

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Тетяна ДЕРГАЧЕВА
Керівник: к. психол. н., доцентка
Капіталіна ДЕМЕНТЬЄВА
Рецензент: к. психол. н., доцентка
Білова М.Е.

Івано-Франківськ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Складання обґрунтованого вступу до науково-дослідної роботи за темою	
Критичне осмислення проаналізованого матеріалу, висування припущення для емпіричного вивчення та практичного значення майбутніх результатів. Подання у вигляді власного заключення.....	4
РОЗДІЛ 2. Організація індивідуальної теоретико-дослідницької роботи	
Складання програми теоретичного аналізу за темою наукового дослідження. Аналізування теоретичних та емпіричних сучасних доробків науковців різних країн за обраною проблематикою. Опрацювання у вигляді тезисів/анотації наукових джерел фахових наукових журналів, тез конференцій, монографій тощо.....	8
РОЗДІЛ 3.	
ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИЙ БЛОК.....	35
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя сучасних українців вже ніколи не буде таким, як до 24 лютого 2022 року. Повномасштабне вторгнення країни агресора росії забрало наше мирне існування. Війна призвела до втрат, руйнувань і постійного відчуття небезпеки, страху. Вона вплинула на психічний та фізіологічний стан людей. Особливо на тих, хто безпосередньо перебуває в зоні бойових дій або стикається з постійним ризиком для життя. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший решти населення України – тривожність, великі депресивні розлади трапляються серед військових удвічі частіше ніж у цивільних.

Так, за інформацією Національного інституту стратегічних досліджень, від 20 % до 40 % військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Дані вказують на те, що симптоми гострої травми виявляють у 60–80 % захисників, які були очевидцями загибелі побратимів, чи мирного населення, або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військових, віком 18–24 років, у яких виявлено симптоми депресії або які мали проблеми з алкоголем. Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12–20 % вояків, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі.

За таких умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Повне психологічне виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах, чим самим практично робить бійця неспроможним виконувати свою роботу, а також до психічних травм та психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

РОЗДІЛ 1. Складання обґрунтованого вступу до науково-дослідної роботи за темою

Психологічні змістові параметри психоемоційних станів військовослужбовців з бойовим досвідом — це особливі внутрішні переживання та психічні реакції, які виникають у військових унаслідок участі в бойових діях. Вони формуються як відповідь на екстремальні обставини та визначають адаптацію військового в мирному житті.

Дослідження психологічних змістових параметрів психоемоційних станів військовослужбовців із бойовим досвідом вимагає комплексного підходу, що поєднує наукові методи, етичну чутливість і розуміння військової специфіки.

Основні складові психоемоційних станів, які дозволяють описати, зрозуміти й оцінити емоційне та психічне функціонування військовослужбовця після бойового досвіду визначаються поєднанням емоційних реакцій, мотиваційних і ціннісних орієнтацій, когнітивних ресурсів, саморегуляції та соціальної підтримки.

Саме ці параметри формують як здатність до бойової діяльності, так і подальшу адаптацію. У науковій літературі вони найчастіше описуються через когнітивний, емоційний, вольовий і поведінковий компоненти.

Вивчення психологічних змістових параметрів психоемоційних станів військовослужбовців із бойовим досвідом дає змогу глибше зрозуміти закономірності трансформації особистості під впливом екстремальних умов діяльності. Бойовий досвід зумовлює виникнення специфічних психоемоційних реакцій, що характеризуються підвищеним рівнем тривожності, напруженням та іншими негативними факторами.

Психоемоційний стан військовослужбовця визначається співвідношенням між внутрішніми смислами, ціннісними орієнтаціями та реальним досвідом бойових подій. Важливим чинником є соціально-психологічна підтримка, яка впливає на успішність постстресової адаптації та попередження розвитку деструктивних станів. Разом із тим, бойовий

досвід може сприяти особистісному зростанню, формуванню стійкості, розвитку рефлексивності та переосмисленню життєвих цінностей.

Таким чином, аналіз психологічних змістових параметрів психоемоційних станів дозволяє не лише окреслити особливості емоційної регуляції військовослужбовців, а й визначити напрями ефективної психологічної підтримки та реабілітації осіб із бойовим досвідом.

