політичних промовах президентів України та США. *Актуальні проблеми сучасної іноземної філології: Студентський науковий вісник*. Рівне: РДГУ. 2017. С. 101–106.
3. Бірон Б. В. Позитивні особистісні риси як предиктори соціального благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (3). С. 26–37.
4. Близнюк К. Асоціативний образ ворога в сучасній українській мові. *Ucrainica*. 2023. 191 с.
5. Бортун Б. Системний аналіз конструктивної конфліктності особистості. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* 2020. № 11 (40). С. 10–27. URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/360>
6. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 147–152.
7. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13 (27). С. 43–56.
8. Вільчинська Т. Вербалізація бінарної концептуальної опозиції «захисник – ворог» (на матеріалі газетних текстів). *Медіапростір*. 2017. № 10. С. 59–65.
9. Вовк С., Курило В., Бадер А. Збройне насилля та формування образу ворога в контексті російської агресії. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. 2023. № 2 (68). С. 41–48. [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-6](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-6)

10. Войтович Н. О. Специфіка образу майбутнього в дискурсі життєвої перспективи у старшокласників. *Вісник Одеського національного університету*. 2015. № 22 (1). С. 122–129.
11. Волинець В. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. № 2. С. 31–36.
12. Гармаш Л. Образ ворога в українських піснях часів війни (2022–2023). *ILCEA. Revue de l'Institut des langues et cultures d'Europe, Amérique, Afrique, Asie et Australie*. 2024. 53 с.
13. Гауфман Є. Політичні і правові аспекти образу ворога. *Філософія права і загальна теорія права*. 2018. № 1 (2). С. 76–90. URL: <http://phtl.nlu.edu.ua/issue/view/11000>.
14. Гриник І. Я. Феномен образу в психологічній науці: аналітичний погляд, сутність та особливості прояву. *Габітус*. 2022. № 37. С. 85–90.
15. Гриценок Л. І. Соціальні уявлення як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*. 2022. С. 35–44.
16. Дениско П. Філософська реінтерпретація гіпотези Сепіра-Ворфа. *Вісник Львівського університету*. 2019. № 23. С. 38–47.
17. Дияк В., Тушко К., Волобуєв В. Особливості формування множинної ідентичності в умовах російсько-української війни. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2024. № 2. С. 12–18. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/2018>
18. Добриніна І. В. Індивідуально-психологічні репрезентації особистістю образу світу майбутнього. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». *Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*. Одеса, 2023.
19. Добриніна І. В., Кременчуцька М. К. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). *Дослідження*

психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36–57.

20. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості. Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2020. 245 с.

21. Жуленьова О. (2022). Вплив війни на ціннісні пріоритети. У Українське суспільство в умовах війни. Інститут соціології НАН України. 2022. С. 326–337. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Avtorskyi_kolektyv/Ukrainske_suspilstvo_v_umovakh_viiny_2022.pdf

22. Квітка Н. В. Системна психологічна допомога цивільному населенню дорослого віку, яке постраждало через наслідки війни : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 Психологія) / наук. керівник - кандидат психологічних наук, доцент І. М. Шаповал ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2025. 165 с.

23. Кирилюк О. Мовні засоби творення образу ворога в умовах інформаційної війни. Наукові записки. 2020. № 187. С. 45–50. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1248788.pdf>

24. Кириченко В. В. Psychology of the image of the enemy in mass consciousness. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року*. 2023. С. 51–54.

25. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.

26. Кириченко В. В. Психологічний аналіз медійного дискурсу російськоукраїнської війни. *Габітус*. 2022. № 41. С.239–244.

27. Кириченко В. В. Психологічні аспекти безпеки особистості в умовах інформаційної війни. Психологія свідомості: теорія і практика

наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ: Liha - Pres, 2022. С. 44–46.

