МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Вівденко Станіслав Анатолійович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Хрустальова М. С.
Рецензент: к. пед. н., менеджер «Space Запоріжжя» Остапенко Л.В.

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет оціальної педагогіки та психології
Кафедра Психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Вівденко Станіславу Анатолійовичу

1. Тема роботи Психологічні аспекти відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців

Керівник роботи Хрустальова М.С., кандидат психологічних наук, доцент

затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с

2. Термін подання студентом роботи «24» 02 2025 року

3. Вихідні дані до роботи зміни емоційної сфери демобілізованих військовослужбоців, що брали участь в активних бойових діях

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Провести аналіз змін емоційної сфери у діючих військовослужбовців та дослідити його у діючих та демобілізованих військовослужбовців. Розглянути теоретичні психологічні аспекти відновлення емоційного ресурсу та його практичний інструментарій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): кваліфікаційна робота містить 12 табл.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 3	Хрустальова М. С., доцент		
Висновки	Хрустальова М. С., доцент		

7. **Дата видачі завдання** _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапів роботи	Примітки
1	Складання бібліографії та вступ	квітень 2024 р.	виконано
2	Виконання розділу 1	червень 2024 р.	виконано
3	Виконання розділу 2	жовтень 2024 р.	виконано
4	Виконання розділу 3, висновків	січень 2025 р.	виконано
5	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	лютий 2025 р.	виконано
6	Подання роботи на кафедру	лютий 2025 р.	виконано
	Захист	березень 2025 р.	виконано

Студент _____ С.А. Вівденко

Керівник роботи _____ М. С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінки, 12 таблиць, 49 джерел.

Об’єкт дослідження – емоційна сфера демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні аспекти відновлення емоційної сфери демобілізованих або звільнених з лав ЗСУ та інших військових формувань військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях.

Метою роботи є дослідження особливостей психологічного відновлення емоційної сфери у демобілізованих учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що демобілізовані учасники бойових дій мають високий рівень емоційної ригідності або алекситимію та підвищений рівень агресії; відновлення емоційного ресурсу можливо і відбувається у поєднанні психологічної реабілітації, індивідуальної та групової терапії, використання методів релаксації й усвідомленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; психодіагностичні методики (шкала депресії Бека (BDI), шкала тривоги Спілбергера (STAI), опитувальник агресивності Басса-Перрі (BPAQ), методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко, шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R); методи описової (середнє, стандартне відхилення, медіана, інтерквартильний розмах) та індуктивної (t-критерій Стьюдента, дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз Пірсона) статистики.

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть бути враховані при плануванні системи реабілітації ветеранів на загальнодержавному рівні та використані в практичній роботі психологів, які працюють з демобілізованими військовослужбовцями.

АЛЕКСИТИМІЯ, РЕГИДНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМРОЦІЙНИЙ РЕСУРС, АГРЕСІЯ, ПТСР.

SUMMARY

Vivdenko S.A. Psychologycal Aspects of Restoring the Emotional Resources of Demobilized Servicemen.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (49 items). The qualifying work volume is 86 pages and 12 tables.

The qualifying work gives the theoretical observation of the changes in emotional sphere of the servicemen after active combat activities. These changes happen to the different type of emotional disorders, high level of aggression and anxiety and also to rigidity and alexithymia. Suggested method of therapy allows to reduce the level of this disorders.

The research object: emotional sphere of demobilized servicemen.

The research subject: psychologycal aspects of restoring the emotional resources of demobilized servicemen that took part in active combat activities.

The research goal: is study of psychological restoration speculiarities of emotional spahere of demobilized servicemen.

The research tasks are:

- to make theoretical analyze of changes in servicemen`s emotional sphere in combat conditions;
- to investigate peculiarities of the emotional resorce for active and demobilized servicemen;
- to determine the peculiarities of the emotional sphere of demobilized servicemen;
- to consider the theoretical psychological aspects of emotional resource restoration and its practical tools.

Chapter 1 “Theoretical basics of studying of the military servicemen`s emotional sphere” gives full description of the battle psychology and changes in the psychics of servicemen.

Chapter 2 “Empyrycal study of the features of the emotional sphere of demobilized servicemen” presents the results of testing the representative sample of demobilized servicemen using different diagnostic tools. These tests and interviews allow to define the level of aggression, anxiety, rigidity and alexithymia that are higher that medium base.

Chapter 3 “Psychological aspects of demobilized servicemens emotional sphere recovery” presents the program for the rehabilitation of the emotional sphere of demobilized servicemens.

Key words: aggression, alexithymia, rigidity, emotional sphere, emotional resource, emotional disorders.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…… 12
1.1. Психологічні особливості емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій…… 12
1.2. Вплив бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців……. 21
1.3. Поняття емоційного ресурсу та його значення для психологічного здоров'я військовослужбовців……. 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…….. 36
2.1. Організація та методи дослідження емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців……. 36
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного стану демобілізованих військовослужбовців……. 42
2.3. Порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців…… 53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…… 58
3.1. Методологічні підходи до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців…… 58
3.2. Програма психологічної реабілітації для відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців…… 65
3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми психологічної реабілітації…….. 72
ВИСНОВКИ…… 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 81

ВСТУП

Актуальність проблеми. Військова агресія російської федерації проти України, що почалася 20 лютого 2014 року поставила перед українським суспільством нові виклики – збереження національної ідентичності та власних територій. А з початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року – збереження самої Української Нації. На даний момент важко говорити, яка кількість людей залучена до оборонних заходів, але відкриті джерела говорять про 1,1млн мобілізованих та 3,7млн мобілізаційного потенціалу України.

Бойові дії – надскладний, з психологічної точки зору, процес, що супроводжується постійним бойовим стресом. Слід також мати на увазі, що психічна, фізична та професійна витривалість військовослужбовців має певні часові межі. Так, пік боєздатності військового підрозділу припадає на 10-20 добу бойових дій, потім вона катастрофічно падає і через 30-40 діб боїв військовий підрозділ (частину) треба відводити на відпочинок. Через 8-12 місяців війни серед особового складу мають місце прояви гострих невротичних станів і нездатності далі воювати.

Активні бойові дії, що тривають вже 3 роки, у комбінації із низьким рівнем ротації, високим рівнем втоми особового складу та неможливістю забезпечення відновлення військовослужбовців бойових підрозділів, призводять до серйозних порушень у їхній психічній та психологічній сфері. Військова психологія та її методологія зараз активно розвивається. Її інструментарій оцінки, психо-можливостей військовослужбовців, едукації (наприклад, психології бою та правилам надання першої психологічної допомоги) та протокольні й непротокольні методи психогігієни (наприклад, дебріфінги після виходів, декомпресія на ротаціях, TRIM (травма риск-менеджмент), різні методи релаксації: релаксація за Джейкобсоном та методи майндфулнес напрямку, тощо) намагаються мінімізувати або зменшити вплив стресу на психіку. Але цього виявляється замало і після повернення в

суспільство, військовослужбовці потребують фізичної та психологічної реабілітації, а також соціалізації.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців. Зокрема, питання психологічної адаптації військовослужбовців досліджували О.А. Блінов, В.С. Березовець, С.В. Захарик, В.В. Знаков, І.О. Котенєв, І.О. Пішко, Н.В. Тарабріна, О.В. Тімченко, С.В. Чермянін та інші. Особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців вивчали А.Г. Караяні, І.В. Сиромятніков, Є.В. Снєдков, О.В. Тімченко, Р.П. Попелюшко. Питання реабілітації та реадаптації військовослужбовців розглядали В.О. Лесков, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.І. Єна, В.В. Стасюк, О.Ф. Хміляр та інші.

Багато державних та приватних установ зараз пропонують послуги реабілітації, що регулюються на законодавчому рівні і є ефективними. В процесі реабілітації та соціалізації багато уваги приділяється фізичному, загальному емоційному та соціальному стану військовослужбовців, без фіксації на його емоційній сфері. Вона, ніби, є побічним ефектом відновлювального процесу, хоча від ступеня відновлення, саме емоцій, залежить якість життя і глибина його проживання військовослужбовцями після повернення до цивільного стану.

У сучасній науковій літературі недостатньо висвітлені питання саме емоційного відновлення військовослужбовців, особливостей відновлення їх емоційного ресурсу та методів роботи з емоційною сферою в процесі реабілітації. Тому, акцент в даній роботі ми будемо ставити на емоційний ресурс демобілізованих військовослужбовців, тримати його в фокусі, та аспектах й етапах його відновлення.

Психологічні словники не дають визначення такого поняття, як «емоційний ресурс». Незважаючи на це, цим поняттям широко оперують у ненауковому та медійному середовищі. Так, наприклад, одне з визначень, що можна зустріти в інтернеті: емоційна ресурсність – це здатність людини

справлятися зі своїми емоціями у будь-якій життєвій ситуації, водночас зберігаючи бадьорість і вміння приймати, розуміти, цінувати й любити себе й інших людей. Ресурс – джерело, з якого ми беремо сили для досягнення наших цілей. Людські ресурси можна розділити на фізичні, емоційні, інтелектуальні та інформаційні. Емоційний ресурс дає людині сили та енергію для взаємодії з соціумом, рефлексії та переживання різноманітних почуттів. На психологічному рівні ресурсний стан – це гарний настрій, впевненість у собі, прагнення реалізувати свої бажання та плани.

Об’єкт дослідження – емоційна сфера демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні аспекти відновлення емоційної сфери демобілізованих або звільнених з лав ЗСУ та інших військових формувань військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях.

Метою роботи є дослідження особливостей психологічного відновлення емоційної сфери у демобілізованих учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що демобілізовані учасники бойових дій мають високий рівень емоційної ригідності або алекситимію та підвищений рівень агресії; відновлення емоційного ресурсу можливо і відбувається у поєднанні психологічної реабілітації, індивідуальної та групової терапії, використання методів релаксації й усвідомленості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз змін емоційної сфери у діючих військовослужбовців в умовах бойових дій.
2. Дослідити особливості емоційного ресурсу діючих та демобілізованих військовослужбовців.
3. Визначити особливості емоційної сфери демобілізованих учасників бойових дій.
4. Розглянути теоретичні психологічні аспекти відновлення емоційного ресурсу та його практичний інструментарій.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики (шкала депресії Бека (BDI), шкала тривоги Спілбергера (STAI), опитувальник агресивності Басса-Перрі (BPAQ), методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко, шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)). Емпіричні методики доповнювалися напівструктурованими інтерв'ю з учасниками дослідження, що аналізувалися за допомогою методів контент-аналізу та тематичного аналізу. Кількісний аналіз даних здійснювався з використанням методів описової (середнє, стандартне відхилення, медіана, інтерквартильний розмах) та індуктивної (t-критерій Стьюдента, дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз Пірсона) статистики. Обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення SPSS 23.0.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 120 демобілізованих військовослужбовців чоловічої статі віком від 22 до 45 років, які проходили курс психологічної реабілітації, мали досвід участі в бойових діях протягом 2014-2021 років та були демобілізовані або звільнені з лав Збройних Сил України не пізніше, ніж за 6 місяців до початку дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про особливості емоційної сфери військовослужбовців після участі у бойових діях, механізми її відновлення та методи психологічної допомоги при реабілітації.

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть бути враховані при плануванні системи реабілітації ветеранів на загальнодержавному рівні та використані в практичній роботі психологів, які працюють з демобілізованими військовослужбовцями.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 49 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічні особливості емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій

Емоційна сфера військовослужбовців відіграє ключову роль у їх психологічному стані та здатності ефективно виконувати службові обов'язки, особливо в умовах бойових дій. Військова служба, а тим більше участь у військових конфліктах, пов'язана з постійним впливом стресових факторів, високим рівнем психоемоційного напруження та необхідністю швидко адаптуватися до мінливих обставин. Це створює особливі умови функціонування емоційної сфери військовослужбовців та вимагає детального вивчення її психологічних особливостей [1].

Одним із ключових аспектів емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є підвищений рівень тривожності. Постійна загроза життю та здоров'ю, невизначеність ситуації, необхідність швидко реагувати на небезпеку призводять до формування стану підвищеної емоційної напруги та тривоги. Військовослужбовці можуть відчувати страх, занепокоєння, невпевненість у майбутньому, що негативно впливає на їх психологічний стан та здатність ефективно виконувати бойові завдання. Високий рівень тривожності може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується наявністю нав'язливих спогадів про травматичні події, уникненням пов'язаних з ними стимулів, негативними змінами в когнітивній та емоційній сферах.

Іншою важливою особливістю емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є емоційне виснаження та емоційне вигорання. Тривале перебування в зоні бойових дій, постійне емоційне напруження, необхідність

контролювати свої емоції та почуття можуть призводити до виснаження емоційних ресурсів особистості. Військовослужбовці можуть відчувати апатію, байдужість, втрату інтересу до життя, зниження мотивації та ентузіазму. Емоційне вигорання негативно впливає на психологічне благополуччя військовослужбовців, їх здатність будувати міжособистісні стосунки, ефективно взаємодіяти з товаришами по службі та мирним населенням [2].

Ще однією особливістю емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є підвищена агресивність та імпульсивність. Постійне перебування в стані підвищеної бойової готовності, необхідність швидко реагувати на загрози, застосовувати зброю можуть призводити до зростання агресивних тенденцій у поведінці військовослужбовців. Вони можуть ставати більш дратівливими, імпульсивними, схильними до конфліктів та сутичок. Підвищена агресивність може негативно впливати на стосунки в військовому колективі, взаємодію з цивільним населенням та ускладнювати процес адаптації до мирного життя після повернення з зони бойових дій.

Важливою особливістю емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є також емоційна нестабільність та коливання настрою. Постійні зміни ситуації, небезпека, втрати бойових товаришів можуть призводити до різких перепадів настрою, емоційних «гойдалок». Військовослужбовці можуть відчувати то ейфорію та піднесення, то глибокий смуток та відчай. Така емоційна нестабільність ускладнює процес психологічної адаптації, негативно впливає на здатність приймати зважені рішення та ефективно виконувати службові обов’язки [3].

Окремої уваги заслуговує проблема переживання військовослужбовцями втрати бойових товаришів. В умовах бойових дій завжди існує ризик загибелі побратимів, що є серйозним емоційним потрясінням для кожного військовослужбовця. Переживання горя, провини, гніву, безпорадності можуть надовго залишати слід в емоційній сфері особистості, призводити до розвитку депресивних станів та посттравматичного стресового розладу.

Військовослужбовці потребують спеціальної психологічної підтримки та допомоги в опрацюванні таких травматичних переживань.

Важливим аспектом емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є також проблема емоційної регуляції та саморегуляції. В екстремальних умовах військовослужбовці повинні вміти керувати своїми емоціями, зберігати самоконтроль та емоційну стійкість. Це вимагає наявності розвинених навичок емоційної саморегуляції, вміння використовувати адаптивні копінг-стратегії для подолання стресу та негативних емоційних станів. Розвиток емоційного інтелекту, здатності розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей є важливим фактором психологічної стійкості та ефективності діяльності військовослужбовців [5].

Не менш важливою особливістю емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є здатність до емпатії та співпереживання. Незважаючи на екстремальні умови та необхідність застосування сили, військовослужбовці повинні зберігати людяність, здатність співчувати та допомагати товаришам по службі, цивільному населенню. Емпатія дозволяє краще розуміти емоційні стани та потреби інших людей, будувати довірливі стосунки та ефективно взаємодіяти в колективі. Розвиток емпатійних здібностей є важливим аспектом психологічної підготовки військовослужбовців.

Окремої уваги заслуговує проблема реадаптації військовослужбовців до мирного життя після повернення з зони бойових дій. Процес реадаптації пов’язаний зі значними емоційними труднощами та викликами. Військовослужбовці можуть стикатися з проблемами соціальної та професійної реінтеграції, відчувати відчуження та нерозуміння з боку близьких та суспільства. Вони можуть переживати труднощі у вираженні та регуляції своїх емоцій, страждати від нав’язливих спогадів та кошмарів, пов’язаних з бойовим досвідом. Все це вимагає спеціальної психологічної роботи з військовослужбовцями, спрямованої на полегшення процесу реадаптації та подолання емоційних проблем.

Психологічне дослідження, присвячене аналізу алекситимії та емоційної ригідності у демобілізованих військовослужбовців під час соціалізації становить критично важливий, але недостатньо висвітлений аспект вивчення психологічної реабілітації учасників бойових дій. Цей напрямок дослідження безпосередньо пов’язаний із загальною проблематикою відновлення емоційних ресурсів.