Акцентуємо, що емоційна саморегуляція військовослужбовців спрямована на зміцнення їхньої психологічної стійкості, допомогу в адаптації до стресу та відновлення після емоційно важких ситуацій. Вона впливає як на їхню особисту ефективність у бойових умовах, так і на успішну соціальну адаптацію після завершення служби.

В свою чергу, актуальність дослідження параметрів психоемоційних станів у військових з бойовим досвідом обумовлена низкою чинників. Військовослужбовці, що перебувають або перебували в зонах бойових дій, регулярно зазнають високого рівня стресу, що може призвести до розвитку таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні стани та інші психологічні порушення.

Таким чином психоемоційні стани військовослужбовців є багаторівневими та динамічними. Вони поєднують елементи емоційної напруги, адаптаційних механізмів і ціннісно-сміслових орієнтацій, які формуються під впливом бойового досвіду. Бойовий досвід глибоко трансформує особистість. Через це змінюється сприйняття світу, себе та інших людей. Часто формується підвищене відчуття відповідальності, пильність, але також можуть виникати ознаки емоційного виснаження чи тривожності. В такому випадку провідну роль відіграють внутрішні смисли та цінності. Те, як військовослужбовець осмислює свій досвід (героїзм, обов'язок, втрата, жертва, честь), безпосередньо впливає на його емоційний стан і психологічну стійкість.

В свою чергу, психоемоційний стан залежить від соціально-

психологічної

підтримки.

Підтримка побратимів, сім'ї, суспільства, а також наявність системи психологічної допомоги визначають рівень адаптації після бойових дій.

Дослідження цих параметрів дозволяє зрозуміти закономірності формування психоемоційної стійкості, ризики психічних порушень і механізми адаптації після бойових дій у військових.

Теоретичні основи підтримки психічного здоров'я у військових ґрунтуються на розумінні впливу екстремальних умов, стресових факторів та травматичних подій, з якими стикаються військовослужбовці.

Практичні основи підтримки психічного здоров'я військових базуються на впровадженні комплексних програм, що включають превентивні та реабілітаційні заходи.

До ключових елементів практичної підтримки належать: Психоедукація та тренування навичок управління стресом; Програми психологічної підготовки до служби; Методи кризового інтервенції та «дебрифінг» після бойових дій; Система «побратимської підтримки»; Цілодобова доступність фахівців з психічного здоров'я; Програми реабілітації для військових з ПТСР; Фізична активність та заняття спортом; Залучення родин та соціальної підтримки; Підтримка професійної адаптації та працевлаштування; Моніторинг психічного здоров'я та профілактика самогубств та інш.

Проаналізувавши актуальність вивчення теми «Психологічні змістові параметри психоемоційних станів військовослужбовців з бойовим досвідом», визначаємося з об'єктом, предметом та метою дослідження.

Об'єкт дослідження - психоемоційний стан військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях.

Предмет дослідження – особливості психоемоційного стану військовослужбовців із бойовим досвідом, а також методи та механізми його регуляції, смислової наповненості, механізмів подолання стресу та

взаємозв'язок цих параметрів із рівнем адаптації особистості до мирних умов життя.

Мета дослідження - розробка та наукове обґрунтування ефективних методів і підходів у вивченні психологічних змістових параметрів психоемоційних станів військовослужбовців із бойовим досвідом та визначення напрямків ефективної психологічної підтримки та реабілітації для вказаних осіб.

Згідно з метою дослідження, були поставлені такі завдання:

1. Аналіз наукової літератури та досліджень про психоемоційний стан військовослужбовців із бойовим досвідом, їх параметри та методи їх регуляції, щоб визначити теоретичні основи теми.
2. Вивчення особливостей параметрів психоемоційного стану військових з бойовим досвідом. Наприклад таких, як проявів стресу, тривожності, емоційного виснаження, посттравматичних стресових реакцій тощо.
3. Оцінка ефективності різних методів регуляції психоемоційного стану, таких як когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні практики, медитація, арт-терапія, фізичні вправи тощо.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що психоемоційні стани військовослужбовців із бойовим досвідом мають специфічну структуру та змістові параметри, які зумовлені інтенсивністю бойового навантаження, рівнем особистісної життєстійкості, ціннісно-смысловими орієнтаціями та особливостями соціально-психологічної підтримки. За умов наявності адекватних механізмів емоційної регуляції й позитивного осмислення бойового досвіду, ймовірним є формування конструктивних адаптаційних процесів і зниження ризику деструктивних психоемоційних станів.