28. Кириченко В. В. Психологія образу ворога у масовій свідомості. «Філософія, релігія та культура в глобалізованому світі» : Всеукраїнська науково-теоретична конференція з міжнародною участю, 23 листопада 2015 року : матеріали доповідей та виступів / за ред. П. Ю. Саух [та ін.]. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2015. С. 69–74.

29. Кириченко В. В., Дудник О. Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України). *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 5–11.

30. Кіндратець О. М. Особливості формування ідентичності українців в умовах гібридної війни. *Політикус : наук. журнал*. 2021. № 1. С. 40–46.

31. Коротич К. В. Зооморфна метафора як засіб створення образу ворога в українській пресі 1941-1945 рр. *Studia Linguistica*. 2016. № 9. С. 352–357. URL: <https://studia-linguistica.knu.ua/wp-content/uploads/2018/11/2016-9-352-357-Коротич-К.В..pdf>

32. Котова С. В. «Образ ворога» в соціогуманітарному дискурсі Великої Британії, Німеччини та Росії періоду Першої світової війни (1914-1918) : дис...канд. істор. наук : 07.00.06. / Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2019. 213 с.

33. Кривицька О. Дискурс прикордоння в соціокультурних дослідженнях: теоретичні та методологічні аспекти. *Наукові записки Інституту політичних та етносоціальних досліджень імені І. Ф. Кюрасао Національної академії наук України*. 2018. № 4 (78). С. 17–31.

34. Крупінська Гр. Концепт «Іншого» у Брехтівській драмі «У нетрях міст». *Брехтівський часопис*. 2018. № 3. С. 152–156.

35. Кулікова А. О. Гендерні особливості трансформації «Я-образу» у структурі «Я-концепції». *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2019. № 2 (109). С. 96–101.

36. Кулікова А. О. Механізми трансформації «Я-образу» у жінок в залежності від терміну відбування покарання в місцях позбавлення волі. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. № 42. С. 128–136.*
37. Кулікова А. О. Особливості зміни структурних компонентів «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *International academy journal «Web of Scholar». Warsaw : RS Global Sp. z O.O. 2019. № 5 (35). Р. 31–38.*
URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31052019/6503
38. Кулікова А. О. Складні життєві обставини як психологічний чинник трансформації «Я-образу» в структурі «Я-концепції». *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. № 35. С. 105–113.*
39. Кулікова А. О. Специфіка структурних компонентів «Я-концепції». *Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (30 січня 2015 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2015. С. 302–304.*
40. Курова А. В. Невизначеність як соціальнопсихологічна проблема особистості. *Габітус. 2021. № 32. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.35>*
41. Куцик Р., Безпалько Б. «Демонізація» ворога як прийом російської імперської пропаганди в роки Першої світової війни. *Київські історичні студії. 2020. № 1 (10). С. 75–82. URL: <https://doi.org/10.28925/2524-0757.2020.1.10>*
42. Левченко Л., Ракчєєва С. Технології формування образу зовнішнього ворога у демократичних та недемократичних режимах. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». 2016. № 261. С. 74–78.*
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdupol_2016_273_261_16.

43. Литвинчук О. Соціальна та особистісна ідентичність: соціально-філософський аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 8. С. 195–202.
44. Мацішина І. В. Homo Sacer та виклик суб'єктивності «ворога» в умовах російсько-української війни. *Політичне життя*. 2022. № 2. С. 15–22.
45. Музиченко Л. В. Чинники формування ідентичності в юності. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. 2019. № 22 (2). С. 296–299.
46. Олексієнко С., Андрощук О. Психологічні особливості формування образу ворога як складової гібридної війни Російської Федерації проти України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 2 (13). С. 182–198.
47. Олексієнко С., Герман Л. Ворожість та образ ворога в сучасній психології. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. № 1.
48. Прокоф'єва О. О., Мартинюк А. Г. Формування субсфери Я-соціальне у юнацькому віці засобами гештальт-терапії. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 27. С. 460–470.
49. Ревенко С. Адаптація та психометричний аналіз методики «Особистісної і соціальної ідентичності» В. Урбанович. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 186–199.
50. Ренке С. О. Професійний образ «Я» як предмет психології та становлення особистісної ідентичності майбутнього фахівця. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 257–271.
51. Рубан А. О. Теоретико-методологічні основи формування української ідентичності як фактору соціально-політичних змін сучасності. *Актуальні проблеми політики*. 2022. № 69. С. 42–47.