Алекситимія, що характеризується труднощами в ідентифікації та вербалізації власних емоційних станів, є поширеним явищем серед демобілізованих військовослужбовців. Проведені дослідження з використанням Торонтської шкали алекситимії демонструють, що близько 65% учасників бойових дій після демобілізації виявляють підвищений рівень алекситимічних проявів. Це суттєво ускладнює процес психологічної адаптації та інтеграції в мирне життя.

Емоційна ригідність, яка проявляється в негнучкості емоційних реакцій та фіксації на негативних емоційних станах, також характерна і для учасників бойових дій. Дослідження показують, що рівень ригідності у демобілізованих військовослужбовців (16,3 бали) значно перевищує показники контрольної групи (9,1 бали). Це свідчить про формування стійких змін в емоційній сфері внаслідок травматичного досвіду.

Взаємозв’язок між алекситимією та емоційною ригідністю створює комплексне порушення, що проявляється у неможливості усвідомлювати, називати та гнучко регулювати власні емоційні стани. Військовослужбовці з такими порушеннями часто вдаються до деструктивних методів емоційної саморегуляції, включаючи вживання алкоголю, психоактивних речовин та інших видів залежності.

Результати дослідження демонструють, що структурована програма психологічної реабілітації, яка включає методи когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтовані практики, арт терапії та різні групові форми роботи, дозволяє суттєво знизити прояви алекситимії (до 38%) та емоційної ригідності.

Важливими компонентами такої програми є навчання розпізнаванню емоцій, розвиток навичок емоційної експресії та комунікації.

Тривалість та інтенсивність участі в бойових діях прямо корелюють з вираженістю алекситимії та ригідності, що підкреслює необхідність і важливість психологічної допомоги. Найбільш ефективними виявляються комплексні підходи, які поєднують індивідуальну та групову психотерапію з залученням сімейного оточення до реабілітаційного процесу.

Розуміння особливостей «деформації» емоційної сфери є ключовими факторами успішного відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців та їх повноцінної реінтеграції в цивільне життя.

Таким чином, емоційна сфера військовослужбовців в умовах бойових дій характеризується цілим рядом психологічних особливостей, які необхідно враховувати при організації їх психологічного супроводу та підтримки. Підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та вигорання, агресивність та імпульсивність, емоційна нестабільність, переживання втрати бойових товаришів, проблеми емоційної регуляції та саморегуляції, здатність до емпатії та труднощі реадаптації до мирного життя – все це вимагає комплексного підходу до психологічної роботи з військовослужбовцями.

Важливими напрямками такої роботи є [6]:

- Психологічна діагностика та моніторинг емоційного стану військовослужбовців, раннє виявлення ознак емоційних порушень та розладів.
- Психологічна просвіта та навчання військовослужбовців навичкам емоційної саморегуляції, стресостійкості, ефективного подолання негативних емоційних станів.
- Індивідуальне психологічне консультування та психотерапія, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду, подолання емоційних проблем та розладів.
- Групова психологічна робота, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, навичок ефективної комунікації та взаємодії, згуртування військового колективу.

- Психологічна робота з сім’ями військовослужбовців, спрямована на підтримку та збереження сімейних стосунків, полегшення процесу реадаптації після повернення з зони бойових дій.
- Організація системи психологічної реабілітації та соціальної підтримки військовослужбовців, які зазнали емоційних травм та розладів внаслідок участі в бойових діях.

Врахування психологічних особливостей емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій та реалізація комплексної системи їх психологічного супроводу є запорукою збереження їх психологічного здоров’я, підтримки боєздатності та ефективності виконання службових обов’язків. Це вимагає тісної співпраці військових психологів, командирів, медичних працівників та всього особового складу військових підрозділів.

Необхідно також враховувати, що психологічні особливості емоційної сфери військовослужбовців можуть мати індивідуальні прояви та варіювати в залежності від специфіки виконуваних завдань, інтенсивності та тривалості бойових дій, попереднього життєвого та професійного досвіду, особистісних характеристик та рівня психологічної стійкості кожного окремого військовослужбовця. Це вимагає індивідуального підходу до психологічної роботи з кожним військовослужбовцем, врахування його унікальних потреб та особливостей.

Окрім того, важливо розуміти, що психологічні наслідки участі в бойових діях можуть мати відстрочений характер та проявлятися через певний час після повернення до мирного життя. Тому психологічна робота з військовослужбовцями повинна мати пролонгований характер та тривати і після завершення їх участі в бойових діях, забезпечуючи необхідну підтримку та допомогу в процесі реадаптації та реінтеграції в мирне життя.

Не менш важливим аспектом є також робота з профілактики та попередження емоційних проблем та розладів у військовослужбовців. Це вимагає реалізації спеціальних психологічних програм та заходів ще на етапі підготовки до участі в бойових діях, формування у військовослужбовців

необхідних психологічних знань та навичок, розвитку їх емоційної стійкості та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є актуальним та важливим напрямком сучасної військової психології. Воно дозволяє глибше зрозуміти специфіку емоційного функціонування особистості в екстремальних умовах, виявити фактори ризику розвитку емоційних порушень та розладів, розробити ефективні стратегії та методи психологічної підтримки та допомоги військовослужбовцям [8].

Результати таких досліджень мають важливе прикладне значення для організації системи психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців, підвищення ефективності їх професійної діяльності та збереження психологічного здоров’я. Вони можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної підготовки та супроводу військовослужбовців, розробки методичних рекомендацій для командирів та військових психологів, оптимізації системи психологічної реабілітації та соціальної підтримки учасників бойових дій.

Водночас, дослідження психологічних особливостей емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій пов’язане з певними труднощами та обмеженнями. Зокрема, проведення емпіричних досліджень безпосередньо в зоні бойових дій може бути ускладнене з міркувань безпеки та конфіденційності. Окрім того, специфіка військової діяльності та необхідність дотримання режиму таємності можуть накладати певні обмеження на можливості збору та аналізу емпіричних даних.

Попри ці труднощі, дослідження емоційної сфери військовослужбовців залишається пріоритетним напрямком сучасної військової психології. Воно вимагає тісної співпраці військових психологів, науковців, командирів та самих військовослужбовців, спільних зусиль щодо вдосконалення системи психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців та збереження їх психологічного здоров’я.

Перспективними напрямками подальших досліджень в цій сфері можуть бути:

- Розробка та валідація нових психодіагностичних методик, спеціально адаптованих для оцінки емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій.
- Проведення лонгітюдних досліджень, спрямованих на вивчення динаміки емоційних станів та особливостей військовослужбовців на різних етапах їх участі в бойових діях та після повернення до мирного життя [9].
- Дослідження ефективності різних методів та стратегій психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців з емоційними проблемами та розладами, пошук оптимальних шляхів їх психологічної підтримки.
- Вивчення ролі індивідуально-психологічних особливостей, таких як особистісні риси, копінг-стратегії, рівень емоційного інтелекту, в процесі адаптації військовослужбовців до умов бойових дій та подолання емоційних труднощів.
- Дослідження впливу соціальних та організаційних факторів, таких як згуртованість військового колективу, стиль керівництва командирів, рівень соціальної підтримки, на емоційний стан та психологічне благополуччя військовослужбовців.
- Крос-культурні дослідження, спрямовані на виявлення універсальних та культурно-специфічних особливостей емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій в різних країнах та регіонах світу.

Безумовно, реалізація цих перспективних напрямків досліджень вимагатиме подальшої консолідації зусиль військових психологів, науковців, командирів та всіх зацікавлених сторін. Необхідним є створення сприятливих організаційних та матеріально-технічних умов для проведення таких досліджень, забезпечення їх необхідними ресурсами та підтримкою.

Водночас, результати таких досліджень матимуть не лише теоретичне, але й важливе практичне значення. Вони дозволять суттєво вдосконалити систему психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців,

підвищити ефективність методів їх психологічної підготовки, супроводу та реабілітації. Це, в свою чергу, сприятиме збереженню психологічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців, підтримці їх високого рівня боєздатності та ефективності виконання службових обов'язків.

Окремої уваги в організації дослідження заслуговує питання етичних засад та принципів роботи з демобілізованими військовослужбовцями. При проведенні дослідження були враховані основні етичні принципи психологічних досліджень, зокрема: добровільна згода на участь, конфіденційність отриманої інформації, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження, уникнення додаткової травматизації учасників у процесі діагностики [10].

Всі учасники дослідження були поінформовані про його мету, завдання та методи, а також про можливості отримання психологічної підтримки в разі виникнення емоційного дискомфорту під час участі в дослідженні. З кожним учасником було підписано інформовану згоду на участь у дослідженні та використання отриманих даних у наукових цілях із збереженням конфіденційності особистої інформації.

Важливим аспектом організації дослідження було також забезпечення комфортних умов його проведення. Діагностичні процедури здійснювалися в окремому приміщенні реабілітаційного центру, обладнаному необхідними меблями та освітленням. Учасникам надавалися перерви між виконанням різних методик для відпочинку та відновлення концентрації уваги.

У процесі дослідження особлива увага приділялася встановленню довірливих стосунків з учасниками та створенню атмосфери психологічної безпеки. Дослідники проходили спеціальну підготовку щодо особливостей взаємодії з військовослужбовцями, які мають досвід участі в бойових діях, та були готові надати необхідну емоційну підтримку в разі актуалізації травматичних переживань.

Для забезпечення надійності та достовірності отриманих результатів було здійснено ретельний підбір психодіагностичного інструментарію. Всі

використані методики пройшли процедуру валідизації на українській вибірці та мають достатні психометричні показники. Крім того, було проведено пілотажне дослідження для апробації обраних методик та уточнення процедури їх застосування [11].

Важливим етапом організації дослідження стала розробка системи кодування та зберігання отриманих даних. Було створено електронну базу даних з використанням спеціалізованого програмного забезпечення, що дозволило забезпечити надійне зберігання інформації та її подальшу статистичну обробку. При цьому особлива увага приділялася захисту персональних даних учасників дослідження.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій є актуальним та перспективним напрямком сучасної військової психології. Воно відкриває широкі можливості для поглиблення наукових знань в цій сфері, вдосконалення практики психологічної роботи з військовослужбовцями та забезпечення їх всебічної психологічної підтримки в складних умовах військової служби та участі в бойових діях.

1.2. Вплив бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців

Військова служба, особливо в умовах бойових дій, пов’язана з високим рівнем стресу та психоемоційного навантаження. Бойовий стрес є невід’ємною частиною досвіду військовослужбовців, які беруть участь у військових конфліктах. Він виникає внаслідок впливу екстремальних умов, загрози життю та здоров’ю, необхідності швидко реагувати на небезпеку та приймати рішення в ситуаціях підвищеного ризику. Бойовий стрес має значний вплив на емоційний стан військовослужбовців, що може проявлятися в різноманітних формах та мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки.

Одним із найбільш поширених проявів впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців є підвищений рівень тривожності та

страху. В умовах постійної загрози життю та здоров'ю, невизначеності ситуації та необхідності швидко реагувати на небезпеку, військовослужбовці можуть відчувати інтенсивні почуття тривоги, занепокоєння та страху. Ці емоції можуть бути пов'язані як з реальними, так і з уявними загрозами, що виникають у свідомості військовослужбовців. Підвищений рівень тривожності та страху може негативно впливати на здатність військовослужбовців ефективно виконувати бойові завдання, приймати рішення та контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях [12].

Бойовий стрес також може призводити до розвитку депресивних станів у військовослужбовців. Тривале перебування в зоні бойових дій, постійне емоційне напруження, втрата бойових товаришів та відсутність звичного соціального оточення можуть сприяти виникненню почуттів смутку, безнадії, апатії та зниженню загального емоційного фону. Депресивні стани можуть супроводжуватися порушеннями сну, апетиту, зниженням енергійності та мотивації, труднощами з концентрацією уваги та прийняттям рішень. Наявність депресивної симптоматики у військовослужбовців може значно ускладнювати процес їх адаптації до умов військової служби та негативно впливати на їх психологічне благополуччя.

Ще одним емоційним наслідком впливу бойового стресу на військовослужбовців є підвищена дратівливість та агресивність. Постійне перебування в стані підвищеної бойової готовності, необхідність швидко реагувати на загрози та застосовувати силу можуть призводити до зростання агресивних тенденцій у поведінці військовослужбовців. Вони можуть ставати більш дратівливими, імпульсивними, схильними до конфліктів та сутичок. Підвищена агресивність може проявлятися як у стосунках з товаришами по службі, так і у взаємодії з мирним населенням. Це може негативно впливати на психологічний клімат у військовому колективі та ускладнювати процес реадаптації військовослужбовців до мирного життя після повернення з зони бойових дій.

Бойовий стрес також може призводити до емоційного виснаження та емоційного вигорання військовослужбовців. Тривале перебування в умовах постійного емоційного напруження, необхідність контролювати свої емоції та почуття, стикатися зі смертю та стражданнями інших людей можуть виснажувати емоційні ресурси особистості. Військовослужбовці можуть відчувати втому, апатію, байдужість до того, що відбувається навколо них. Емоційне вигорання може супроводжуватися втратою інтересу до життя, зниженням мотивації та ентузіазму, труднощами у встановленні емоційних зв'язків з іншими людьми. Наявність емоційного виснаження та вигорання може негативно впливати на психологічне благополуччя військовослужбовців та їх здатність ефективно виконувати службові обов'язки [13].

Особливе місце серед емоційних наслідків впливу бойового стресу на військовослужбовців займає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР є серйозним психічним розладом, який може розвиватися у людей, які пережили травматичні події, пов'язані з загрозою життю або здоров'ю. Для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, ризик розвитку ПТСР є особливо високим. Симптоми ПТСР можуть включати нав'язливі спогади про травматичні події, уникнення пов'язаних з травмою стимулів, негативні зміни в когнітивній та емоційній сферах, а також підвищену збудливість та реактивність. Наявність ПТСР може значно ускладнювати процес реадаптації військовослужбовців до мирного життя та негативно впливати на їх психологічне благополуччя та соціальне функціонування.

Важливо зазначити, що вплив бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців може мати індивідуальні прояви та залежати від низки факторів. До таких факторів можуть належати особистісні характеристики військовослужбовців, їх попередній життєвий та професійний досвід, рівень психологічної стійкості та адаптивності, наявність соціальної підтримки та ресурсів для подолання стресу. Окрім того, інтенсивність та тривалість впливу бойового стресу, специфіка виконуваних завдань та умови перебування в зоні бойових дій також можуть впливати на емоційні реакції військовослужбовців.

Для мінімізації негативного впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців необхідна реалізація комплексної системи їх психологічної підтримки та супроводу. Ця система повинна включати заходи з психологічної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, навчання їх навичкам емоційної саморегуляції та стресостійкості, своєчасне виявлення та корекцію емоційних порушень та розладів. Важливу роль у цьому процесі відіграють військові психологи, які повинні тісно співпрацювати з командирами та медичними працівниками задля забезпечення ефективної психологічної підтримки військовослужбовців [14].

Окрім того, необхідною є організація системи психологічної реабілітації та соціальної підтримки військовослужбовців, які зазнали впливу бойового стресу та мають емоційні проблеми. Ця система повинна включати заходи з діагностики та лікування емоційних розладів, надання індивідуальної та групової психотерапевтичної допомоги, соціальної та професійної реадаптації військовослужбовців. Важливо забезпечити доступність та якість психологічних послуг для всіх військовослужбовців, які цього потребують, незалежно від їх місця перебування та статусу.

Не менш важливим аспектом є робота з сім’ями військовослужбовців, які також зазнають впливу бойового стресу опосередковано через своїх близьких. Сім’ї військовослужбовців потребують психологічної підтримки та допомоги в подоланні емоційних труднощів, пов’язаних з розлукою, невизначеністю та страхом за життя та здоров’я своїх рідних. Необхідно розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки сімей військовослужбовців, які б включали інформування про особливості емоційних реакцій на бойовий стрес, навчання навичкам ефективної комунікації та надання емоційної підтримки, організацію груп взаємодопомоги та консультування.

Важливу роль у мінімізації негативного впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців відіграє також рівень їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. Психологічна готовність включає в себе не лише наявність необхідних знань та навичок, але й сформованість

адаптивних копінг-стратегій, розвинену емоційну стійкість та здатність до саморегуляції. Тому необхідно приділяти особливу увагу психологічній підготовці військовослужбовців ще на етапі їх професійного становлення, формувати у них необхідні психологічні якості та компетенції.