В свою чергу, ефективна регуляція психоемоційних станів військових з бойовим досвідом залежить від застосування адаптивних психологічних технік, які враховують індивідуальні особливості особистості, специфіку травматичного досвіду та рівень соціальної підтримки, що може сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню психоемоційної стійкості.

РОЗДІЛ 2. Організація індивідуальної теоретико-дослідницької роботи

Аналіз наукових джерел з теми

Психоемоційні стани військовослужбовців із бойовим досвідом вивчали як українські, так і зарубіжні науковці.

Так, за останнє десятиліття кількість теоретичних, науково-практичних досліджень про розуміння проявів стресу та способи подолання стресових ситуацій збільшується.

Класичні засади теорії стресу закладені у XX столітті такими дослідниками як У. Кеннон, Е. Якобсон, Г. Сельє, Р. Лазарус, Т. Бужинські, Г. Бенсон, С. Вулф та ін.

Суть поняття бойового стресу, його основні складники та характеристики розглядаються вченими військової психології, як самостійної галузі психології, лише наприкінці XIX – на початку XX ст.

Найбільш активно ця галузь розвивається у США, Великій Британії, Німеччині та Ізраїлі. Військова психологія також почала активно розвиватися і у нашій країні.

У сучасній українській психології вивчення психоемоційних станів ґрунтується на комплексному підході, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Згідно з позицією **В. О. Моляко** [1], психоемоційний стан розглядається як цілісний прояв внутрішньої динаміки особистості, який відображає взаємодію емоційних переживань, мотиваційних тенденцій і ситуативних впливів. **Н. В. Чепелєва** та **С. Д. Максименко** [2; 3], підкреслюють, що психоемоційні стани мають не лише ситуативний, а й смислотворчий характер, адже вони регулюють пізнавальну активність і поведінку людини.

Значний внесок у розроблення структурно-функціональної моделі психоемоційних станів зробила **Т. М. Титаренко** [4], яка розглядає їх як

процеси емоційного реагування, інтегровані у загальну систему саморегуляції особистості. З позицій діяльнісного підходу **О. Г. Киричук і Л. І. Рибалко** [5], визначають психоемоційні стани як похідні від змісту, мети та результату діяльності, що реалізуються у поведінці. У руслі когнітивного підходу **О. Кокун** [6], підкреслює роль оцінних процесів та індивідуальних когнітивних схем у формуванні емоційних реакцій.

Сучасні українські дослідження (зокрема, **О. Миколайчук, В. Катинського, Л. Філоненко, А. Неурової**) [6;7;8] акцентують увагу на вимірюванні параметрів психоемоційних станів у військовослужбовців, виділяючи такі ключові показники, як рівень тривожності, напруженості, емоційного вигорання, психічної стійкості та дезадаптації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що теоретичні підходи сучасної української психології інтегрують гуманістичні, когнітивні та діяльнісні концепції, розглядаючи психоемоційні стани як багатовимірне явище, що поєднує психофізіологічні та особистісно-сміслові компоненти [9;10].

Також зазначимо, що озглядати психоемоційні стани військових не лише як реакції на стрес, а як індикатори глибинних смислових процесів дає можливість екзистенційно-гуманістичний напрямок.

Він вказує на розуміння, як цінності, віра, обов'язок і людяність допомагають військовослужбовцям зберігати внутрішню цілісність. Та допомагає визначити напрямки психологічної підтримки, яка вказує на орієнтири пошуку сенсів і ресурсів для нормального життя, а не просто «усунення ресурсів».

Екзистенційно-гуманістичний напрям у психології сформувався в середині ХХ століття як відповідь на потребу осмислення глибинних смислів людського існування. Його основоположники — Віктор Франкл, Абрагам Маслоу, Карл Роджерс, Ролло Мей. Вчені виходили з переконання, що людина є активним творцем власного життя, здатним робити усвідомлений

вибір і нести за нього відповідальність.

Центральна ідея полягає в тому, що людина — це активна, свідома істота, яка здатна робити вільний вибір і несе відповідальність за своє життя. Основними цінностями цього підходу є смисл, свобода, автентичність та самореалізація [11; 13; 15].

Дослідження показують, що екзистенційно-гуманістичний підхід дає змогу аналізувати внутрішні смисли психоемоційних станів військовослужбовців [11; 13; 19; 20].