52. Рудь О. М. Збереження національної ідентичності в умовах війни: виклики, ризики, стратегічні орієнтири. *Креативний простір*. 2025. 14 с.
53. Сас Н. М. Колективне Несвідоме і національна ідентичність українців. *Формування національної ідентичності молоді: синергія теорії та практики: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 3-5 квітня 2019 р. Полтава : ПНПУ, 2019. С. 135–137.*
54. Скороход К. Л. (2022). Зміни ставлення до ворога в сучасних війнах: дегуманізація російських солдат у сприйнятті цивільного населення та військових України. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2022. № 49. С. 26–36.
55. Скороход К. Л. Особливості формування образу ворога в масовій свідомості населення України в контексті російсько-української війни : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії / Скороход Катерина Леонідівна ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2024. 240 с.
56. Скороход К. Л. Як виглядає ворог? Уявлення ворога українцями після повномасштабного вторгнення росії. *Українське суспільство*. 2023. № 86 (3). С. 41–54.
57. Ступницька Н. М. Дихотомія «свій» – «чужий» як ментальний образ в аспекті імагологічного аналізу. *Закарпатські філологічні студії. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2 (32). С. 163–167.*
58. Супріган А. О. Трансформація «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *Національна академія педагогічних наук України інститут психології ім. ГС Костюка*. 2020.
59. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019 № 1.
60. Хлонь О. Механізми адаптації та соціалізації в процесі формування правосвідомості особистості молодій людини. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2023. С. 80–89.

61. Хобта О. Концепти «свій», «чужий», «інший» як основа представлення «іншого» у тревел-медіатексті: теоретичні положення. *Діалог: медіастудії*. 2020. № 26. С. 170–188.
62. Холох О. І. Антропологічне осмислення образів «Свого», «Чужого», «Іншого» та «Ворога» як складових суспільної свідомості. *Гілея: науковий вісник*. 2022. № 8 (175). С. 49–54.
63. Холох О. І. Антропологічне розуміння образів «Власника», «Іншого», «Іншого» та «Ворога» як складових суспільної свідомості. *Гілея: науковий вісник*. 2022. № 8 (175). С. 49–54.
64. Холох О. І., Євсєєв І. Г., Халіманенко К. В. Формування Російською Федерацією негативних стереотипів щодо України та українців та їх вплив на колективний інтелект населення Росії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 151–160.
65. Холох О. Методологічні засади дослідження формування «образу ворога» у війнах та воєнно-політичних конфліктах. *Сучасна війна: гуманітарний аспект*. 2022. 114 с.
66. Холох О. Методологічні засади формування «образу ворога» у свідомості українських військовослужбовців під час відсічі російської збройної агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 169–180.
67. Холох О., Скрябін О. Соціально-психологічні механізми формування «образу ворога» з України російськими засобами масової інформації під час російсько-української війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2023. № 55 (3). С. 34–40. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2023.55.34-40>
68. Червінчук А. Концепт «ВОРОГ»: репрезентація в українській воєнній документалістиці. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 49. С. 90–98.