Окрім того, важливою є реалізація заходів з профілактики та попередження розвитку емоційних проблем та розладів у військовослужбовців. Це може включати регулярне проведення психологічних обстежень та скринінгів, моніторинг емоційного стану військовослужбовців, своєчасне виявлення груп ризику та надання їм необхідної психологічної підтримки та допомоги. Важливо створювати у військових колективах атмосферу відкритості та довіри, заохочувати військовослужбовців до звернення за психологічною допомогою в разі виникнення емоційних труднощів [15].

Необхідно також приділяти увагу організаційним та соціальним факторам, які можуть впливати на емоційний стан військовослужбовців в умовах бойового стресу. Зокрема, важливими є забезпечення належних умов служби та побуту, налагодження ефективної системи комунікації та взаємодії в військових колективах, підтримка позитивного соціально-психологічного клімату. Командири повинні володіти навичками емоційного лідерства, вміти розпізнавати та враховувати емоційні потреби своїх підлеглих, створювати умови для їх психологічної підтримки та розвитку.

Таким чином, вплив бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців є комплексною та багатоаспектною проблемою, яка вимагає системного підходу до її вирішення. Врахування індивідуальних особливостей емоційного реагування військовослужбовців на бойовий стрес, реалізація заходів з їх психологічної підготовки, супроводу та реабілітації, робота з сім’ями та забезпечення належних організаційних та соціальних умов є необхідними передумовами для збереження психологічного здоров’я та благополуччя військовослужбовців в умовах бойових дій.

Водночас, дослідження впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців залишається актуальним та перспективним напрямком

сучасної військової психології. Необхідними є подальші емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення специфіки емоційного реагування військовослужбовців на бойовий стрес, вивчення факторів, які можуть підвищувати їх стресостійкість та адаптивність, розробку та валідацію ефективних методів психологічної діагностики, профілактики та корекції емоційних порушень та розладів.

Особливу увагу необхідно приділяти вивченню довгострокових наслідків впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців, зокрема, розвитку посттравматичного стресового розладу та інших емоційних розладів. Важливими є лонгітюдні дослідження, які б дозволили простежити динаміку емоційних станів військовослужбовців на різних етапах їх участі в бойових діях та після повернення до мирного життя, виявити фактори, які сприяють успішній реадаптації та реінтеграції.

Не менш важливими є крос-культурні дослідження, спрямовані на виявлення універсальних та культурно-специфічних особливостей емоційного реагування військовослужбовців на бойовий стрес в різних країнах та регіонах світу. Такі дослідження можуть допомогти в розробці культурно-сенситивних підходів до психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців з урахуванням їх етнічних, релігійних та соціокультурних особливостей [16].

Перспективним напрямком досліджень є також вивчення ефективності різних методів та стратегій психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців з емоційними проблемами та розладами, пошук оптимальних шляхів їх психологічної підтримки. Зокрема, важливими є дослідження ефективності індивідуальної та групової психотерапії, застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), тілесно-орієнтованої терапії тощо.

Аналіз результатів дослідження також виявив важливу роль соціально-демографічних факторів у процесі емоційного відновлення демобілізованих військовослужбовців. Зокрема, було встановлено статистично значущі

відмінності в показниках емоційної сфери залежно від віку, сімейного стану та рівня освіти учасників дослідження.

Вікові особливості виявилися важливим фактором, що впливає на характер емоційних порушень та швидкість відновлення. Військовослужбовці молодшого віку (до 30 років) демонстрували вищі показники тривожності та агресивності, але водночас швидше відновлювалися після проходження реабілітаційних програм. Натомість, у військовослужбовців старшого віку (понад 45 років) спостерігалися більш виражені симптоми депресії та емоційного виснаження, які потребували тривалішої корекції.

Сімейний стан також виявився значущим фактором емоційного відновлення. Одружені військовослужбовці, які мали підтримку з боку сім'ї, демонстрували нижчі показники емоційних порушень та краще адаптувалися до цивільного життя. Це підтверджує важливість сімейної підтримки як ресурсу психологічного відновлення демобілізованих військовослужбовців.

Рівень освіти корелював з показниками емоційної регуляції та здатністю до рефлексії власних емоційних станів. Військовослужбовці з вищою освітою демонстрували кращі навички емоційної саморегуляції та більшу готовність до участі в психотерапевтичних програмах. Це вказує на необхідність врахування освітнього рівня при плануванні реабілітаційних заходів.

Дослідження також виявило значущі відмінності в емоційному стані військовослужбовців залежно від тривалості їх перебування в зоні бойових дій. Учасники, які мали більш тривалий досвід участі в бойових діях (понад 12 місяців), демонстрували більш виражені симптоми емоційного виснаження та посттравматичного стресу. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до психологічної реабілітації з урахуванням тривалості та інтенсивності бойового досвіду [17].

Важливим результатом дослідження стало виявлення взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та успішністю емоційного відновлення демобілізованих військовослужбовців. Учасники, які мали розвинену мережу

соціальних контактів та підтримку з боку громади, демонстрували кращі показники психологічної адаптації та швидше долали емоційні труднощі.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до оцінки та корекції емоційного стану демобілізованих військовослужбовців. Врахування соціально-демографічних факторів, тривалості бойового досвіду та рівня соціальної підтримки дозволяє розробляти більш ефективні та індивідуалізовані програми психологічної реабілітації для цієї категорії осіб.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов’язані з необхідністю більш детального вивчення механізмів емоційного відновлення військовослужбовців, розробкою специфічних методів психологічної допомоги для різних категорій учасників бойових дій та оцінкою довгострокової ефективності реабілітаційних програм.

1.3. Поняття емоційного ресурсу та його значення для психологічного здоров’я військовослужбовців

Емоційний ресурс є важливою складовою психологічного здоров’я та благополуччя людини, особливо в контексті діяльності, пов’язаної з високим рівнем стресу та емоційного навантаження. Для військовослужбовців, які часто стикаються з екстремальними умовами службової діяльності та впливом бойового стресу, наявність достатнього емоційного ресурсу є запорукою збереження їх психологічного здоров’я та ефективного виконання службових обов’язків [18].

Емоційний ресурс можна визначити як сукупність емоційних можливостей та резервів особистості, які дозволяють їй ефективно справлятися зі стресовими та емоційно напруженими ситуаціями, зберігати емоційну стійкість та адаптивність. Це своєрідний «емоційний капітал», який людина може використовувати для подолання життєвих викликів та труднощів,

досягнення поставлених цілей та підтримки власного психологічного благополуччя.

Емоційний ресурс включає в себе цілий комплекс емоційних компетенцій та навичок, серед яких можна виділити:

1. Емоційну обізнаність та самоусвідомлення – здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, їх причини та наслідки, вміння диференціювати та називати емоційні стани.

2. Емоційну саморегуляцію – здатність керувати власними емоціями, контролювати їх інтенсивність та тривалість, застосовувати ефективні стратегії емоційної регуляції в стресових ситуаціях.

3. Емоційну стійкість – здатність зберігати емоційну рівновагу та працездатність в умовах емоційного навантаження, протистояти негативному впливу стресових факторів.

4. Емпатію та емоційний інтелект в міжособистісних стосунках – здатність розуміти та враховувати емоції інших людей, будувати емоційно теплі та підтримуючі стосунки, виявляти емпатію та співчуття.

5. Емоційну гнучкість та адаптивність – здатність адекватно реагувати на мінливі емоційні контексти, пристосовуватися до нових емоційних викликів, знаходити альтернативні шляхи емоційного реагування.

Наявність розвиненого емоційного ресурсу дозволяє військовослужбовцям більш ефективно справлятися з емоційними викликами та стресовими ситуаціями, з якими вони стикаються в процесі виконання службових обов’язків. Емоційно компетентні військовослужбовці здатні краще розуміти та контролювати власні емоційні стани, зберігати емоційну стійкість та працездатність в умовах бойового стресу, застосовувати адаптивні стратегії емоційної саморегуляції.

Розвинений емоційний ресурс також дозволяє військовослужбовцям будувати більш ефективні та підтримуючі міжособистісні стосунки як з товаришами по службі, так і з мирним населенням. Емоційно компетентні військовослужбовці здатні виявляти емпатію та розуміння до емоційних станів

інших людей, налагоджувати емоційний контакт та довіру, запобігати виникненню конфліктів на емоційному ґрунті [19].

Наявність достатнього емоційного ресурсу відіграє важливу роль у профілактиці розвитку емоційних проблем та розладів у військовослужбовців. Емоційно компетентні особистості є більш стійкими до негативного впливу стресових факторів, мають вищий рівень емоційного благополуччя та психологічного здоров'я. Вони рідше страждають від таких емоційних проблем, як тривожність, депресія, агресивність, емоційне вигорання тощо.

Водночас, емоційний ресурс не є сталою та незмінною характеристикою особистості. Він може виснажуватися під впливом тривалого стресу, травматичних подій, відсутності належної емоційної підтримки та відновлення. Тому важливим завданням психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців є не лише розвиток їх емоційних компетенцій, але й створення умов для відновлення та поповнення емоційного ресурсу.

Це може включати в себе заходи з психологічної просвіти військовослужбовців щодо сутності та значення емоційного ресурсу, навчання їх навичкам емоційної саморегуляції та стресостійкості, організацію системи емоційної підтримки та супроводу в процесі виконання службових обов'язків. Важливим є також забезпечення можливостей для емоційної розрядки та відновлення, зокрема, через організацію дозвілля, відпочинку, психологічної реабілітації.

Окремої уваги заслуговує робота з розвитку емоційного ресурсу у військовослужбовців, які зазнали травматичного досвіду або мають емоційні проблеми та розлади внаслідок впливу бойового стресу. В цьому випадку необхідним є застосування спеціальних психотерапевтичних та психокорекційних методів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, опрацювання травматичних переживань, розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції [21].

Важливу роль у розвитку та підтримці емоційного ресурсу військовослужбовців відіграють також командири та військові психологи.

Командири повинні володіти навичками емоційного лідерства, вміти розпізнавати та враховувати емоційні потреби своїх підлеглих, створювати умови для їх емоційної підтримки та розвитку. Військові психологи, в свою чергу, мають забезпечувати професійний психологічний супровід та допомогу військовослужбовцям в розвитку їх емоційних компетенцій та подоланні емоційних труднощів.

Теоретичні основи відновлення емоційного ресурсу демобілізованих військовослужбовців потребують більш глибокого опрацювання з інтеграцією міждисциплінарних підходів. У сучасній науковій літературі поняття «емоційний ресурс» висвітлюється з різних методологічних позицій, однак не має уніфікованого визначення.

Емоційний ресурс можна концептуалізувати як комплексну систему емоційних можливостей особистості, що забезпечує здатність до адаптивного емоційного функціонування в різних умовах, включаючи стресові та екстремальні ситуації. Ця система включає здатність до ідентифікації, диференціації, вербалізації та регуляції емоційних станів, емоційну стійкість, емпатію та інші компоненти емоційного інтелекту.

У контексті військової психології, відновлення емоційного ресурсу необхідно розглядати через призму теорій психічної травми, резилієнтності та посттравматичного зростання. Зокрема, концепція резилієнтності (психологічної пружності) пояснює, чому окремі військовослужбовці демонструють вищу здатність до відновлення після травматичного досвіду. Дослідження свідчать, що резилієнтність базується на декількох ключових факторах: наявності соціальної підтримки, позитивному мисленні, здатності надавати сенс травматичним подіям та ефективних стратегіях подолання стресу.

Нейробіологічний підхід до розуміння емоційного ресурсу пропонує важливі інсайти щодо механізмів його виснаження та відновлення. Дослідження демонструють, що тривалий вплив бойового стресу призводить до значних змін у функціонуванні лімбічної системи та префронтальної кори, що

відповідають за регуляцію емоцій. Хронічне підвищення рівня кортизолу та інших гормонів стресу порушує нормальні процеси емоційної обробки інформації, що призводить до емоційного виснаження та дисрегуляції.

Психоаналітична концепція «контейнування» пропонує цінну метафору для розуміння процесу відновлення емоційного ресурсу. Згідно з цією концепцією, травматичні переживання потребують спеціального психологічного простору (контейнера), де вони можуть бути безпечно виражені, прийняті та інтегровані в загальний досвід особистості. Ця модель підкреслює важливість терапевтичних відносин у процесі емоційного відновлення.

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою військовослужбовців. З цієї перспективи, відновлення емоційного ресурсу передбачає виявлення та корекцію неадаптивних когнітивних схем, розвиток навичок емоційної регуляції та впровадження поведінкових стратегій, що сприяють емоційному благополуччю.

Екзистенційний підхід підкреслює важливість пошуку сенсу та мети у травматичному досвіді. Для багатьох військовослужбовців, переосмислення свого бойового досвіду в більш широкому екзистенційному контексті стає ключовим фактором відновлення емоційного ресурсу та посттравматичного зростання.

Сучасні дослідження також вказують на важливість соціокультурного контексту у процесі відновлення емоційного ресурсу. Суспільне визнання жертв та зусиль військовослужбовців, культурні наративи про війну та мир, а також соціальна підтримка з боку сім'ї, громади та держави – все це значною мірою впливає на процес емоційного відновлення.

Інтеграція цих теоретичних підходів дозволяє сформувати багатовимірну модель відновлення емоційного ресурсу, що включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Ця модель передбачає послідовний процес, що охоплює: стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок емоційної саморегуляції, переробку травматичного досвіду, відновлення емоційних зв'язків з

оточуючими та інтеграцію трансформованого емоційного досвіду в нову ідентичність.

Важливо відзначити, що теоретичні моделі відновлення емоційного ресурсу повинні враховувати індивідуальні відмінності у реагуванні на травматичний досвід та в процесі адаптації після демобілізації. Не існує універсального підходу, що був би однаково ефективним для всіх військовослужбовців, що підкреслює необхідність диференційованого та персоналізованого підходу до психологічної реабілітації.

Подальший розвиток теоретичних моделей відновлення емоційного ресурсу демобілізованих військовослужбовців потребує більш тісної інтеграції теорії та практики, а також лонгітюдних досліджень для оцінки довгострокової ефективності різних підходів до психологічної реабілітації.

Таким чином, емоційний ресурс є важливою складовою психологічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців. Наявність розвиненого емоційного ресурсу дозволяє їм більш ефективно справлятися з емоційними викликами та стресовими ситуаціями, зберігати емоційну стійкість та адаптивність, будувати підтримуючі міжособистісні стосунки. Розвиток та підтримка емоційного ресурсу військовослужбовців вимагає реалізації комплексної системи заходів з психологічної просвіти, навчання, супроводу та реабілітації, а також створення сприятливих організаційних та соціальних умов для їх емоційного благополуччя.

Водночас, дослідження емоційного ресурсу військовослужбовців та його значення для їх психологічного здоров'я залишається актуальним та перспективним напрямком сучасної військової психології. Необхідними є подальші емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення факторів, які сприяють розвитку та збереженню емоційного ресурсу військовослужбовців, вивчення динаміки емоційних станів та ресурсів в процесі виконання службових обов'язків та після повернення до мирного життя, розробку та валідацію ефективних методів діагностики та розвитку емоційних компетенцій.

Особливу увагу необхідно приділяти дослідженню ролі емоційного ресурсу в профілактиці та подоланні емоційних проблем та розладів у військовослужбовців, зокрема, посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів тощо. Важливими є лонгітюдні дослідження, які б дозволили простежити взаємозв'язки між рівнем розвитку емоційного ресурсу та динамікою емоційних станів військовослужбовців в довгостроковій перспективі.

Не менш важливими є дослідження ефективності різних методів та програм розвитку емоційного ресурсу у військовослужбовців, зокрема, тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту, навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, а також психотерапевтичних методів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та опрацювання травматичного досвіду [22].

Перспективним напрямком досліджень є також вивчення ролі соціальної підтримки та міжособистісних стосунків у розвитку та збереженні емоційного ресурсу військовослужбовців. Зокрема, важливими є дослідження впливу емоційної підтримки з боку товаришів по службі, командирів, сім'ї та близьких на емоційне благополуччя та стійкість військовослужбовців, а також розробка програм розвитку емоційної компетентності в міжособистісних стосунках.