Згідно з концепцією В. Франкла [11], головним рушієм людського існування є прагнення до смислу. В. Франкл зазначає, що прагнення до смислу є основним рушієм людської поведінки навіть у найскладніших умовах.

Людина може витримати будь-які випробування, якщо знає, заради чого вона живе: «Людина, у якої є навіщо жити, може витримати майже будь-яке як» [11].

Згідно з підходом В. Франкла [11], навіть у стражданнях людина може зберегти духовну гідність, якщо знаходить сенс у пережитому. Ця теза особливо актуальна для військовослужбовців, які пройшли бойові дії. Бо це означає переосмислення власного досвіду через призму служіння, обов'язку, захисту ближніх та Батьківщини. Пошук сенсу допомагає трансформувати травматичні переживання у внутрішню силу та стійкість.

А. Маслоу у своїй теорії самоактуалізації наголошував, що зріла особистість прагне до реалізації свого потенціалу, що неможливо без внутрішньої гармонії, прийняття себе й власних емоцій [13].

Для військовослужбовців це означає не лише подолання страху чи болю, а й інтеграцію цих почуттів у власну систему цінностей. Саме усвідомлення емоцій і пошук у них смислу сприяють психологічному відновленню після бойових дій.

В українській психологічній науці екзистенційно-гуманістичний підхід активно застосовується для аналізу переживань військових.

Т. Титаренко [18] розглядає смисложиттєві орієнтації як основу посттравматичного зростання — процесу, коли особистість не лише долає наслідки травми, а й знаходить у ній нові сенси життя.

За **О. Кокуном** [19], переживання військовими бойового досвіду супроводжується формуванням нових смисложиттєвих орієнтацій.

О. Кокун [19; 20] підкреслює, що бойовий досвід спричиняє значні зміни у системі цінностей військовослужбовця: зростає важливість гідності, колективізму, почуття відповідальності за товаришів.

Дослідження Н. Лозінської [21] показують, що в умовах посттравматичного досвіду відбувається трансформація смислової сфери особистості — військовослужбовці часто переосмислюють поняття «життя», «смерть», «справедливість». Такі зміни не завжди супроводжуються негативними емоціями; навпаки, вони можуть вести до глибшого розуміння власного покликання й місії.

Як зазначають Миколайчук, Катинський, Філоненко, Неурова [24], вимірювання параметрів психоемоційних станів військових показує, що найбільш стійкими до стресу є ті, хто має чітко сформовану систему цінностей і внутрішній смисловий орієнтир. Це підтверджує екзистенційну тезу про те, що смисл життя виконує функцію психологічного захисту.

Дослідження Титаренко, Кокун, Лозінської показують, що переосмислення втрат і бойового досвіду пов'язане з відновленням смислової цілісності особистості [18; 19; 21].

Таким чином, у межах екзистенційно-гуманістичного підходу психоемоційні стани військовослужбовців розглядаються не лише як емоційні реакції на стрес, а як відображення глибинних смислових процесів. Вони включають пошук і збереження сенсу, переоцінку життєвих орієнтирів, усвідомлення цінності життя та відповідальності перед іншими людьми.

Цей підхід дає можливість побачити, що емоції військових мають не лише афективну, а й смислову природу: страх може стати джерелом мужності, провина — поштовхом до служіння, а втрати — основою для

формування нових цінностей і духовної зрілості [11; 15; 18; 21].

За результатами емпіричних досліджень (Миколайчук, Катинський, Філоненко, Неурова) вимірювання параметрів психоемоційних станів військовослужбовців дозволяє виявити провідні чинники їхньої стресостійкості [23].

Ще одним важливим підходом для вивчення параметрів психоемоційних станів військовослужбовців із бойовим досвідом є когнітивно-поведінковий підхід (КПП).

Він виник у середині XX століття як синтез ідей **біхевіоризму** (Б. Скіннер) і **когнітивної психології** (А. Бек, А. Елліс) [24]. Його центральна теза полягає в тому, що **емоції людини зумовлені не самими подіями, а тим, як вона їх інтерпретує**.

Інакше кажучи, *наші думки та переконання визначають те, як ми відчуваємося і як поведимося у конкретних ситуаціях*.

Згідно з **А. Беком** [24], емоційні порушення виникають через **когнітивні спотворення** — хибні способи мислення, що призводять до негативного сприйняття себе, інших і світу. У контексті бойового досвіду це можуть бути переконання на кшталт:

«Я мав зробити більше», «Я винен у смерті товариша», «Я більше ніколи не зможу довіряти людям».