69. Черниш Н. Й. Особливості розвитку української соціології в умовах російсько-української війни. *Український соціум*. 2022. № 4 (83). С. 9–27.
70. Чуніхіна С. Свої, чужі: напрями продукування і психологічна роль «іншого» в українському суспільстві. *Ідеологія і політика*. 2020. № 2. С. 16.
71. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
72. Bader A., Zhurba I., Kladko A., Demchenko V., Rusanova M. War in the practice of functioning of different types of political systems. *Amazonia Investiga*. 2023. № 12 (64). P. 331–339.
73. Bottesi G., Noventa S., Freeston M. H., Ghisi M. Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *Plos one*. 2019. № 14 (2).
74. Hebert E. A., Dugas M. J. Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2019. № 26 (2). P. 421–436.
75. Kukharuk O. Теорія соціальної ідентичності та прогнозування соціальної поведінки: основні підходи. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. № 48 (51). P. 16–23.
76. Milne S., Lomax C., Freeston M. H. A review of the relationship between intolerance of uncertainty and threat appraisal in anxiety. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 2019. № 12.
77. Parfanovych I., Kyrychenko V., Necherda V., Koropetska O., Lavrentieva I. Peculiarities of Assertiveness Development and Ways of Socialization of Personality in Adolescence. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13. P. 163–181.
78. Sluta I., Perelygina L., Skorynina-Pohrebna O., Balabanova L., Kukoba N. The role of psychological factors in improving health, activity and longevity. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. № 12. P. 165–174.

79. Sosniuk O., Ostapenko I., Kirova K. The relationship between national identity and hardiness of ukrainian student youth in wartime. *Ukrainian Psychological Journal*. 2023. С. 113–130.

80. Volkan V., Javakhishvili J. D. Invasion of Ukraine: Observations on leader-followers relationships. *American Journal of Psychoanalysis*. 2022. № 82 (2). 189 p.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років – 76

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 9 (номера джерел у списку)

Джерел українських авторів за останні десять років – 67 (номера джерел у списку)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вільних асоціацій

Мета – виявлення змістових характеристик і рівня емоційно-ціннісного наповнення образу ворога у цивільних дорослих українців під час війни.

Сутність методики. Респондентам пропонується слово-стимул «ворог».

Завдання: записати 10 перших асоціацій, які спадають на думку. Кожна асоціація згодом оцінюється за п'ятьма смисловими категоріями, що відображають різні аспекти уявлень.

Категорії аналізу асоціацій

№	Категорія	Приклади асоціацій	Характер реакцій	Бал
1	Емоційно-негативна	ненависть, страх, агресія, біль, зло, злість, смерть	Висока емоційна насиченість, негативне забарвлення	3 бали
2	Морально-ціннісна	несправедливість, зло, кара, темрява, покарання, гріх	Етична або ідеологічна оцінка	2 бали
3	Когнітивно-описова	солдат, армія, агресор, окупант, держава, влада	Раціональний опис без емоцій	1 бал
4	Нейтральна / амбівалентна	людина, інший, незнайомиць, суперник	Нейтральне або змішане ставлення	0 балів
5	Позитивно-рефлексивна	урок, досвід, мотивує, змінює, стимул	Ознаки усвідомленого або трансформованого сприйняття ворога	-1 бал

Процедура підрахунку

1. Для кожного респондента всі 10 асоціацій класифікуються за зазначеними категоріями.
2. Кількість асоціацій у кожній категорії множиться на відповідний бал.
3. Отримані результати підсумовуються.

Формула:

$$I = \sum(n_i \times b_i)$$

Де

I – індекс емоційної насиченості образу ворога,

n_i – кількість асоціацій певного типу,

b_i – бальна оцінка категорії.

Максимально можливий результат = 30 балів (10 асоціацій × 3 бали).

Мінімальний є –10 балів (10 асоціацій × –1 бал).

Інтерпретація результатів

Рівень	Діапазон балів	Характеристика образу ворога
Високий рівень емоційно-негативного сприйняття	+15 – +30	Образ ворога має виразне емоційне забарвлення, переважають почуття ненависті, гніву, страху, прагнення помсти.
Середній збалансований рівень сприйняття	+5 – +14	Поєднання емоційних і раціональних компонентів; образ ворога усвідомлений, але не надмірно емоційно забарвлений.
Низький рівень емоційної насиченості / раціоналізований образ	–4 – +4	Ворог сприймається відсторонено, переважають когнітивні або нейтральні асоціації.
Позитивно-рефлексивне сприйняття (гуманізований образ)	–5 і нижче	Ворог розглядається як соціально-історичне явище, можлива емпатійна або аналітична позиція.