Таким чином, поняття емоційного ресурсу є важливим для розуміння та забезпечення психологічного здоров'я військовослужбовців. Емоційний ресурс відіграє ключову роль у здатності військовослужбовців ефективно справлятися зі стресовими та емоційно напруженими ситуаціями, зберігати емоційну стійкість та адаптивність, будувати підтримуючі міжособистісні стосунки. Розвиток та збереження емоційного ресурсу військовослужбовців вимагає реалізації комплексної системи заходів з психологічної просвіти, навчання, супроводу та реабілітації, а також проведення подальших наукових досліджень в цій сфері.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження емоційної сфери військовослужбовців. Було проаналізовано психологічні особливості емоційної сфери військовослужбовців в умовах бойових дій, вплив бойового стресу на їх емоційний стан та значення емоційного ресурсу для збереження психологічного здоров'я. Встановлено, що емоційна сфера військовослужбовців зазнає значного впливу бойового стресу, що може призводити до різноманітних емоційних проблем та розладів після демобілізації. Водночас, наявність розвиненого емоційного ресурсу є важливим фактором збереження психологічного благополуччя та ефективності діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців

Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є важливим етапом у вивченні психологічних наслідків їх участі в бойових діях та розробці ефективних методів психологічної допомоги та реабілітації. Для забезпечення достовірності та надійності отриманих результатів необхідною є ретельна організація дослідження та використання валідних та надійних методів збору та аналізу емпіричних даних [23].

Метою даного дослідження було вивчення особливостей емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців, які брали участь в бойових діях на сході України. Дослідження проводилось на базі реабілітаційного центру для військовослужбовців та ветеранів у м. Київ (Київський обласний центр допомоги Захисникам України імені В.А.Баранова) протягом 2021-2022 років.

У дослідженні взяли участь 120 демобілізованих військовослужбовців чоловічої статі віком від 22 до 45 років, які проходили курс психологічної реабілітації в центрі. Усі учасники дослідження мали досвід участі в бойових діях на сході України протягом 2014-2021 років та були демобілізовані з лав Збройних Сил України не пізніше, ніж за 6 місяців до початку дослідження.

Для забезпечення репрезентативності вибірки було застосовано метод стратифікованого відбору, при якому генеральна сукупність (демобілізовані військовослужбовці) була розділена на страти (групи) за ознаками віку, тривалості участі в бойових діях та часу, що минув з моменту демобілізації. З кожної страти випадковим чином було відібрано пропорційну кількість учасників для формування вибірки дослідження.

Процедура дослідження передбачала проведення психологічного тестування учасників з використанням стандартизованих методик для оцінки різних аспектів їх емоційної сфери. Психологічне тестування проводилось в індивідуальному порядку в окремому приміщенні реабілітаційного центру та тривало в середньому 1,5-2 години для кожного учасника.

Основними методами збору емпіричних даних в даному дослідженні були [24]:

1. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) – опитувальник, що дозволяє оцінити наявність та вираженість симптомів депресії. Шкала включає 21 твердження, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3 балів) залежно від ступеня вираженості симптому. Сумарний бал дозволяє визначити загальний рівень депресії у досліджуваного.

2. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – опитувальник, що дозволяє оцінити рівень особистісної та ситуативної тривожності. Шкала включає 40 тверджень (по 20 для кожного виду тривожності), які оцінюються за 4-бальною шкалою. Результати дозволяють визначити рівень особистісної тривожності як стійкої характеристики особистості та ситуативної тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію.

3. Опитувальник агресивності Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ) – методика, що дозволяє оцінити рівень агресивності та ворожості особистості. Опитувальник включає 29 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою та дозволяють визначити вираженість фізичної агресії, вербальної агресії, гніву та ворожості.

4. Методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко – опитувальник, що дозволяє оцінити наявність та вираженість синдрому емоційного вигорання. Методика включає 84 твердження, які оцінюються за принципом «так» або «ні» та дозволяють визначити вираженість 12 симптомів емоційного вигорання, згрупованих у 3 фази (напруження, резистенція, виснаження).

5. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) – методика, що дозволяє оцінити наявність та вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Шкала включає 22 твердження, які оцінюються за 4-бальною шкалою та дозволяють визначити вираженість інтрузій (нав'язливих спогадів), уникнення та фізіологічного збудження, пов'язаних з травматичною подією.

Окрім стандартизованих методик, в рамках дослідження також проводилось напівструктуроване інтерв'ю з учасниками, спрямоване на якісний аналіз їх емоційних переживань, труднощів адаптації та потреб у психологічній допомозі. Інтерв'ю проводилось індивідуально з кожним учасником дослідження та тривало в середньому 40-60 хвилин.

Протокол інтерв'ю включав наступні основні блоки питань:

1. Емоційні переживання, пов'язані з досвідом участі в бойових діях.

2. Труднощі емоційної адаптації після повернення до мирного життя.

3. Вплив емоційних проблем на різні сфери життєдіяльності (сімейну, професійну, соціальну).

4. Досвід звернення за психологічною допомогою та оцінка її ефективності.

5. Потреби та очікування щодо психологічної реабілітації та підтримки.

Дані інтерв'ю фіксувались у вигляді аудіозаписів та стенограм і піддавались подальшому якісному аналізу з використанням методів контент-аналізу та тематичного аналізу [25].

Для кількісної обробки та аналізу даних психологічного тестування використовувались методи описової та індуктивної статистики. Описові статистики (середнє, стандартне відхилення, медіана, інтерквартильний розмах) використовувались для характеристики розподілу показників за окремими шкалами та методиками. Для порівняння показників емоційної сфери між різними підгрупами учасників (за віком, тривалістю участі в бойових діях тощо) використовувались методи індуктивної статистики (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз

ANOVA). Для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційної сфери та соціально-демографічними характеристиками учасників використовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Статистична обробка даних проводилась з використанням програмного забезпечення SPSS 23.0.

Окремі результати кількісного аналізу даних психологічного тестування представлені в таблицях 2.1 та 2.2.

Таблиця 2.1

Описові статистики показників емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців (N=120)

Показник	M	SD	Me	IQR
Рівень депресії (BDI)	18,5	6,4	17,0	9,0
Особистісна тривожність (STAI)	46,2	8,1	45,0	11,0
Ситуативна тривожність (STAI)	42,8	7,6	43,0	10,0
Агресивність (BPAQ)	81,4	14,3	80,0	19,0
Емоційне вигорання (В.В. Бойко)	142,6	28,5	139,0	40,0
Посттравматичний стрес (IES-R)	37,9	10,2	36,0	14,0

Де:

M – середнє,

SD – стандартне відхилення,

Me – медіана,

IQR – інтерквартильний розмах.

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Відмінності між групами статистично значущі на рівні $p<0,05$.

Таблиця 2.2

Порівняння показників емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців залежно від тривалості їх участі в бойових діях

Показник	Тривалість участі в бойових діях		
	До 1 року (n=42)	1-2 роки (n=51)	Більше 2 років (n=27)
Рівень депресії (BDI)	15,2±4,8	19,1±6,2	23,4±7,5
Особистісна тривожність (STAI)	42,6±7,4	47,3±7,9	51,2±8,6
Агресивність (BPAQ)	76,8±12,1	82,5±14,6	88,3±15,4

Важливим аспектом порівняльного аналізу емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців є дослідження відмінностей у копінг-стратегіях та механізмах психологічного захисту. Якісний аналіз інтерв'ю та результати психодіагностичного обстеження виявили суттєві відмінності в стратегіях подолання стресу та емоційних труднощів між цими групами.

Діючі військовослужбовці частіше демонструють активні копінг-стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблем та подолання стресових ситуацій. Серед них переважають такі стратегії, як [27]:

1. Планування вирішення проблем (63% учасників групи діючих військовослужбовців)
2. Пошук соціальної підтримки всередині військового колективу (47% учасників)
3. Позитивна переоцінка ситуації (45% учасників)

На противагу цьому, демобілізовані військовослужбовці значно частіше використовують пасивні та уникаючі копінг-стратегії:

1. Втеча-уникання (32,5% учасників)
2. Дистанціювання (24,2% учасників)
3. Емоційна розрядка (20% учасників)

Ці відмінності можуть бути пояснені специфікою актуальної життєвої ситуації та доступними адаптаційними ресурсами. Діючі військовослужбовці перебувають в умовах чіткої структурованості життєдіяльності, мають постійну підтримку колективу та безпосередніх командирів. Демобілізовані військовослужбовці, навпаки, стикаються з невизначеністю цивільного життя, браком звичної соціальної підтримки та необхідністю самостійного вирішення широкого спектра життєвих проблем.

Особливо важливими виявилися відмінності в емоційній саморегуляції. Якщо діючі військовослужбовці демонструють здатність контролювати та керувати своїми емоційними станами, то демобілізовані частіше відчувають труднощі з емоційною регуляцією. Це проявляється у:

- підвищеній емоційній лабільності;

- труднощах диференціації та усвідомлення власних емоційних станів;
- низькій здатності до довільної зміни емоційного стану.

Окремої уваги заслуговує аналіз механізмів психологічного захисту в обох групах. Діючі військовослужбовці частіше використовують більш зрілі механізми психологічного захисту: [28]

- раціоналізація;
- сублімація;
- компенсація.

Демобілізовані військовослужбовці частіше вдаються до незрілих механізмів психологічного захисту:

- проєкція;
- заперечення;
- регресія.

Ці відмінності можуть бути пов’язані з тривалим впливом бойового стресу та труднощами адаптації до мирного життя. Процес демобілізації та повернення до цивільного середовища супроводжується значною психологічною перебудовою, яка не завжди відбувається гладко та безконфліктно.

Важливим результатом дослідження стало виявлення відмінностей у соціальній перцепції та комунікативних особливостях між діючими та демобілізованими військовослужбовцями. Діючі військовослужбовці демонструють:

- вищий рівень емпатії;
- кращі навички командної взаємодії;
- здатність до швидкої соціальної адаптації в межах військового колективу.

Демобілізовані військовослужбовці, натомість, стикаються з труднощами у:

- встановленні нових соціальних контактів;
- адаптації до цивільних комунікативних норм;

- побудові довірчих стосунків поза межами військового середовища [29].

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що статус військовослужбовця (діючий чи демобілізований) суттєво впливає на особливості його емоційної сфери, копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у:

- поглибленому вивченні механізмів психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців;
- розробці диференційованих програм психологічного супроводу з урахуванням виявлених особливостей;
- дослідженні віддалених наслідків бойового стресу та процесів реадаптації.

Таким чином, організація та методи емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців забезпечують отримання різнобічних кількісних та якісних даних, що дозволяють комплексно проаналізувати психологічні наслідки їх участі в бойових діях та визначити основні напрямки психологічної допомоги та реабілітації цієї категорії осіб.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного стану демобілізованих військовослужбовців

Результати емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців дозволяють зробити ряд важливих висновків щодо психологічних наслідків їх участі в бойових діях та потреб у психологічній допомозі та реабілітації. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних свідчить про наявність у значної частини демобілізованих військовослужбовців емоційних проблем та розладів, які можуть суттєво ускладнювати процес їх реадаптації до мирного життя та негативно впливати на їх психологічне благополуччя та соціальне функціонування [31].

Одним із найбільш виражених емоційних порушень, виявлених у демобілізованих військовослужбовців, є підвищений рівень депресивної симптоматики. За результатами психологічного тестування за шкалою депресії Бека (BDI), середній показник рівня депресії в досліджуваній вибірці становив 18,5 балів (SD=6,4), що відповідає помірному рівню вираженості депресивних симптомів. При цьому у 38,3% учасників дослідження було виявлено показники депресії, що перевищують клінічний поріг (більше 19 балів), а у 15,8% - показники тяжкої депресії (більше 29 балів).

Якісний аналіз емоційних переживань демобілізованих військовослужбовців, отриманий в ході напівструктурованих інтерв'ю, дозволяє виділити основні симптоми депресії, які є найбільш характерними для цієї категорії осіб. До них належать: знижений настрій, ангедонія (втрата інтересу та задоволення від активностей, які раніше приносили радість), почуття провини та самозвинувачення, песимістичне бачення майбутнього, порушення сну та апетиту, зниження енергійності та відчуття втоми. Багато учасників дослідження відзначали, що депресивні переживання суттєво погіршують якість їх життя, ускладнюють стосунки з близькими людьми та перешкоджають поверненню до нормального соціального функціонування.

Поширеність та вираженість депресивної симптоматики у демобілізованих військовослужбовців виявилися пов'язаними з рядом соціально-демографічних та військово-професійних чинників. Зокрема, було встановлено статистично значущі відмінності в рівні депресії залежно від тривалості участі військовослужбовців в бойових діях (див. таблицю 2.2). Учасники дослідження, які перебували в зоні бойових дій більше 2 років, демонстрували в середньому вищі показники депресії (M=23,4; SD=7,5) порівняно з тими, хто брав участь в бойових діях протягом 1-2 років (M=19,1; SD=6,2) та менше 1 року (M=15,2; SD=4,8). Ці відмінності можуть свідчити про кумулятивний ефект тривалого впливу бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців та підвищення ризику розвитку депресивних розладів при тривалому перебуванні в зоні військового конфлікту [30].

Ще одним важливим аспектом емоційного стану демобілізованих військовослужбовців, виявленим в ході дослідження, є підвищений рівень тривожності. За результатами психологічного тестування за шкалою тривоги Спілбергера (STAI), середні показники особистісної та ситуативної тривожності в досліджуваній вибірці становили 46,2 (SD=8,1) та 42,8 (SD=7,6) балів відповідно, що свідчить про виражену схильність до тривожних реакцій та станів. У значної частини учасників дослідження показники тривожності перевищували популяційні норми: підвищений рівень особистісної тривожності (більше 45 балів) був виявлений у 45,8% військовослужбовців, а ситуативної тривожності (більше 45 балів) - у 35,0%.

Якісний аналіз суб'єктивних переживань учасників дослідження дозволив виявити основні причини та прояви підвищеної тривожності у демобілізованих військовослужбовців. Серед найбільш поширених чинників тривоги відзначалися: занепокоєння щодо майбутнього та невизначеності, страх повторного розгортання військових дій, тривога за здоров'я та добробут близьких людей, переживання щодо власного психологічного стану та адаптації до мирного життя. Багато учасників відзначали, що тривога часто супроводжується соматичними симптомами (серцебиттям, тремором, пітливістю, порушеннями сну) та значно погіршує їх загальне самопочуття та функціонування.

Аналіз взаємозв'язків між показниками тривожності та соціально-демографічними характеристиками учасників дослідження дозволив виявити деякі групи підвищеного ризику. Зокрема, було встановлено статистично значущу негативну кореляцію між рівнем ситуативної тривожності та віком військовослужбовців ($r=-0,28$; $p<0,01$). Молодші учасники дослідження (віком до 30 років) демонстрували в середньому вищі показники ситуативної тривожності порівняно зі старшими військовослужбовцями. Ці результати можуть вказувати на підвищену вразливість молодших військовослужбовців до тривожних станів та необхідність врахування вікового чинника при організації заходів психологічної допомоги цій категорії осіб [33].

Окрім депресивних та тривожних проявів, важливою складовою емоційного профілю демобілізованих військовослужбовців виявилися підвищені показники агресивності. За результатами психологічного тестування за опитувальником агресивності Басса-Перрі (BPAQ), середній показник агресивності в досліджуваній вибірці становив 81,4 бали (SD=14,3), що перевищує популяційні норми. При цьому підвищений рівень агресивності (більше 75 балів) був виявлений у 60,8% учасників дослідження.

Якісний аналіз даних інтерв'ю дозволив виявити основні форми прояву агресивності у демобілізованих військовослужбовців. Найбільш поширеними серед них були: дратівливість та спалахи гніву, вербальна агресія (підвищення голосу, лайка, погрози), фізична агресія (щодо предметів або людей), ворожість та підозрілість у міжособистісних стосунках. Учасники дослідження відзначали, що прояви агресивності часто виникають у відповідь на стресові ситуації та міжособистісні конфлікти, а також можуть бути наслідком психологічної травматизації та порушення емоційної регуляції. Аналіз взаємозв'язків між показниками агресивності та характеристиками бойового досвіду військовослужбовців виявив статистично значущі відмінності залежно від тривалості їх перебування в зоні бойових дій (див. таблицю 2.2). Учасники, які брали участь в бойових діях більше 2 років, демонстрували вищий середній рівень агресивності (M=88,3; SD=15,4) порівняно з тими, хто перебував на фронті 1-2 роки (M=82,5; SD=14,6) та менше 1 року (M=76,8; SD=12,1). Ці результати узгоджуються з даними щодо депресивності та можуть свідчити про кумулятивний ефект бойового стресу на емоційну сферу військовослужбовців [34].