Такі думки стають основою для **емоційних реакцій** — провини, тривоги, сорому, безнадійності. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає людині **усвідомити свої думки, проаналізувати їх реалістичність і сформувати більш адаптивні переконання** [25].

Для військовослужбовців, які мають бойовий досвід, когнітивно-поведінковий підхід є одним із найефективніших методів **подолання посттравматичних реакцій**.

Як зазначають **Д. Кларк і Д. Бек**, зміна інтерпретацій подій знижує

інтенсивність негативних емоцій, допомагає відновити контроль над власними реакціями й поведінкою [26].

Українські дослідники також адаптують цей підхід до роботи з військовими. Так, **О. Кокун** [27] і **Л. Карамушка** [28] підкреслюють, що корекція деструктивних переконань («я не впораюся», «я більше не той, ким був») сприяє відновленню впевненості й підвищенню психологічної стійкості.

Т. Титаренко [29] вказує, що когнітивна перебудова мислення у поєднанні зі смисловою рефлексією (у дусі екзистенційного підходу) створює оптимальні умови для **посттравматичного зростання**.

З позицій когнітивно-поведінкової теорії, психоемоційний стан військовослужбовця можна розглядати як **динамічну систему взаємодії думок, емоцій і поведінки**. Наприклад, у ситуації небезпеки військовий може подумати: *«Я не впораюсь»* — виникає тривога, що призводить до уникання; або *«Я навчений діяти»* — і це формує впевненість і мобілізацію. Таким чином, **зміна мислення автоматично змінює емоційний стан і поведінку**.

КПП дозволяє також працювати із **соматичними проявами емоцій** — напругою, безсонням, панічними реакціями. Техніки релаксації, контроль дихання, поведінкові експерименти та **експозиційна терапія** допомагають поступово знизити емоційну напруженість і навчитися керувати реакціями організму [30; 31].

Отже, когнітивно-поведінковий підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми формування психоемоційних станів військовослужбовців через аналіз системи переконань, мислення та поведінкових стратегій. Його поєднання з екзистенційно-гуманістичною традицією створює цілісну модель психологічного відновлення: від усвідомлення сенсу — до зміни способу мислення і поведінки.

Важливим при вивченні параметрів психоемоційних станів військовослужбовців з бойовим досвідом залишається ще одна складова: вивчення стресу, розвиток *посттравматичних станів (ПТСР)*. Розуміння психологічної природи цих процесів ґрунтується на класичних і сучасних теоріях — як зарубіжних (Лазарус, Горовіц, Мак-Юен), так і українських (Титаренко, Кокун, Максименко).

Р. Лазарус розробив **когнітивно-оцінну теорію стресу**, де ключову роль відіграє *інтерпретація ситуації людиною*. Він вказує, що стрес — це не подія сама по собі, а результат того, як людина її оцінює [32]. У військовому контексті це означає, що різні бійці можуть по-різному реагувати на однакову небезпеку: один — мобілізуватись, інший — зазнати паніки чи емоційного виснаження.

М. Горовіц розглядав **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** як наслідок *порушення процесу осмислення травматичних подій*. Ці стани заважають інтегрувати травму у власну життєву історію, що веде до хронічної тривоги, провини, дратівливості або апатії [33].

Б. Мак-Юен показав, що стрес має **нейробиологічну основу**: тривала активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі виснажує організм. Він запровадив поняття *алостатичного навантаження* — «ціни адаптації» [34].

Для військових це означає: **хронічна напруга призводить до фізичних і психічних змін** — порушень сну, концентрації, гіперзбудливості, зниження імунітету, депресії.

Т. Титаренко розглядає подолання травматичного досвіду через *смыслотворення* — переосмислення події у контексті власного життя. Вона вводить поняття **посттравматичного зростання**, коли людина не лише відновлюється після травми, а й набуває нової внутрішньої сили, мудрості,

розуміння сенсу життя [35].
Для військових це шлях від «я постраждав» до «я вижив і можу допомагати іншим».

О. Кокун спирається розробив концепцію саморегуляції психоемоційного стану.

Він доводить, що контроль над емоціями, увагою, тілесними реакціями допомагає відновити рівновагу після бойового стресу [36].