Отже, бальна інтерпретація дозволяє кількісно виміряти емоційно-ціннісний компонент образу ворога, виявити домінуючі установки, інтенсивність емоційної реакції та ступінь когнітивного осмислення феномена ворога у свідомості цивільних людей.

Семантичний диференціал когнітивного образу «ворога» (Osgood)

Метою методики є вимірювання уявлення/образу поняття «ворог» (можна уточнити – «окупант», «агресор», «росіянин» тощо) шляхом оцінювання його за серією біполярних атрибутів (прикметників-протилежностей). Отримані дані дозволяють побудувати індекс «когнітивної ворожості» (тобто міру того, наскільки цей образ сприймається як ворожий/дегуманізований) на підставі усереднених оцінок за вибраними шкалами.

Методика спирається на класичний семантичний диференціал, розроблений Charles E. Osgood, George Suci та Percy Tannenbaum у середині ХХ ст. У їхньому підході вони виявили, що значення понять у свідомості людей можна вимірювати за допомогою серій біполярних шкал (наприклад «добрий-поганий», «сильний-слабкий», «активний-пасивний») і що ці оцінки в багатьох культурах лягають у три базові виміри: Evaluation (оцінка), Potency (сила), Activity (діяльність).

У контексті образу ворога нас цікавить, передусім, оцінка (добрий/злий), сила (слабкий/сильний) та інші атрибути, які можуть виявляти, наскільки образ сприймається як ворожий, небезпечний чи дегуманізований.

Інструкція:

Просимо Вас оцінити образ поняття «ворог» (наприклад: «росіянин», «агресор», «окупант») за наведеними парами властивостей. Поставте позначку на шкалі від **1 до 7**, де **1** означає, що Ви повністю погоджуєтесь з лівим прикметником, а **7** означає, що Ви повністю погоджуєтесь з правим прикметником. Якщо Ви вважаєте, що образ має проміжне значення позначте відповідне число між 1 і 7.

Наприклад:

Добрий – 1 ... 7 – Злий

Ставте одну позначку в кожному рядку.

Увага: у деяких парах правий прикметник означає менш ворожий образ – у таких випадках при обробці даних потрібно інвертувати оцінку (щоб вище значення відповідало більшій ворожості чи дегуманізації).

Перелік біполярних шкал

Нижче подано перелік рекомендованих пар прикметників, які застосовуються для оцінки образу «ворога». Відповідно до завдання, чим ближче оцінка до 7 – тим «правіше» розташований прикметник (тобто сильніше права крайня риса).

1. Добрий – Злий
2. Людяний – Жорстокий
3. Слабкий – Сильний
4. Невинний – Провинний
5. Небезпечний – Ненебезпечний *(при обробці інвертувати: бо правий «Ненебезпечний» означає меншу небезпеку)*
6. Несправедливий – Справедливий *(також інвертувати: правий означає менш ворожий образ)*
7. Людський – Нелюдський

Обробка даних та інтерпретація

Результат: індекс когнітивної ворожості є числовим значення для кожного респондента. Чим вище значення, тим сильніше в середньому респондент сприймає образ як ворожий/дегуманізований (згідно з заданими шкалами).

Можна також інтерпретувати окремі компоненти: наприклад, середнє по шкалах супротиву («Жорстокий», «Сильний», «Нелюдський») показує, наскільки образ сприймається як активний ворог, а середнє по шкалам дегуманізації («Нелюдський») – наскільки образ виключається з групи «людей».

Перевірка надійності: розрахунок Cronbach's α дає змогу оцінити, чи утворюють шкали єдиний когнітивно-конструктивний індекс. Якщо α низький ($<0,6$), можливо, слід виключити слабкі шкали або переглянути їхню форму.