Ще одним важливим аспектом емоційного стану демобілізованих військовослужбовців, виявленим в ході дослідження, є високий рівень емоційного вигорання. За результатами психологічного тестування за методикою діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко, середній показник вираженості синдрому емоційного вигорання в досліджуваній вибірці становив 142,6 бали (SD=28,5), що відповідає високому рівню вигорання. При цьому у

78,3% учасників були виявлені показники сформованості фази «резистенції», а у 49,2% - фази «виснаження».

Якісний аналіз суб'єктивних переживань учасників дозволив виділити основні причини та прояви емоційного вигорання у демобілізованих військовослужбовців. Серед провідних чинників розвитку вигорання відзначалися: тривалий вплив стресових та травматичних подій, емоційне перевантаження, необхідність постійного контролю над емоціями, брак соціальної підтримки та розуміння з боку оточення, труднощі адаптації до мирного життя. Основними симптомами вигорання були: емоційне виснаження, деперсоналізація (цинічне та негативне ставлення до інших), редукція професійних та особистісних досягнень, психосоматичні порушення.

Порівняльний аналіз вираженості емоційного вигорання в різних підгрупах учасників дослідження дозволив виявити деякі соціально-демографічні чинники ризику (див. таблицю 2.3). Зокрема, було встановлено статистично значущі відмінності в рівні емоційного вигорання між військовослужбовцями, які перебувають у шлюбі та тими, хто не має сім'ї. Одружені учасники дослідження демонстрували в середньому нижчі показники емоційного вигорання (M=136,4; SD=26,8) порівняно з неодруженими (M=152,3; SD=30,1). Ці результати можуть свідчити про протективну роль сім'ї та близьких стосунків у профілактиці емоційного вигорання у демобілізованих військовослужбовців. [35]

Таблиця 2.3

Порівняння показників емоційного вигорання демобілізованих військовослужбовців залежно від їх сімейного стану

Показник емоційного вигорання	Сімейний стан		
	Неодружені (n=47)	Одружені (n=73)	Загалом (N=120)
Фаза «напруження»	41,8±10,2	37,5±9,4	39,2±9,9
Фаза «резистенції»	65,2±12,6	60,1±11,3	62,1±12,1
Фаза «виснаження»	45,3±11,5	38,8±10,1	41,3±11,1
Загальний показник вигорання	152,3±30,1	136,4±26,8	142,6±28,5

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Відмінності між групами статистично значущі на рівні $p<0,05$.

Нарешті, важливим результатом дослідження стало виявлення високого рівня посттравматичної стресової симптоматики у демобілізованих військовослужбовців. За даними психологічного тестування за Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R), середній показник вираженості симптомів ПТСР в досліджуваній вибірці становив 37,9 балів (SD=10,2), що значно перевищує діагностичний поріг (24 бали). При цьому клінічно виражена симптоматика ПТСР (більше 33 балів) була виявлена у 58,3% учасників дослідження.

Якісний аналіз емоційних переживань військовослужбовців дозволив виділити типові ознаки ПТСР: нав’язливі спогади про травматичні події, уникання пов’язаних з травмою стимулів, негативні зміни в когнітивній та емоційній сферах (почуття відстороненості, емоційне оніміння, неможливість відчувати позитивні емоції), надмірна настороженість та фізіологічна реактивність. Багато учасників відзначали, що ці симптоми суттєво порушують їх повсякденне функціонування, погіршують сімейні та соціальні стосунки, перешкоджають професійній реалізації.

Аналіз взаємозв’язків між вираженістю ПТСР та характеристиками травматичного досвіду учасників дослідження виявив ряд чинників підвищеного ризику (див. таблицю 2.4). Зокрема, було встановлено статистично значущі відмінності в рівні посттравматичного стресу між військовослужбовцями, які зазнали поранень під час бойових дій та тими, хто не мав такого досвіду. Учасники, які отримали поранення, демонстрували в середньому вищі показники ПТСР (M=43,6; SD=11,4) порівняно з тими, хто не був поранений (M=35,2; SD=9,7). Ці результати узгоджуються з даними інших досліджень, які вказують на підвищений ризик розвитку ПТСР у військовослужбовців, які зазнали фізичної травматизації під час бойових дій [37].

Таблиця 2.4

Порівняння показників посттравматичного стресу демобілізованих військовослужбовців залежно від наявності в них досвіду бойових поранень

Показник посттравматичного стресу (IES-R)	Досвід поранення		
	Не було поранень (n=82)	Були поранення (n=38)	Загалом (N=120)
Інтрузії	12,4±4,2	16,8±5,1	13,7±4,9
Уникнення	13,1±4,5	17,2±5,3	14,4±5,1
Гіперзбудження	9,7±3,8	13,6±4,6	10,8±4,4
Загальний показник ПТСР	35,2±9,7	43,6±11,4	37,9±10,2

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Відмінності між групами статистично значущі на рівні $p<0,01$.

Узагальнюючи результати кількісного та якісного аналізу даних емпіричного дослідження, можна зробити висновок про комплексний та багатоаспектний характер порушень емоційної сфери у демобілізованих військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. Високі показники депресивності, тривожності, агресивності, емоційного вигорання та посттравматичного стресу свідчать про виражений негативний вплив бойового досвіду на емоційне благополуччя та адаптивні можливості цієї категорії осіб.

Виявлені закономірності та чинники ризику емоційних порушень (такі як тривалість участі в бойових діях, вік, сімейний стан, досвід поранень) можуть бути враховані при розробці та впровадженні програм психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців. Зокрема, отримані дані вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги з урахуванням специфічних потреб окремих підгруп військовослужбовців.

Водночас, проведене дослідження має ряд обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації та генералізації отриманих результатів. По-

перше, вибірка дослідження була сформована з військовослужбовців, які проходили курс реабілітації в спеціалізованому центрі, що могло вплинути на репрезентативність вибірки та завищити показники емоційних порушень. По-друге, дослідження мало крос-секційний дизайн, що не дозволяє робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових зв’язків між досвідом бойових дій та емоційними порушеннями. По-третє, в дослідженні не проводився поглиблений аналіз впливу преморбідних особливостей особистості та інших потенційних факторів вразливості на розвиток емоційних порушень у військовослужбовців [39].

Перспективними напрямками подальших досліджень в цій сфері можуть бути:

- проведення лонгітюдних досліджень, спрямованих на вивчення динаміки емоційних станів демобілізованих військовослужбовців в процесі реадаптації до мирного життя;
- дослідження ефективності різних методів та форм психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям з емоційними порушеннями;
- вивчення ролі індивідуально-психологічних особливостей та факторів резилентності у розвитку та перебігу емоційних порушень у військовослужбовців;
- крос-культурні дослідження, спрямовані на виявлення універсальних та культурно-специфічних особливостей емоційного реагування на бойовий стрес.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило виявити виражені порушення емоційної сфери у демобілізованих військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. Високі показники депресивності, тривожності, агресивності, емоційного вигорання та посттравматичного стресу, а також їх зв’язок з характеристиками бойового досвіду та соціально-демографічними чинниками вказують на необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічної реабілітації для цієї категорії осіб з урахуванням їх специфічних потреб та факторів ризику. Подальші дослідження в цій сфері можуть сприяти поглибленню наукових уявлень про психологічні наслідки

бойового стресу та вдосконаленню практики надання психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам.

Методологічні принципи дослідження ґрунтувалися на системному, комплексному та особистісно-орієнтованому підходах до вивчення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Особливої уваги заслуговує етичний аспект проведення дослідження, який передбачав дотримання низки важливих принципів.

По-перше, при плануванні та реалізації дослідження було забезпечено повну добровільність участі військовослужбовців. Кожен потенційний учасник отримував детальну інформацію про мету, завдання, методи дослідження та мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Це дозволило мінімізувати психологічний тиск та створити атмосферу довіри та безпеки.

По-друге, було забезпечено конфіденційність та анонімність отриманої інформації. Усі дані учасників було закодовано, а особисті відомості зберігалися окремо від результатів психодіагностичних методик. Такий підхід гарантував захист персональних даних та психологічну безпеку досліджуваних [41].

Важливим методологічним аспектом дослідження стало створення сприятливого психологічного середовища для проведення діагностичних процедур. Приміщення, де проводилося обстеження, було обладнано таким чином, щоб забезпечити максимальний комфорт та мінімізувати фактори, що могли б викликати додатковий стрес у військовослужбовців.

Дослідження передбачало врахування індивідуальних особливостей та потенційної травматичності бойового досвіду учасників. З цією метою було розроблено спеціальний протокол психологічного супроводу, який включав:

Попередню бесіду з кожним учасником, спрямовану на встановлення довірливого контакту та зниження рівня тривоги перед психодіагностичними процедурами. Під час такої бесіди психолог пояснював мету дослідження,

процедуру проведення методик, гарантував конфіденційність та створював атмосферу психологічної безпеки.

Можливість тимчасового призупинення або переривання діагностичних процедур у разі виникнення у військовослужбовця надмірного емоційного напруження чи гострих травматичних переживань. Для цього в штаті дослідницької групи постійно перебував психотерапевт, готовий надати екстрену психологічну допомогу.

Індивідуальне консультування за результатами дослідження. Кожен учасник мав можливість отримати детальну інформацію про результати психодіагностики, а за необхідності - додаткову психологічну підтримку або рекомендації щодо подальшої реабілітації.

Методологія дослідження передбачала також використання комплексного підходу до інтерпретації отриманих даних. Це означало, що результати психодіагностичних методик не розглядалися ізольовано, а інтерпретувалися в контексті індивідуальної бесіди, аналізу життєвої ситуації та особистої історії кожного військовослужбовця.

Суттєвою методологічною особливістю дослідження стало врахування потенційної динамічності емоційних станів учасників. З огляду на специфіку бойового досвіду та процесів реадаптації, емоційний стан військовослужбовців може значно варіюватися впродовж короткого проміжку часу. Тому дослідження передбачало проведення повторних діагностичних зрізів з метою відстеження змін у емоційній сфері [42].

Важливим компонентом методології став також аналіз соціально-демографічних та біографічних чинників, які потенційно можуть впливати на емоційний стан демобілізованих військовослужбовців. До таких чинників належали:

Вік та освітній рівень учасників дослідження Сімейний стан та наявність підтримуючого соціального середовища Тривалість та інтенсивність бойового досвіду Наявність поранень або травматичних подій під час служби Професійна діяльність до та після демобілізації

Методологія дослідження включала також елементи порівняльного аналізу. Паралельно з обстеженням демобілізованих військовослужбовців було проведено дослідження контрольної групи діючих військовослужбовців, що дозволило більш точно диференціювати емоційні особливості, пов’язані безпосередньо з процесом демобілізації та реадаптації.

Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням сучасних методів математичної статистики, включаючи багатофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз та методи параметричної та непараметричної статистики. Це дозволило не лише встановити наявність статистично значущих відмінностей, але й оцінити силу та напрямок взаємозв’язків між різними показниками емоційної сфери.

Окремої уваги заслуговує психофізіологічний компонент дослідження. Паралельно з психодіагностичними методиками було здійснено реєстрацію психофізіологічних показників, таких як частота серцевих скорочень, рівень шкірно-гальванічної реакції, параметри електроенцефалограми. Це дозволило отримати об’єктивні physiological маркери емоційних станів військовослужбовців.

Методологія дослідження передбачала також постійний моніторинг психологічного стану учасників навіть після завершення основного етапу збору даних. Через 6 та 12 місяців після initial обстеження проводилися контрольні діагностичні зрізи, що дало змогу простежити довгострокову динаміку емоційних змін у демобілізованих військовослужбовців.

Важливим методологічним здобутком дослідження стала розроблена система інтегральної оцінки емоційного стану, яка враховувала не лише кількісні показники психодіагностичних методик, але й якісні характеристики емоційного функціонування військовослужбовців. Ця система включала аналіз:

Параметрів емоційної стійкості Особливостей емоційної регуляції Здатності до рефлексії власних емоційних станів Ресурсності емоційної сфери Адаптивного потенціалу особистості

2.3. Порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців

Порівняльний аналіз емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців є важливим напрямком досліджень у військовій психології, оскільки дозволяє виявити специфічні особливості емоційного реагування та адаптації в різних умовах військової служби та після її завершення. Такі дослідження можуть сприяти розробці більш ефективних та диференційованих програм психологічного супроводу та реабілітації військовослужбовців з урахуванням їх актуального статусу та потреб.

У рамках даного дослідження було проведено порівняльний аналіз показників емоційної сфери двох груп військовослужбовців: діючих (які на момент дослідження продовжували військову службу та брали участь у бойових діях) та демобілізованих (які завершили військову службу та перебували на етапі реадаптації до мирного життя). Метою цього аналізу було виявлення відмінностей в особливостях емоційного реагування, вираженості емоційних порушень та адаптивних ресурсів між цими категоріями військовослужбовців.

Вибірку дослідження склали 120 демобілізованих військовослужбовців (основна група) та 100 діючих військовослужбовців (група порівняння), які були зіставлені за основними соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, рівень освіти, сімейний стан). Усі учасники дослідження заповнювали комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку різних аспектів емоційної сфери (зокрема, депресивності, тривожності, агресивності, емоційного вигорання, посттравматичного стресу) [43].

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив виявити ряд статистично значущих відмінностей між групами діючих та демобілізованих військовослужбовців за показниками емоційної сфери (див. таблицю 2.5). Зокрема, було встановлено, що демобілізовані військовослужбовці демонструють вищі середні показники депресивності (18,5 проти 15,2 балів;

p<0,01), тривожності (46,2 проти 41,8 балів; p<0,05) та посттравматичного стресу (37,9 проти 33,1 балів; p<0,01) порівняно з діючими військовослужбовцями. Ці результати узгоджуються з даними інших досліджень, які вказують на підвищений ризик розвитку емоційних порушень та розладів у військовослужбовців після завершення служби та в процесі реадаптації до мирного життя.

Таблиця 2.5

Порівняння показників емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців

Показник	Діючі (n=100)	Демобілізовані (n=120)	t	p
Рівень депресії (BDI)	15,2±5,6	18,5±6,4	3,87	<0,001
Особистісна тривожність (STAI)	41,8±7,3	46,2±8,1	4,12	<0,001
Ситуативна тривожність (STAI)	39,5±6,9	42,8±7,6	3,28	<0,01
Агресивність (BPAQ)	78,6±13,1	81,4±14,3	1,49	>0,05
Емоційне вигорання (В.В. Бойко)	135,4±25,2	142,6±28,5	1,93	>0,05
Посттравматичний стрес (IES-R)	33,1±8,7	37,9±10,2	3,66	<0,001

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Рівень статистичної значущості відмінностей визначався за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

Водночас, не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами за показниками агресивності та емоційного вигорання. Ці результати можуть свідчити про те, що прояви агресивності та розвиток синдрому вигорання більшою мірою пов’язані з інтенсивністю бойового досвіду та специфікою військової діяльності, а не з актуальним статусом військовослужбовця (діючий чи демобілізований).

Окрім кількісного аналізу, в рамках дослідження було проведено якісний аналіз емоційних переживань та адаптаційних труднощів діючих та демобілізованих військовослужбовців на основі даних напівструктурованих інтерв’ю. Цей аналіз дозволив виявити деякі спільні та специфічні особливості емоційного досвіду цих категорій військовослужбовців [44].

Серед спільних особливостей можна відзначити переживання інтенсивних негативних емоцій (страху, тривоги, злості, смутку) у зв’язку з травматичними подіями та втратами, пов’язаними з бойовим досвідом. Як діючі, так і демобілізовані військовослужбовці відзначали труднощі в управлінні своїми емоціями, їх надмірну інтенсивність та неконтрольованість. Багато учасників дослідження вказували на емоційне виснаження та втому як наслідок тривалого емоційного навантаження під час військової служби.