С. Максименко розглядає психотравму у контексті генетико-психологічного підходу — як етап розвитку особистості. На його думку, криза може виступати рушійною силою, що стимулює *внутрішнє оновлення* і формування нових якостей — стійкості, зрілості, усвідомлення власної місії [37].

Отже, психологія стресу пояснює, що головним чинником дезадаптації є оцінка події як загрозливої і відсутність відчуття контролю.

Вивчення параметрів психоемоційного стану військових дозволяє розробляти ефективні програми психологічної реабілітації, спрямовані не лише на зниження симптомів, а й на формування психічної стійкості та посттравматичного зростання.

Звертаючись до практичного досвіду роботи військових психологів під час широкомасштабної війни, практики зазначають, що найефективніше психологічний супровід з метою відновлення ресурсів особистості відбувається в місцях відведення, які є більш безпечними для досягнення ефекту переключення психіки військовослужбовців.

У країнах членах НАТО аналогом відповідних програм перезавантаження груп контролю бойового (оперативного) стресу (COSC 30) медичної бригади збройних сил США) є «Cobra», тривалістю 5-7 днів [38].

Розвиток саморегуляції психологічних станів є основною складовою

стійкості військових в таких країнах, як США та Ізраїль. Це дозволяє військовим не тільки витримувати стрес, але й ефективно працювати в складних умовах.

Серед іноземних вчених, які вивчають саморегуляцію психоемоційних станів у військових з бойовим досвідом, можна відзначити Джорджа Е. Бонанно (George A. Bonanno). Американський вчений, відомий своїми дослідженнями у сфері психологічної стійкості, травми та саморегуляції емоційних станів. Він є професором клінічної психології в Teachers College Колумбійського університету (США). Вивчає резильєнтність і її роль у подоланні травматичних подій. Зокрема в контексті бойового досвіду. Його дослідження акцентують увагу на гнучкості регуляції емоцій як ключовому факторі адаптації військових до стресу.

Бонанно підкреслює важливість використання різних стратегій емоційної регуляції в залежності від обставин. Наприклад, у військових це може бути поєднання контрольованого емоційного вираження в стресових умовах із здатністю швидко повертатися до базового емоційного стану в моменти спокою.

У його дослідженні з миротворцями (Thomassen et al., 2015) зазначається, що підготовка до бойових умов через психологічні тренінги допомагає знижувати ризик посттравматичних симптомів і покращує емоційну регуляцію під час місій.

Він також аналізує, як військові адаптуються до переживань бойових травм і втрат, зосереджуючи увагу на факторах, які сприяють швидшому відновленню.

Його праці, як-от "The resilience paradox" (2021) та "Emotion Regulation and Resilience Amid COVID-19" (2020), є корисними для розуміння, як стратегії саморегуляції можуть інтегруватися у військовий тренінг і підтримку. В цих дослідженнях вчений підкреслює, що ефективне управління емоціями і стресом є ключовими для військових, які стикаються з екстремальними

умовами [39] .

Дослідження, зокрема, Кігана та Флуда, підкреслює важливість когнітивної стійкості, що дозволяє військовослужбовцям зберігати ефективне когнітивне функціонування навіть за умов психологічного стресу.

Військових, яких називають «тактичними атлетами», часто залучають до складних завдань під екстремальним стресом, і техніки саморегуляції допомагають знизити негативний вплив цього стресу.

Саморегуляція є ключовою для управління емоційними реакціями, увагою та прийняттям рішень у стресових умовах військової служби. Ці навички допомагають солдатам адаптуватися до постійних стресорів, таких як бойові умови чи інтенсивне навчання. Програми, як-от Master Resilience Training (MRT), спрямовані на навчання солдатів методам саморегуляції, зокрема уважності, когнітивному переформулюванню та інокуляції стресу, що покращує їх здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях [40] .

Чарльз Хьог (Charles Hoge) - американський вчений, психіатр і дослідник, який спеціалізується на питаннях психічного здоров'я військовослужбовців. Автор праць про післятравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військових, розглядає методи саморегуляції, такі як когнітивно-поведінкові підходи, для зменшення наслідків бойового стресу.

Вчений вказує, що терапевтичні втручання, такі як когнітивно-процесуальна терапія (CPT) та експозиційна терапія (Prolonged Exposure Therapy), ефективно знижують інтенсивність симптомів ПТСР, включаючи нав'язливі спогади, гіперзбудження та уникнення.