Інтерпретаційний ключ

1,0 – 2,0 (дуже низькі значення) – образ майже не сприймається як ворожий/дегуманізований; прикметники лівого полюса (наприклад, «добрий», «людяний», «слабкий») – домінують.

2,1 – 4,0 – середня або помірна міра когнітивної ворожості; є певні ознаки ворожості, але образ не сприймається як радикально ворог.

4,1 – 5,5 – помітне середнє/вище середнього сприйняття ворожості; прикметники правого полюса (наприклад, «злий», «жорстокий», «сильний», «нелюдський») стають більш характерними.

5,6 – 7,0 – дуже високий рівень когнітивної ворожості; образ сприймається як явно ворожий, сильний, небезпечний, дегуманізований.

Методика «Шкала соціальної дистанції» (Е. Богардус, адаптація Н. Паніної)

Методика вимірювання соціальної дистанції була розроблена американським соціологом Еморі Богардусом (Emory S. Bogardus) у 1924–1925 рр. на основі ідей Роберта Парка про соціальну дистанцію як міру ступеня близькості або відчуженості між людьми чи соціальними групами. Перші публікації з використанням шкали з'явилися у 1925–1926 рр., а згодом Богардус провів чотири масштабні хвилі досліджень (1926, 1946, 1956, 1966 рр.), які дозволили простежити динаміку міжетнічних установок у США.

Соціальна дистанція – це суб'єктивна міра прийнятності іншої людини або групи, що відображає готовність вступати з нею в різні типи соціальних контактів. Чим більша дистанція, тим нижчий рівень толерантності, прийняття та соціальної інтеграції.

В українському соціологічному та соціально-психологічному контексті шкалу адаптувала Наталія Паніна (Інститут соціології НАН України, 1992–1998 рр.), розробивши україномовну версію, яка враховує культурно-мовні особливості та сучасні соціальні реалії.

Метою методики є вимірювання рівня соціальної дистанції, тобто ступеня готовності індивіда до різних рівнів соціальної близькості з представниками певної групи (у цьому дослідженні – *представниками «ворога»*, наприклад, громадянами держави-агресора).

Методика дозволяє оцінити поведінковий складник ставлення, тобто готовність або небажання до реальної взаємодії, співіснування, співпраці тощо.

Інструкція:

Нижче наведено кілька можливих типів соціальних контактів із людиною, яку Ви вважаєте **представником «ворога»** (наприклад, громадянином держави-агресора).

Оцініть, наскільки Ви готові допустити такий тип взаємодії.

Використовуйте шкалу:

- 1 – цілком готовий,
- 2 – скоріше готовий,
- 3 – важко сказати,
- 4 – скоріше не готовий,
- 5 – категорично не готовий.

Оберіть один варіант для кожного твердження.

Перелік тверджень (позицій шкали)

1. Мати таку людину в колі друзів.
2. Працювати з нею в одній команді чи на одному підприємстві.
3. Жити в одному будинку або під'їзді.
4. Мати її сусідом на своїй вулиці.
5. Мати спільний бізнес або спільний проєкт.
6. Допустити шлюб між членами своєї родини та представниками цієї групи.
7. Допомогти, якби така людина опинилася в біді.
8. Терпіти її як співгромадянина своєї країни.
9. Терпіти її як відвідувача своєї країни.
10. Не допустити її перебування у своїй країні (зворотна шкала).

Система оцінювання (ключ)

Кожна позиція має бал від 1 до 5.

У сучасній адаптації (1–5): 1 = цілком готовий, 5 = категорично не готовий.

Для розрахунку індексу соціальної дистанції (ІСД):

1. Підсумовують бали всіх позицій (після можливих інверсій).
2. Ділять суму на кількість пунктів.
3. Вищі значення означають більшу соціальну дистанцію (меншу готовність до близьких контактів).

Обробка даних

Індивідуальний рівень: середній бал кожного респондента відображає його особисту готовність до соціальних контактів із представниками «ворога».