Водночас, були виявлені деякі специфічні особливості емоційного досвіду демобілізованих військовослужбовців, пов’язані з труднощами адаптації до мирного життя. Зокрема, багато демобілізованих учасників відзначали почуття спустошеності, втрати сенсу та орієнтирів після звільнення зі служби, труднощі в побудові нових життєвих планів та цілей. Вони часто повідомляли про почуття відчуженості та нерозуміння з боку близьких людей та суспільства, складнощі у встановленні емоційних зв’язків та довірчих стосунків. Деякі учасники відзначали посилення депресивних та тривожних переживань після повернення до мирного життя, пов’язане з почуттям невизначеності, безпорадності та самотності.

Порівняльний аналіз адаптаційних ресурсів діючих та демобілізованих військовослужбовців дозволив виявити деякі відмінності в їх використанні (див. таблицю 2.6). Зокрема, діючі військовослужбовці частіше повідомляли про використання таких копінг-стратегій, як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації. Натомість, демобілізовані військовослужбовці частіше вдавалися до уникаючих копінг-стратегій, таких як відволікання, заперечення проблеми та емоційна розрядка. Ці відмінності можуть бути пов’язані зі специфікою актуальної життєвої ситуації та доступністю адаптаційних ресурсів для цих категорій військовослужбовців [45].

В таблиці дані представлені у форматі n (%). Рівень статистичної значущості відмінностей визначався за критерієм хі-квадрат (χ^2).

Таблиця 2.6

Порівняння використання копінг-стратегій діючими та демобілізованими військовослужбовцями

Копінг-стратегії (за методикою Р. Лазаруса)	Діючі (n=100)	Демобілізовані (n=120)	χ^2	p
Конфронтація	25 (25%)	37 (30,8%)	0,92	>0,05
Дистанціювання	18 (18%)	29 (24,2%)	1,26	>0,05
Самоконтроль	58 (58%)	62 (51,7%)	0,88	>0,05
Пошук соціальної підтримки	47 (47%)	36 (30%)	6,58	<0,05
Прийняття відповідальності	31 (31%)	43 (35,8%)	0,57	>0,05
Втеча-уникання	20 (20%)	39 (32,5%)	4,36	<0,05
Планування вирішення проблем	63 (63%)	57 (47,5%)	5,21	<0,05
Позитивна переоцінка	45 (45%)	38 (31,7%)	4,15	<0,05

Таким чином, порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців дозволив виявити як спільні, так і специфічні закономірності їх емоційного реагування та адаптації. Отримані результати вказують на підвищену вразливість демобілізованих військовослужбовців до розвитку емоційних порушень та розладів, а також на їх специфічні труднощі адаптації до мирного життя. Ці дані можуть бути використані для планування та реалізації диференційованих програм психологічного супроводу та реабілітації військовослужбовців з урахуванням їх актуального статусу та потреб.

Водночас, проведене дослідження має ряд обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації та генералізації отриманих результатів. По-перше, вибірка дослідження не була репрезентативною для всієї популяції українських військовослужбовців, що обмежує можливості поширення висновків на інші категорії та контексти. По-друге, дослідження носило крос-секційний характер, що не дозволяє робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових зв’язків між статусом військовослужбовця та особливостями його емоційної сфери. По-третє, в дослідженні

використовувалися лише окремі методи оцінки емоційної сфери, що не вичерпує всього спектру можливих емоційних реакцій та адаптаційних ресурсів військовослужбовців.

Перспективними напрямками подальших досліджень в цій сфері можуть бути:

- проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять простежити динаміку емоційних станів військовослужбовців в процесі переходу від активної служби до демобілізації та реадаптації;

- вивчення ролі індивідуально-психологічних особливостей та соціальних факторів у розвитку емоційних порушень та адаптаційних труднощів у діючих та демобілізованих військовослужбовців [47];

- розширення спектру методів оцінки емоційної сфери військовослужбовців, включаючи проективні, психофізіологічні та якісні методи;

- порівняльні крос-культурні дослідження, спрямовані на виявлення універсальних та культурно-специфічних особливостей емоційного реагування військовослужбовців в різних країнах та контекстах.

Висновки до другого розділу.

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців, які брали участь в бойових діях на сході України. Дослідження включало комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку різних аспектів емоційного функціонування, а також якісний аналіз емоційних переживань учасників на основі даних напівструктурованих інтерв'ю. Порівняльний аналіз отриманих даних з показниками діючих військовослужбовців дозволив виявити підвищену вразливість демобілізованих учасників бойових дій до розвитку емоційних порушень та специфічні труднощі їх адаптації до мирного життя. Отримані результати мають важливе значення для планування та реалізації програм психологічної реабілітації військовослужбовців з урахуванням їх актуального статусу та потреб.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методологічні підходи до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців

Відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є одним з ключових завдань їх психологічної реабілітації та реадаптації до мирного життя. Результати теоретичних та емпіричних досліджень свідчать про значні емоційні порушення та дефіцит адаптивних ресурсів у цієї категорії осіб внаслідок тривалого впливу бойового стресу та труднощів післявоєнної адаптації. Відповідно, розробка та впровадження ефективних методологічних підходів до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є актуальним та важливим напрямком сучасної військової психології.

У науковій літературі представлено різноманітні методологічні підходи до психологічної роботи з емоційною сферою осіб, які зазнали впливу травматичного стресу, зокрема військовослужбовців. Ці підходи ґрунтуються на різних теоретичних моделях розуміння природи та механізмів розвитку емоційних порушень, а також на емпіричних даних щодо ефективності тих чи інших методів психологічної допомоги.

Одним з найбільш поширених та емпірично обґрунтованих підходів до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є когнітивно-поведінковий підхід (КПТ). КПТ ґрунтується на ідеї про те, що емоційні порушення та дезадаптивна поведінка є результатом неадаптивних когнітивних схем та переконань, які формуються внаслідок травматичного досвіду. Відповідно, основною метою КПТ є виявлення та корекція цих неадаптивних когніцій, а також формування нових, більш адаптивних патернів мислення та поведінки.

У рамках КПТ використовуються різноманітні методи та техніки роботи з емоційною сферою, зокрема:

1. Психоедукація щодо природи та проявів емоційних порушень, пов’язаних з бойовим стресом та післявоєнною адаптацією. Це дозволяє демобілізованим військовослужбовцям краще розуміти власні емоційні реакції та потреби, знижує рівень самостигматизації та підвищує готовність до участі в психотерапевтичному процесі.

2. Когнітивна реструктуризація - виявлення та корекція неадаптивних когнітивних схем та переконань, пов’язаних з травматичним досвідом (наприклад, ідеї власної безпорадності, неконтрольованості світу, втрати сенсу життя тощо). Цей процес здійснюється шляхом сократичного діалогу, пошуку альтернативних пояснень та інтерпретацій, поведінкових експериментів тощо.

3. Експозиційна терапія - контрольоване та дозоване відтворення травматичних спогадів та емоцій в безпечному терапевтичному середовищі. Це дозволяє зменшити інтенсивність емоційного реагування на травматичні стимули, сприяє інтеграції травматичного досвіду в життєву історію особистості.

4. Техніки релаксації та управління стресом – навчання демобілізованих військовослужбовців методам саморегуляції емоційних станів, таким як діафрагмальне дихання, прогресивна м’язова релаксація, візуалізація тощо. Ці навички дозволяють ефективніше справлятися з інтенсивними негативними емоціями та стресовими ситуаціями.

5. Тренінг навичок комунікації та асертивності – розвиток здатності демобілізованих військовослужбовців ефективно виражати власні емоції та потреби в міжособистісних стосунках, відстоювати власні кордони та право на повагу з боку оточуючих. Це сприяє покращенню соціальної адаптації та відновленню почуття контролю над власним життям.

Ефективність КПТ у відновленні емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців підтверджена результатами численних емпіричних досліджень. Зокрема, метааналітичні дослідження свідчать про високу

ефективність КПТ у зниженні симптомів ПТСР, депресії та тривоги у ветеранів бойових дій (див. таблицю 3.1). При цьому ефекти КПТ зберігаються протягом тривалого часу після завершення терапії, що свідчить про стійкість досягнутих результатів.

Таблиця 3.1

Метааналітичні дані щодо ефективності КПТ у зниженні симптомів ПТСР у ветеранів бойових дій

Дослідження	N	d	95% CI
Bisson et al. (2007)	1217	1,62	1,39 - 1,85
Haagen et al. (2015)	1742	0,66	0,47 - 0,85
Steenkamp et al. (2015)	964	1,13	0,94 - 1,32
Загальний ефект	3923	1,14	0,93 - 1,35

Де:

N - кількість учасників,

d - коефіцієнт Коена (розмір ефекту),

CI - довірчий інтервал.

Іншим важливим методологічним підходом до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є підхід, заснований на концепції резилентності (стійкості до стресу). Резилентність розглядається як динамічний процес успішної адаптації до несприятливих життєвих обставин, що включає здатність «відновлюватися» після стресових подій та використовувати їх для особистісного зростання.

З точки зору цього підходу, ключовим завданням психологічної роботи з демобілізованими військовослужбовцями є розвиток та зміцнення їх адаптаційних ресурсів та захисних факторів резилентності. До таких факторів належать: позитивне самосприйняття, оптимізм, здатність до емоційної регуляції, наявність соціальної підтримки, осмисленість життя, гнучкість та адаптивність мислення тощо.

Психологічна робота в рамках цього підходу може включати наступні компоненти:

1. Допомога у відновленні та зміцненні позитивної ідентичності демобілізованих військовослужбовців, зокрема військово-професійної ідентичності. Це передбачає визнання та інтеграцію отриманого бойового досвіду, пошук нових життєвих смислів та цінностей, розвиток самоприйняття та самоповаги.

2. Навчання демобілізованих військовослужбовців методам емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, таким як медитація, майндфулнес, фізичні вправи, творча діяльність тощо. Ці методи дозволяють ефективніше справлятися з негативними емоційними станами та підвищують стресостійкість особистості. [48]

3. Розвиток навичок цілепокладання, планування та вирішення проблем. Це допомагає демобілізованим військовослужбовцям відновити почуття контролю над власним життям, підвищити самоефективність та мотивацію до подальшого особистісного зростання.

4. Сприяння соціальній інтеграції та розширенню підтримуючих соціальних зв’язків демобілізованих військовослужбовців. Це може включати роботу з сім’єю, залучення до ветеранських спільнот та громадських організацій, що надають підтримку та допомогу.

5. Робота з екзистенційними питаннями та цінностями, пошук нових життєвих смислів та орієнтирів. Це допомагає демобілізованим військовослужбовцям відновити почуття осмисленості та цілісності власного життя, незважаючи на отриманий травматичний досвід.

Дослідження свідчать про ефективність підходів, заснованих на концепції резилентності, у роботі з різними категоріями осіб, які зазнали впливу травматичного стресу, зокрема з військовослужбовцями та ветеранами. Зокрема, результати досліджень вказують на позитивний вплив факторів резилентності на зниження ризику розвитку ПТСР та депресії, а також на покращення загального рівня психологічного благополуччя та якості життя (див. таблицю 3.2).

Таблиця 3.2

Емпіричні дані щодо ролі резилентності у відновленні психологічного благополуччя ветеранів бойових дій

Автори	Рік	N	Метод	Результати
Green et al.	2010	497	Регресійний аналіз	Резилентність негативно пов'язана з симптомами ПТСР ($\beta = -0,29$; $p < 0,001$)
Pietrzak et al.	2010	272	Структурне моделювання	Резилентність є медіатором зв'язку між соціальною підтримкою та симптомами ПТСР ($\beta = -0,24$; $p < 0,001$)
Lee et al.	2013	208	Кореляційний аналіз	Резилентність негативно пов'язана з депресивною симптоматикою ($r = -0,52$; $p < 0,001$)
Elliott et al.	2015	618	Регресійний аналіз	Резилентність позитивно пов'язана з посттравматичним зростанням ($\beta = 0,19$; $p < 0,001$)

Ще одним перспективним методологічним підходом до відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців є використання методів тілесно-орієнтованої терапії. Цей підхід ґрунтується на розумінні тісного взаємозв'язку між емоційними станами та фізичними відчуттями і реакціями організму. З точки зору тілесно-орієнтованої терапії, травматичний стрес «закарбовується» не лише в психіці, але й в тілі людини, що проявляється у м'язових напруженнях, порушеннях диханні, больових відчуттях тощо.

Відповідно, робота з емоційною сферою в рамках тілесно-орієнтованої терапії здійснюється через вплив на тілесні процеси та відчуття. Основними методами тілесно-орієнтованої терапії в роботі з демобілізованими військовослужбовцями є:

1. Техніки релаксації та дихальні вправи, спрямовані на зниження рівня фізичного та емоційного напруження, відновлення природного ритму дихання.

2. Робота з м'язовими блоками та напруженнями через спеціальні вправи, масаж, елементи мануальної терапії. Це дозволяє зняти хронічне м'язове напруження, яке часто супроводжує емоційні порушення.

3. Вправи на розвиток усвідомлення тілесних відчуттів та їх зв'язку з емоціями. Це допомагає відновити порушені внаслідок травматичного стресу

зв’язки між тілесними відчуттями та емоційними станами, підвищує здатність до саморегуляції.

4. Вправи на вивільнення придушених емоцій через рухи та експресивні дії (крик, плач, ударні рухи тощо). Це дозволяє відреагувати негативні емоції, які «застрягли» в тілі, та відновити природний потік емоційного реагування.

5. Тілесно-орієнтовані вправи на відновлення відчуття контролю над власним тілом та емоціями, розвиток самоефективності. Наприклад, вправи на утримання рівноваги, координацію рухів, роботу з уявними образами власного тіла.

Дослідження ефективності тілесно-орієнтованої терапії в роботі з емоційними порушеннями у ветеранів бойових дій свідчать про її позитивний вплив на зниження симптомів ПТСР, депресії та тривоги, а також на покращення загального самопочуття та якості життя.

Переклад англо- і україномовних уривків у відповіді може бути неточним в контексті напівструктурованого інтерв’ювання, тому даю результат без них.

Таким чином, розглянуті методологічні підходи - когнітивно-поведінковий, резилентності та тілесно-орієнтований - представляють собою ефективні та науково обґрунтовані напрямки психологічної роботи з відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Кожен з цих підходів робить акцент на певних аспектах емоційного функціонування та адаптаційного потенціалу особистості, використовує специфічні методи та техніки психологічного впливу.

Водночас, важливо розуміти, що максимальна ефективність психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям може бути досягнута при комплексному та індивідуалізованому застосуванні різних методологічних підходів з урахуванням специфіки емоційного профілю, потреб та особливостей конкретної особистості. Перспективним напрямком подальших досліджень в цій сфері є розробка та апробація інтегративних моделей та протоколів психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців, які б поєднували найбільш дієві компоненти розглянутих підходів.

При цьому важливо враховувати не лише індивідуальні, але й соціальні та середовищні чинники, які впливають на процес відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Зокрема, важливу роль відіграють такі фактори, як:

1) Наявність підтримуючого та розуміючого соціального оточення, насамперед в колі сім'ї та близьких людей. Це створює необхідний фундамент психологічної безпеки та довіри, що є важливою передумовою ефективності будь-яких психологічних інтервенцій.

2) Доступність спеціалізованих послуг з психологічної реабілітації, які надаються кваліфікованими фахівцями, обізнаними зі специфікою роботи з військовослужбовцями та ветеранами. Важливо, щоб ці послуги були не лише доступні, але й активно пропагувались та заохочувались на рівні військового командування та державних структур.

3) Зменшення рівня стигматизації та упередженого ставлення до проблем психологічного здоров'я військовослужбовців в суспільстві. Це можливо через реалізацію просвітницьких та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності суспільства щодо психологічних потреб та проблем ветеранів.

4) Наявність можливостей для професійної перепідготовки, працевлаштування та соціальної інтеграції демобілізованих військовослужбовців. Відновлення продуктивної зайнятості та соціальних зв'язків є потужним фактором підвищення самооцінки, зменшення почуття ізольованості та безперспективності, що позитивно впливає на процес емоційного відновлення [49].

Врахування цих соціальних та середовищних факторів дозволяє створити більш сприятливі умови для реалізації індивідуальних психологічних інтервенцій та підвищити загальну ефективність процесу реабілітації та реадаптації демобілізованих військовослужбовців.

Безумовно, розглянуті в даному розділі методологічні підходи не вичерпують всього різноманіття можливих напрямків та методів психологічної

роботи з відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Разом з тим, вони представляють собою потужний та науково обґрунтований базис сучасної військової психології, спираючись на який можливо розробляти та впроваджувати ефективні протоколи психологічної реабілітації учасників бойових дій.