Акцентує на важливості навчання військових навичкам емоційної регуляції, як-от управління диханням і рефреймінг негативних думок.

Хьог аналізує вплив гострого і хронічного бойового стресу на військовослужбовців, зокрема його роль у розвитку тривожності, депресії та проблем із соціальною адаптацією.

В книзі «Once a Warrior, Always a Warrior» розповідає, як навчитися управляти своїм емоційним станом і ефективно долати наслідки травматичних подій [42].

Підкреслимо, що доктрина боротьби зі стресом у США передбачає надання психологічної підтримки неподалік від зони бойових дій, адже така практика дає значно кращі результати щодо кількості військових, які повертаються до служби. Так, створено мобільні підрозділи з боротьби зі стресом, які пересуваються місцями ведення бойових дій. Зазвичай є два психологи на бригаду, які займаються наданням консультацій, здійсненням оцінювання, лікування, відновлення та профілактики.

Корисним може бути для військових, які прагнуть підвищити свою ефективність через покращення психоемоційного стану, і досвід Ізраїлю.

Він базується на багаторічних дослідженнях, які інтегрують психологічні, когнітивні та нейрофізіологічні підходи [43].

Ізраїльські військові дослідження підкреслюють роль психологічної стійкості як здатності адаптуватися до стресових ситуацій, таких як бойові умови або інтенсивна підготовка. Вважається, що стійкість включає здатність до саморегуляції через управління емоціями, увагою та когнітивним контролем. Наприклад, виявлено зв'язок між стійкістю і здатністю до когнітивного гальмування, що дозволяє військовим справлятися з негативними емоціями та інформаційними перевантаженнями. Також військові Ізраїлю активно досліджують когнітивну гнучкість, яка підтримує адаптивну поведінку в умовах високого стресу. Цей підхід спрямований на підтримку продуктивності, навіть коли є загроза виснаження або Використання мобільних додатків для тренування навичок саморегуляції стало інноваційним підходом. Такі додатки дозволяють оцінювати рівень стресу та забезпечувати негайний зворотний зв'язок, що сприяє покращенню емоційної стабільності в реальному часі. Армія оборони Ізраїлю розробила методики психологічної підготовки, що охоплюють тренування когнітивної стійкості,

управління стресом та командну співпрацю, які спрямовані на підтримку бойової ефективності та зниження ризику розвитку ПТСР [44; 45].

Психоемоційні реакції військовослужбовців формуються під впливом одночасно кількох рівнів — біологічного, психологічного, соціального і духовно-смислового.

Тому дослідження цих станів потребує комплексного підходу, який поєднує різні методи, теорії та рівні аналізу.

В українській науці Т. Титаренко, О. Кокун, С. Максименко розвивають подібну ідею: психічні стани не можна адекватно оцінити без урахування внутрішнього досвіду особистості, механізмів саморегуляції та життєвого контексту [46; 47].

Тому комплексний підхід дозволяє уникнути однобічності — наприклад, суто тестового або клінічного бачення — і відобразити цілісну картину психоемоційного стану військовослужбовця.

Комплексний підхід передбачає три взаємопов'язані блоки дослідження: психодіагностичний блок, який дозволяє отримати об'єктивні кількісні показники психоемоційного стану, якісний (клініко-психологічний) блок,

В дослідженні використано шкалу Лайкерта (1–5 балів) — це один із найпоширеніших і найдієвіших інструментів у психологічних та соціально-поведінкових дослідженнях, зокрема, й у вивченні психоемоційних станів військовослужбовців. методики для кількісного вимірювання психоемоційних параметрів, психофізіологічний блок [48].

У дослідженні нами для збору інформації використано анонімне опитування серед військовослужбовців.

Ми використали у дослідженні структурований опитувальник, де кожен блок відображає певний психоемоційний параметр.

Опитування проводилося за посиланням:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeBVdQTvqF28MkkwTFwMceqaUnAIoFPxBxn8bdt0za-24hZ8g/viewform>

Це дало можливість кількісно оцінити вираженість симптомів чи станів.
В опитуванні є такі блоки: емоційний, когнітивний, фізіологічний, мотиваційно-вольовий та соціально-комунікативний.

Аналіз відповідей 64 військових показав наступний результат.