Груповий рівень: середній показник по вибірці вказує на усереднену соціальну дистанцію певної групи населення.

Динамічний аналіз: можна порівнювати середні значення між різними вибірками (вікові групи, регіони, професії тощо).

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали використовується коефіцієнт Cronbach's α . Оптимальним вважається значення ≥ 0.70 .

Інтерпретація результатів

Середнє значення	Рівень соціальної дистанції	Інтерпретація
1.0–2.0	Низька соціальна дистанція	Висока готовність до контактів, толерантне ставлення
2.1–3.0	Помірна дистанція	Обережне ставлення, вибіркоче прийняття
3.1–4.0	Висока дистанція	Переважає недовіра, небажання близьких контактів
4.1–5.0	Дуже висока дистанція	Відкрите неприйняття, ізоляційні установки

Надійність і валідність

Методика Богардуса має високу **надійність** (у різних дослідженнях Cronbach's $\alpha = 0.78–0.88$) і **валідність**, підтверджену численними міжкультурними адаптаціями (США, Європа, Україна, Канада, Польща тощо). Українська адаптація Н. Паніної показала стабільність структури шкали й можливість використання для оцінки етнічної, національної або політичної дистанції (див. Паніна Н. В., *Соціальна дистанція як показник міжетнічної толерантності*, 1998).

Опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки

Басс та Дарка запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи. Автори визначили такі види агресивної поведінки: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія. Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник.

Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непрямая агресія.

Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа.

Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.

53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.

56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.

60. Я лаюся тільки через злість.

61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.

62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.

71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізовувати.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Інструкція до обробки результатів.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає знаком «+» (згоден) або «-» (не згоден).

Під час обробки результатів кожна відповідь оцінюється за таким принципом:

- за відповідь «+» на твердження, яке відображає агресивну тенденцію, нараховується 1 бал;
- за відповідь «-» на агресивне твердження — 0 балів;
- за твердження, що мають зворотний зміст (демонструють стриманість або відсутність агресії), кодування здійснюється у зворотному порядку:

«+» = 0 балів;

«-» = 1 бал.

До зворотних (реверсних) тверджень належать номери: 9, 10, 11, 26, 34, 35, 36, 39, 41, 44, 49, 65, 66, 69, 75.

Після заповнення всі бали підсумовуються, утворюючи загальний показник рівня агресії.

Максимально можлива кількість балів — 75, мінімальна — 0.

Інтерпретація результатів

Рівень агресії	Кількість балів	Характеристика
Низький рівень	0–24 бали	Відзначається самоконтроль, емоційна врівноваженість, схильність до конструктивних форм реагування. Агресивні прояви відсутні або рідкісні.

Середній рівень	25–49 балів	Агресивні тенденції проявляються ситуативно, здебільшого у відповідь на зовнішні подразники чи фрустрацію. Поведінка регулюється нормами, але може супроводжуватись вербальною або непрямую агресією.
Високий рівень	50–75 балів	Спостерігається підвищена дратівливість, конфліктність, схильність до вербальної або фізичної агресії. Можливі труднощі з емоційною саморегуляцією.

ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кваліфікаційна робота повністю написана самостійно. Усі викладені в роботі ідеї, висновки та узагальнення є результатом моєї власної інтелектуальної діяльності, за винятком випадків, коли чітко зазначено використання інших джерел.

Усі запозичені матеріали, включаючи наукові джерела, підручники, статті, нормативно-правові акти та інші джерела, оформлені згідно з вимогами академічного цитування та містять відповідні посилання.

Робота не містить плагіату в будь-якій формі, включаючи дослівне копіювання текстів, переклад без належного оформлення, перефразування без зазначення першоджерела, використання чужих ідей без належного посилання.

Робота не містить вигаданих або змінених даних, які можуть спотворювати результати дослідження.

Я усвідомлюю важливість академічної доброчесності та відповідальність за будь-які порушення, включаючи можливі академічні санкції у разі виявлення недобросовісного виконання роботи.