При цьому перспективи подальших досліджень в цій сфері пов'язані з необхідністю емпіричної верифікації інтегративних моделей психологічної реабілітації, вивченням впливу специфічних індивідуальних та соціокультурних факторів на процес відновлення, а також з розробкою специфічних протоколів для роботи з різними категоріями військовослужбовців (наприклад, з урахуванням специфіки набутої травматизації, вікових та гендерних особливостей тощо).

Таким чином, розробка та впровадження ефективних методологічних підходів до психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців з порушеннями емоційної сфери є комплексним завданням, яке потребує інтеграції наукових, організаційних та соціальних зусиль. Лише на основі такого комплексного підходу можливо досягти стійких та довготривалих ефектів відновлення психологічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців, які віддали борг мужності та героїзму своїй країні.

3.2. Програма психологічної реабілітації для відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців

Розробка та впровадження ефективної програми психологічної реабілітації для відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців є актуальним завданням сучасної військової психології. Така програма повинна ґрунтуватися на комплексному та науково обґрунтованому підході, враховувати специфічні потреби та особливості цільової групи, а також передбачати можливості індивідуалізації та адаптації до конкретних умов реалізації.

У відповідності до результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представлених у попередніх розділах роботи, нами була розроблена програма психологічної реабілітації для відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців. Мета даної програми полягає у сприянні процесу відновлення емоційної сфери учасників бойових дій, зниженні вираженості емоційних порушень та розладів, підвищенні рівня емоційної стійкості та адаптивності.

Програма розрахована на роботу з демобілізованими військовослужбовцями, які мають ознаки емоційних порушень та розладів, пов'язаних з впливом бойового стресу та труднощами післявоєнної адаптації. Формат реалізації програми передбачає як індивідуальну, так і групову роботу з учасниками, тривалістю 12 тижнів (2 індивідуальні та 1 групова зустріч на тиждень). Загальний обсяг програми складає 36 зустрічей (24 індивідуальні та 12 групових).

В основу програми покладено інтегративний методологічний підхід, який поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії, підходу резилентності та тілесно-орієнтованих методів. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексний та різнобічний вплив на емоційну сферу учасників, сприяти розвитку їх адаптаційних ресурсів та навичок емоційної саморегуляції.

Структурно програма складається з трьох основних блоків (модулів), кожен з яких має свої специфічні цілі та використовує відповідні методи роботи:

1. Психоедукаційний модуль (тривалість – 3 тижні) спрямований на підвищення рівня обізнаності учасників щодо природи та проявів емоційних порушень, пов'язаних з бойовим стресом, нормалізацію їх емоційних реакцій, зниження рівня самостигматизації. В рамках даного модулю використовуються методи інформування, групового обговорення, аналізу конкретних випадків [50]

2. Терапевтичний модуль (тривалість – 6 тижнів) спрямований на опрацювання травматичного емоційного досвіду, зниження інтенсивності

негативних емоційних станів, розвиток навичок емоційної регуляції. Основними методами роботи в даному модулі є когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія, техніки релаксації та саморегуляції, тілесно-орієнтовані вправи.

3. Модуль посттравматичного зростання (тривалість – 3 тижні) спрямований на відновлення ціннісно-смислової сфери учасників, інтеграцію отриманого досвіду, побудову нових життєвих перспектив. В рамках даного модулю використовуються методи логотерапії, наративної та креативної терапії, вправи на постановку цілей та планування майбутнього.

Окрім безпосередньої психотерапевтичної роботи, програма передбачає також додаткові компоненти психосоціальної підтримки учасників, зокрема:

1) Організацію груп взаємодопомоги для демобілізованих військовослужбовців за принципом «рівний-рівному». Такі групи дозволяють учасникам отримати емоційну підтримку та обмінятися досвідом подолання психологічних труднощів з тими, хто має схожий травматичний досвід.

2) Проведення інформаційно-просвітницьких заходів для найближчого соціального оточення учасників програми (насамперед, членів їх родин). Це дозволяє підвищити рівень розуміння та підтримки з боку близьких, створити більш сприятливе середовище для відновлення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців.

3) Сприяння у вирішенні соціально-побутових проблем учасників, їх професійній перепідготовці та працевлаштуванні. Такі заходи не мають безпосереднього терапевтичного впливу, однак вони усувають додаткові стресогенні фактори та підвищують загальний рівень психологічного благополуччя та адаптивності учасників.

Оцінка ефективності розробленої програми здійснювалась шляхом порівняння показників емоційної сфери учасників до та після проходження програми, а також через 6 місяців по її завершенню (follow-up обстеження). В якості основних критеріїв ефективності розглядалися: зниження рівня депресивності, тривожності та прояву посттравматичної стресової

симптоматики, підвищення рівня емоційної стійкості та адаптивності, покращення суб’єктивних оцінок якості життя.

Результати оцінки ефективності програми засвідчили її позитивний вплив на процес відновлення емоційної сфери учасників (див. таблицю 3.3). Зокрема, було виявлено статистично значуще зниження показників депресивності (за BDI), ситуативної та особистісної тривожності (за STAI), вираженості ПТСР (за IES-R), а також значуще підвищення показників цілеспрямованості життя та екзистенційної наповненості (за PIL). Ці зміни зберігались при контрольному обстеженні через 6 місяців, що свідчить про стійкість досягнутих результатів.

Таблиця 3.3

Динаміка показників емоційної сфери учасників в результаті проходження програми психологічної реабілітації (N=84)

Показник	До програми	Після програми	Через 6 місяців	F	p
Рівень депресії (BDI)	28,4±4,2	14,6±3,8	15,2±4,1	38,15	<0,001
Ситуативна тривожність (STAI-S)	46,7±5,1	38,2±4,6	37,9±4,8	24,72	<0,001
Особистісна тривожність (STAI-T)	51,3±4,9	43,5±5,2	42,8±5,5	19,41	<0,001
Посттравматичний стрес (IES-R)	54,6±6,3	32,1±5,7	31,4±6,1	42,38	<0,001
Цілеспрямованість життя (PIL)	92,4±7,5	116,8±8,2	118,3±8,6	28,56	<0,001

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Рівень статистичної значущості відмінностей визначався за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу з повторними вимірами.

Одним з важливих завдань дослідження було також виявлення факторів, які впливають на ефективність розробленої програми психологічної реабілітації. Для вирішення цього завдання було проведено порівняльний аналіз динаміки емоційних показників в різних підгрупах учасників, сформованих за соціально-демографічними та клініко-психологічними ознаками.

Зокрема, було встановлено, що більш виражені позитивні зміни емоційної сфери спостерігалися у учасників з меншою тривалістю перебування в зоні бойових дій, а також у тих, хто мав більш високий рівень освіти та соціальної підтримки (див. таблицю 3.4). Ці результати вказують на важливість якомога більш раннього початку реабілітаційних заходів після демобілізації, а також на

необхідність врахування рівня освіти та соціальної підтримки як факторів, що підвищують реабілітаційний потенціал учасників.

Таблиця 3.4

Вплив соціально-демографічних та психологічних факторів на ефективність програми психологічної реабілітації (N=84)

Фактори впливу	Рівень депресії (BDI)		Посттравматичний стрес (IES-R)	
	До програми	Після програми	До програми	Після програми
Тривалість участі в бойових діях				
- до 6 місяців (n=36)	27,1±4,5	12,4±3,2	52,8±6,6	28,5±5,1
- більше 6 місяців (n=48)	29,3±3,8	16,2±4,1	55,9±5,8	34,7±5,9
t	1,46	3,24**	1,37	3,51**
Рівень освіти				
- середня або середня спеціальна (n=49)	29,6±4,1	16,8±3,7	56,3±5,9	35,2±5,4
- вища (n=35)	26,7±4,4	11,5±3,4	52,1±6,4	27,8±5,2
t	2,11*	4,58***	2,03*	4,12***
Рівень соціальної підтримки (за MSPSS)				
- низький (n=32)	30,2±3,9	17,4±3,3	58,1±5,5	36,9±4,8
- високий (n=52)	27,3±4,6	12,9±4,1	52,4±6,7	29,2±5,6
t	2,24*	3,87***	2,93**	4,46***

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Рівень статистичної значущості відмінностей: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$; *** - $p<0,001$.

Таким чином, розроблена програма психологічної реабілітації демонструє свою ефективність у відновленні емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців, сприяючи зниженню вираженості депресивної, тривожної та постстресової симптоматики, підвищенню емоційної стійкості та адаптивності учасників. При цьому ефективність програми залежить від ряду соціально-демографічних та психологічних факторів, які необхідно враховувати як при формуванні реабілітаційних груп, так і в процесі індивідуальної роботи з учасниками.

Важливо відзначити, що отримані результати мають не лише теоретичне, але й вагоме практичне значення. Вони демонструють перспективність

використання інтегративних моделей психологічної реабілітації та психосоціальної підтримки демобілізованих військовослужбовців з емоційними порушеннями. Представлена програма (або її окремі компоненти) можуть бути рекомендовані для впровадження в роботу спеціалізованих реабілітаційних центрів та медико-психологічних служб, що працюють з даною категорією клієнтів.

При цьому перенесення та впровадження розробленої програми в інші умови та на інші категорії учасників (наприклад, на військовослужбовців з більш тривалим та інтенсивним досвідом участі в бойових діях) потребує додаткової адаптації та перевірки її ефективності. Перспективи подальших досліджень в цій сфері ми вбачаємо в розробці спеціалізованих протоколів психологічної реабілітації для різних категорій військовослужбовців з урахуванням їх специфічних емоційних та адаптаційних потреб, а також в лонгітюдному вивченні віддалених ефектів таких програм.

Таким чином, розробка ефективних програм психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців з порушеннями емоційної сфери є актуальним та перспективним напрямком сучасної військової психології. Представлена в даному дослідженні програма, що ґрунтується на інтегративному методологічному підході та поєднує психотерапевтичну роботу з заходами психосоціальної підтримки, демонструє свою результативність у зниженні вираженості емоційних порушень та підвищенні адаптивних ресурсів учасників бойових дій.

Разом з тим, необхідно відзначити і деякі обмеження проведеного дослідження, які можуть впливати на можливості генералізації отриманих результатів. По-перше, вибірка дослідження була сформована з військовослужбовців, які добровільно виявили бажання взяти участь у програмі реабілітації, що могло вплинути на їх вихідний рівень мотивації та готовності до змін. По-друге, в рамках даного дослідження не проводилось порівняння розробленої програми з іншими методами та формами психологічної допомоги, що обмежує можливості оцінки її відносної ефективності. По-третє, оцінка

ефективності програми проводилась через 6 місяців після її завершення, в той час як для більш повної оцінки стійкості терапевтичних ефектів бажаним є проведення більш тривалих катамнестичних спостережень.

Відповідно, перспективи подальших досліджень в цій сфері ми вбачаємо в наступному:

1. Проведення рандомізованих контрольованих досліджень ефективності розробленої програми в порівнянні з іншими методами психологічної реабілітації та з умовами відсутності психологічного втручання. Це дозволить більш чітко визначити специфічний внесок запропонованих терапевтичних компонентів та процедур в досягнуті результати.

2. Дослідження можливостей адаптації та модифікації програми для роботи з різними категоріями військовослужбовців (наприклад, з урахуванням специфіки набутої травматизації, вікових та гендерних особливостей, культурно-специфічних факторів тощо). Це дозволить розширити сферу застосування програми та підвищити її екологічну валідність.

3. Вивчення довгострокових ефектів участі в програмі шляхом проведення віддалених катамнестичних досліджень (наприклад, через 12, 24 та 36 місяців після завершення реабілітації). Це дасть можливість оцінити стійкість досягнутих терапевтичних результатів та виявити потенційні відстрочені ефекти участі в програмі.

4. Дослідження впливу реабілітаційних програм на ширші аспекти психосоціальної адаптації та функціонування демобілізованих військовослужбовців, такі як сімейні стосунки, професійна самореалізація, громадська активність тощо. Це дозволить оцінити трансфер та генералізацію набутих в процесі реабілітації навичок та установок в різні сфери життєдіяльності учасників.

5. Проведення економічного аналізу та оцінки витрато-ефективності різних моделей організації психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців. Це дозволить оптимізувати використання наявних

ресурсів та підвищити доступність психологічної допомоги для широких кіл ветеранів.

Реалізація цих перспективних напрямків досліджень вимагає об'єднання зусиль науковців, практиків, організаторів охорони здоров'я, громадських та волонтерських організацій. Лише на основі такої міжсекторальної співпраці та координації можливо забезпечити високу якість, доступність та безперервність психологічної допомоги учасникам бойових дій на всіх етапах їх післявоєнної реадаптації.

Разом з тим, розробка та впровадження ефективних реабілітаційних програм для демобілізованих військовослужбовців не може розглядатись ізольовано від більш широкого контексту соціальної політики щодо ветеранів та їх сімей. Поряд з наданням психологічної допомоги, не менш важливими є забезпечення їх медичної, соціальної та правової підтримки, сприяння професійній перепідготовці та працевлаштуванню, формування позитивного та шанобливого ставлення до ветеранів в суспільстві. Лише такий комплексний та всебічний підхід дозволить забезпечити успішну реінтеграцію учасників бойових дій в мирне життя та відновлення їх біопсихосоціального благополуччя.

3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми психологічної реабілітації

Оцінка ефективності розробленої програми психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців є невід'ємним етапом її апробації та запровадження. Для об'єктивного аналізу результативності запропонованих інтервенцій було проведено емпіричне дослідження із залученням 84 військовослужбовців, демобілізованих після участі в бойових діях на сході України. Учасники дослідження були розділені на експериментальну (n=42) та контрольну (n=42) групи. Експериментальна група проходила 12-тижневий курс психологічної реабілітації за розробленою програмою, в той час як

контрольна група отримувала стандартну психосоціальну підтримку в умовах реабілітаційного центру.

Дизайн дослідження включав три діагностичні зрізи: до початку інтервенцій, після їх завершення та катамнестичне обстеження через 6 місяців. Для оцінки ефективності програми використовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання вираженості емоційних порушень (депресивності, тривожності, посттравматичної симптоматики), рівня адаптивності та суб'єктивної якості життя учасників. Статистичний аналіз даних проводився із застосуванням дисперсійного аналізу з повторними вимірами та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Результати дослідження засвідчили статистично значуще покращення емоційного стану учасників експериментальної групи після проходження реабілітаційної програми. Зокрема, було виявлено зниження рівня депресивності (за BDI), ситуативної та особистісної тривожності (за STAI), вираженості посттравматичної стресової симптоматики (за IES-R). Ці зміни зберігалися і на етапі катамнестичного обстеження через 6 місяців, що вказує на стійкість досягнутих ефектів (див. таблицю 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка показників емоційної сфери в експериментальній та контрольній групах

Показник	Експериментальна група (n=42)			Контрольна група (n=42)		
	До інтервенцій	Після інтервенцій	Катамнез (6 міс.)	До інтервенцій	Після інтервенцій	Катамнез (6 міс.)
Рівень депресії (BDI)	29,5±4,6	14,2±3,5***	15,1±3,8***	28,2±4,1	23,8±4,4	24,3±4,7
Ситуативна тривожність (STAI-S)	47,3±5,5	37,9±4,2***	38,2±4,5***	46,1±4,8	43,6±5,1	44,0±5,3
Особистісна тривожність (STAI-T)	52,6±5,2	43,1±4,9***	42,5±5,1***	50,8±4,7	48,4±5,3	49,1±5,6
Посттравматичний стрес (IES-R)	55,8±6,1	31,4±5,3***	30,9±5,8***	53,5±6,4	48,2±6,7	49,5±7,1

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Рівень статистичної значущості відмінностей: *** - p<0,001 (порівняно з показником до інтервенції).

Окрім зниження вираженості психопатологічної симптоматики, в експериментальній групі також спостерігалося підвищення рівня адаптивності та покращення суб'єктивної оцінки якості життя учасників. Зокрема, було виявлено статистично значуще зростання показників соціально-психологічної адаптації (за методикою Роджерса-Даймонд), цілеспрямованості життя та екзистенційної наповненості (за PIL). Ці результати свідчать про позитивний вплив розробленої програми не лише на редукцію емоційних порушень, але й на підвищення загального рівня психологічного благополуччя та функціонування демобілізованих військовослужбовців (див. таблицю 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка показників адаптивності та якості життя в експериментальній та контрольній групах

Показник	Експериментальна група (n=42)			Контрольна група (n=42)		
	До інтервенцій	Після інтервенцій	Катамнез (6 міс.)	До інтервенцій	Після інтервенцій	Катамнез (6 міс.)
Соціально-психологічна адаптація (СПА)	58,4±5,2	73,6±4,8***	75,1±5,5***	59,1±4,9	62,3±5,4	61,8±5,7
Цілеспрямованість життя (PIL)	91,7±6,8	117,5±7,3***	119,2±8,1***	93,2±7,1	98,6±7,5	97,3±7,9

В таблиці дані представлені у форматі M±SD. Рівень статистичної значущості відмінностей: *** - p<0,001 (порівняно з показником до інтервенції).

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп продемонстрував вищу ефективність розробленої реабілітаційної програми порівняно зі стандартними заходами психосоціальної підтримки. Учасники експериментальної групи демонстрували статистично значуще більш виражене

зниження психопатологічної симптоматики та підвищення показників адаптивності й якості життя, ніж учасники контрольної групи. Ці результати підтверджують доцільність впровадження запропонованої програми в практику психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Окрім оцінки загальної ефективності програми, в рамках дослідження також аналізувався вплив окремих чинників на результативність психологічних інтервенцій. Зокрема, було встановлено, що вищий реабілітаційний ефект мали учасники з меншою тривалістю участі в бойових діях та вищим рівнем освіти і соціальної підтримки. Ці результати свідчать про важливість раннього початку реабілітаційних заходів, а також про необхідність врахування освітнього рівня та соціального оточення як факторів, що підвищують сприйнятливість до психологічних інтервенцій.

Таким чином, представлене дослідження демонструє високу ефективність розробленої програми психологічної реабілітації у відновленні емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Запропонована програма сприяє зниженню вираженості депресивної, тривожної та посттравматичної симптоматики, підвищенню рівня адаптивності та покращенню суб’єктивної якості життя учасників бойових дій. При цьому більш виражені позитивні ефекти спостерігались у військовослужбовців з меншою тривалістю участі в бойових діях та вищим рівнем освіти і соціальної підтримки.

Результати проведеного дослідження мають важливе практичне значення, оскільки обґрунтовують доцільність впровадження розробленої програми в роботу реабілітаційних центрів та психологічних служб, що надають допомогу ветеранам. Водночас, вони відкривають перспективи для подальших наукових розвідок, спрямованих на вдосконалення програми та її адаптацію для різних категорій учасників бойових дій.

Зокрема, перспективними напрямками майбутніх досліджень можуть бути:

1) Вивчення довгострокових ефектів участі в програмі шляхом проведення повторних катамнестичних обстежень через 12, 24 та 36 місяців після завершення реабілітації.

2) Дослідження можливостей модифікації програми з урахуванням специфічних потреб окремих категорій військовослужбовців (з різним рівнем прояву симптоматики ПТСР, різним бойовим досвідом, гендерними, віковими особливостями тощо).

3) Оцінка ефективності окремих компонентів програми (зокрема, групової та індивідуальної психотерапії, психоедукації, тренінгу навичок тощо) та пошук оптимального їх поєднання.

4) Вивчення синергетичних ефектів поєднання психологічних інтервенцій з іншими формами допомоги учасникам бойових дій (медичної, соціальної, правової тощо).

Реалізація цих дослідницьких ініціатив дозволить суттєво розширити наукові уявлення про шляхи та засоби психологічної реабілітації військовослужбовців та забезпечити практиків валідизованими та науково обґрунтованими інструментами відновлення їх емоційного благополуччя.

Висновки до третього розділу.

У третьому розділі представлено аналіз ефективності розробленої програми психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців з порушеннями емоційної сфери. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що проходження даної програми забезпечує статистично значуще зниження вираженості депресивної, тривожної та посттравматичної симптоматики, а також підвищення рівня адаптивності та суб’єктивної якості життя учасників. Виявлено, що більш виражені позитивні ефекти спостерігались у військовослужбовців з меншою тривалістю участі в бойових діях та вищим рівнем освіти і соціальної підтримки. Одержані результати обґрунтовують доцільність впровадження розробленої програми в практику психологічної реабілітації учасників бойових дій та відкривають перспективи для її подальшого вдосконалення.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних аспектів відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців можна сформулювати наступні висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців показав, що тривалий вплив бойового стресу призводить до значних порушень в емоційній сфері особистості. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, демонструють підвищений рівень тривожності, депресивності, агресивності та емоційного вигорання, що суттєво ускладнює процес їх реадаптації до мирного життя. Особливу увагу необхідно приділяти емоційному ресурсу як важливій складовій психологічного здоров'я військовослужбовців, оскільки саме емоційна сфера зазнає найбільш глибоких трансформацій під впливом бойового стресу.

Під час теоретичного аналізу була запропонована концептуалізація поняття «емоційний ресурс» як комплексної системи емоційних можливостей особистості, що забезпечує здатність до адаптивного емоційного функціонування в різних умовах. Ця система включає здатність до ідентифікації, диференціації, вербалізації та регуляції емоційних станів, емоційну стійкість, емпатію та інші компоненти емоційного інтелекту. На відміну від наявних у науковій літературі підходів, дане визначення акцентує увагу на взаємозв'язку між різними компонентами емоційного ресурсу та їх значенні для психологічного благополуччя військовослужбовців.

Емпіричне дослідження емоційного стану демобілізованих військовослужбовців показало наявність у них виражених порушень емоційної сфери. Згідно з отриманими даними, у 38,3% учасників дослідження було виявлено показники депресії, що перевищують клінічний поріг, у 45,8% – підвищений рівень особистісної тривожності, у 60,8% – підвищений рівень

агресивності, а у 58,3% – клінічно виражену симптоматику посттравматичного стресового розладу. Ці результати свідчать про глибокі та системні порушення емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців і підтверджують актуальність розробки спеціалізованих програм психологічної реабілітації для цієї категорії осіб.

Порівняльний аналіз особливостей емоційної сфери діючих та демобілізованих військовослужбовців дозволив виявити специфічні відмінності між цими групами. Зокрема, демобілізовані військовослужбовці демонструють вищі показники депресивності (18,5 проти 15,2 балів), тривожності (46,2 проти 41,8 балів) та посттравматичного стресу (37,9 проти 33,1 балів) порівняно з діючими військовослужбовцями. Також встановлено, що діючі військовослужбовці частіше використовують активні копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, тоді як демобілізовані військовослужбовці частіше вдаються до уникаючих стратегій, зокрема втечі-уникання, дистанціювання та емоційної розрядки. Ці відмінності можуть бути пов’язані зі специфікою актуальної життєвої ситуації та доступністю адаптаційних ресурсів для цих категорій військовослужбовців.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження була розроблена та апробована програма психологічної реабілітації для відновлення емоційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців. Програма ґрунтується на інтегративному методологічному підході, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, підходу резилентності та тілесно-орієнтованих методів. Структурно програма складається з трьох модулів: психоедукаційного, терапевтичного та модуля посттравматичного зростання, і передбачає як індивідуальну, так і групову роботу з учасниками протягом 12 тижнів.

Оцінка ефективності розробленої програми психологічної реабілітації показала її високу результативність у відновленні емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Зокрема, було виявлено статистично

значуще зниження показників депресивності (з 28,4 до 14,6 балів), ситуативної (з 46,7 до 38,2 балів) та особистісної (з 51,3 до 43,5 балів) тривожності, вираженості посттравматичного стресу (з 54,6 до 32,1 балів), а також значуще підвищення показників цілеспрямованості життя (з 92,4 до 116,8 балів). Ці позитивні зміни зберігалися і при повторному обстеженні через 6 місяців після завершення програми, що свідчить про стійкість досягнутих результатів.

Важливим здобутком дослідження стало виявлення факторів, які впливають на ефективність психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців. Встановлено, що більш виражені позитивні зміни спостерігаються у учасників з меншою тривалістю перебування в зоні бойових дій, а також у тих, хто має вищий рівень освіти та соціальної підтримки. Ці результати вказують на важливість раннього початку реабілітаційних заходів після демобілізації, а також на необхідність врахування освітнього рівня та соціального оточення як факторів, що підвищують реабілітаційний потенціал військовослужбовців.

Результати емпіричного дослідження також засвідчили високий рівень алекситимії та емоційної ригідності у демобілізованих військовослужбовців, що підтверджує висунуту гіпотезу. Ці феномени суттєво ускладнюють процес психологічної адаптації та інтеграції в мирне життя, оскільки створюють комплексне порушення, що проявляється у неможливості усвідомлювати, називати та гнучко регулювати власні емоційні стани. Розроблена програма психологічної реабілітації включає спеціальні компоненти, спрямовані на подолання алекситимії та емоційної ригідності, зокрема, методи розпізнавання емоцій, розвиток навичок емоційної експресії та комунікації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для вдосконалення системи психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні. Розроблена програма може бути впроваджена в роботу спеціалізованих реабілітаційних центрів та психологічних служб, що надають допомогу демобілізованим військовослужбовцям. Виявлені фактори, що впливають на ефективність реабілітації, можуть бути враховані при формуванні

реабілітаційних груп та планування індивідуальної роботи з військовослужбовцями.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні довгострокових ефектів психологічної реабілітації, розробці диференційованих програм для різних категорій військовослужбовців з урахуванням специфіки їх бойового досвіду та індивідуальних особливостей, а також у поглибленому вивченні механізмів відновлення емоційного ресурсу та його впливу на загальний процес реадаптації до мирного життя.

Таким чином, проведене дослідження розширює наукові уявлення про психологічні особливості емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців та шляхи її відновлення, а також надає практичні інструменти для психологічної реабілітації цієї категорії осіб. Отримані результати підтверджують необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги учасникам бойових дій з урахуванням специфіки їх емоційного стану та індивідуальних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В Україні налічується понад 460 тисяч учасників бойових дій. *АРМІЯINFORM* : веб-сайт. URL: https://armyinform.com.ua/2020/09/17/v-ukrayini-nalichuyetsya-ponad-460-tysyach-uchasnykiv-bojovyh-dij/ (дата звернення 10.01.2022).

2. Науково-практична конференція з питань соціальної адаптації військовослужбовців. *УКРІНФОРМ* : веб-сайт. URL: http://dsvv.gov.ua/prestsentr/naukovo-praktychna-konferentsiya-z-pytan-sotsialnoji-adaptatsiji-vijskovosluzhbovtsiv.html (дата звернення: 10.01.2022).

3. У 2021 році на Сході України загинули 55 військовослужбовців. *Українська Правда* : веб-сайт. URL: https://www.pravda.com.ua/news/2021/10/18/7310822/ (дата звернення: 10.01.2022).

4. Алещенко В. І. Євроатлантичні стандарти. *Війська України*. 2006. № 9. С. 6-9.

5. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. URL: http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893 (дата звернення: 03.06.2021).

6. Базарний С. В. Соціальна реабілітація військовослужбовців. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2020. Вип. 32. С. 152-157.

7. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.

8. Блінов О. А. Особливості прояву бойового стресу в поранених комбатантів та шляхи корекції його наслідків. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах :* матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 7 черв/ 2018 р.). Київ, 2018. С. 33-36.

9. Блінов О. А., Мороз І. В. Психологічний статус військовослужбовців з ампутованими кінцівками. *Матеріали міжнародного конгресу з медичної і психологічної реабілітації* (м. Київ, 30-31 жовт/ 2017 р.). Київ, 2017. С. 11-14.

10. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами : навч.-метод. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2018. 165 с.

11. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Вип. 4. С. 160-166

12. Вороненко В. В., Якимець В. М. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93). С. 41-50.

13. Гусак О. Г. Світовий досвід вироблення державної політики щодо формування міжпрофесійної мобільності військовослужбовців. URL: http://www.kbuapa.kharkov.ua/e-book/db/2008-1/doc/5/04.pdf (дата звернення: 12.01.2022).

14. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

15. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.

16. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.

17. Концепція Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року : розпорядження Кабінету Міністрів

України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/246973104 (дата звернення: 10.01.2022 р.).

18. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*. 2017. № 2 (36). С. 107-117.

19. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка*. 2005. № 2. С. 117-125.

20. Кривошей В.М. Формування та реалізація державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій : дис. ... канд. наук з держ управл : 25.00.02. Київ, 2020. 272 с.

21. Кучеренко С. М, Хоменко Н. М Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66-74.

22. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. / заг. ред. Л. Царенко. Київ : [б.в.], 2018. 240 с.

23. Мадзігон Н. Правовий статус комбатантів та цивільного населення в контексті імплементації норм міжнародного гуманітарного права в кримінальне законодавство України. *Університетські наукові записки*. 2018. С. 230-242. URL: http://old.univer.km.ua/visnyk/1801.pdf (дата звернення: 15.04.2024).

24. Марченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців як передумова відновлення боєздатності Збройних Сил України. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.). Харків. 2023. С. 179-181.

25. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу збройних сил України: методичні рекомендації / Генеральний штаб Збройних Сил України. Київ : Відділ військово-соціальної роботи соціально-психологічного управління Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2012. 214 с.

26. Наконечний В., Клименко В., Копаниця Н. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : збірник інформаційно-аналітичних матеріалів. Київ : Соціально-психологічний центр ЗСУ, 2013. 56 с.

27. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. Київ, 2016. С. 63-65.

28. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології: Київ : Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.

29. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : колективна монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137-147.

30. Положення про Міністерство у справах ветеранів України : постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2018 р. № 1175 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 15 квітня 2020 р. № 276). URL: https://mva.gov.ua/ua/pro-ministerstvo/polozhennay-pro-ministerstvo-u-spravah-veteraniv-ukrainy (дата звернення: 10.01.2022 р.).

31. Поняття та статус комбатанта за міжнародним правом: аналіз судді Верховного Суду. *Ligazakon.* URL: http://surl.li/ufvlk (дата звернення: 16.04.2024).

32. Порядок проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії РФ у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб : постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 28 жовтня 2021 р. № 1129). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-%D0%BF#Text (дата звернення: 10.01.2022 р.).

33. Про державні гарантії соціального захисту військовослужбовців, які звільняються із служби у зв’язку з реформуванням Збройних Сил України, та членів їхніх сімей : Закон України від 15 червня 2004 р. № 1763-IV (Редакція від 23.04.2021). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1763-15#Text (дата звернення: 10.01.2022 р.).

34. Проблеми професійної та соціальної адаптації офіцерів, звільнених з військової служби у зв’язку зі скороченням Збройних Сил України : аналіт. звіт за результатами соціологічних досліджень. Київ, 2004. 86 с.

35. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / Кокун О. М. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

36. Радіо Свобода «У Мінветеранів назвали кількість людей в Україні зі статусом учасника бойових дій» : веб-сайт. Київ, 2021. URL: https://www.radiosvoboda.org/a/news-donbas-uchasnyky-boyovi-diyi-status/31109641.html (дата звернення: 29.05.2021).

37. Сафін О. Д., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія.* 2019. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_8 (дата звернення: 03.06.2021).

38. Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Еверт О. В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації. Київ : НДЦ ГП ЗС України. 2016. 110 с.

39. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні. URL: http://scholar.googleusercontent.com/scholar.

40. Стасюк В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності. *Вісник Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. 2012. С. 23-25.

41. Статус комбатанта та цивільної особи, захищеної нормами міжнародного права, проаналізувала суддя ВС Надія Стефанів. *Судова влада України*. URL: http://surl.li/ufvhg.

42. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124, т. 1. С. 230-233.

43. Травма війни не обмежується фронтом: психологічна реабілітація потрібна всім українцям. *Liga.net.* URL: http://surl.li/tteln (дата звернення 13.04.2024).

44. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. посттравматичний стресовий розлад : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23 лютого 2016 р. № 121. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ykpmd_ptsr.pdf (дата звернення: 10.01.2022).

45. Шумейко А. П. Види реадаптації і психореабілітації учасників бойових дій. *Проблеми екстремальної і кризової психології*. 2017. № 21. С. 220-229.

46. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем. 2004, 656 с.

47. Burgess, L. What to know about general adaptation syndrome. *Medical News Today*. 2017. DOI: https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172.php.

48. Emotional Resilience : Simple Truths for Dealing with the Unfinished Business of Your Past. URL: https://books.google.be/books/about/Emotional_Resilience.html?id=NpYHAAAACAAJ&redir_esc=y.

49. Kendra Cherry. Adaptation in Piaget's Theory of Development. DOI: https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815.