Середні результати (максимум по блоку = 20 балів):

Емоційний стан: 12.7 → середній рівень емоційної напруги

Когнітивний стан: 12.8 → труднощі з концентрацією та переживання травматичних спогадів

Фізіологічні прояви: 13.4 → найбільш виражені проблеми (сон, втома, соматика)

Мотиваційно-вольовий рівень: 13.3 → помірне зниження мотивації, але частково збережена здатність мобілізуватися

Соціально-комунікативний рівень: 12.1 → певна ізолюваність та недовіра, проте не критична

Загальний індекс (мінімум = 20, максимум = 100)

64.2 бала → група в середньому перебуває у зоні підвищеного психоемоційного виснаження.

Із дослідження ми спостерігаємо за наступними тенденціями:

Найбільш уразлива сфера – фізіологічні прояви (поганий сон, втома, тілесне напруження). Це може свідчити про високу ціну хронічного стресу.

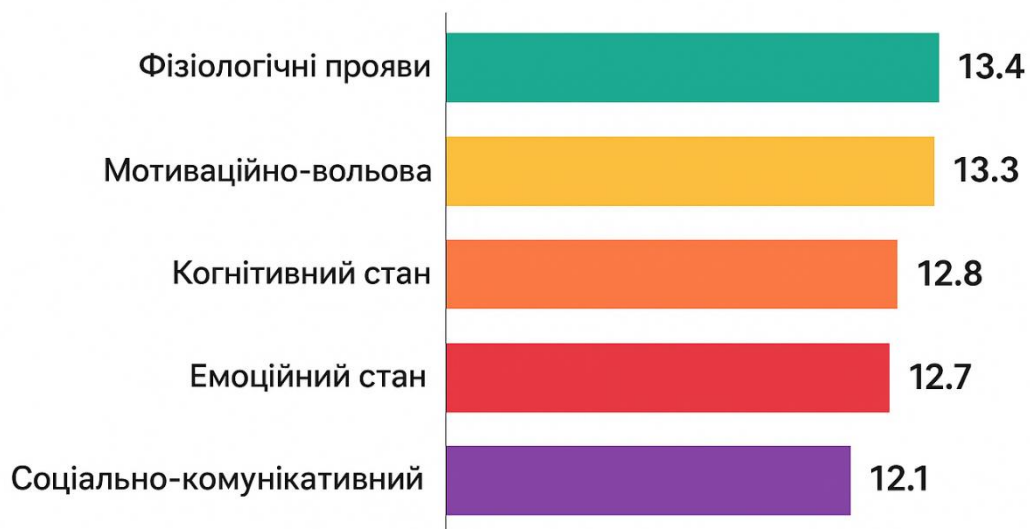
Когнітивний рівень – друга проблемна зона: увага, рішення, постійна «готовність до небезпеки».

Мотиваційно-вольова сфера – посередині: є зниження інтересу, але військові ще можуть мобілізуватися.

Соціальні контакти – середні показники: є труднощі з довірою й відкритістю, але підтримка побратимів частково зберігає ресурс.

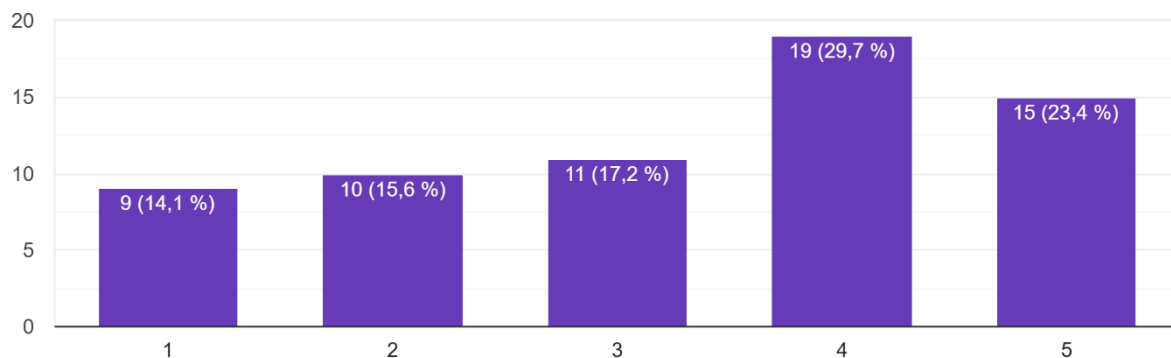
Емоційний стан – приблизно на тому ж рівні, що й когнітивний: тривога, дратівливість, відчуття провини.

Графік просідання (середні бали)



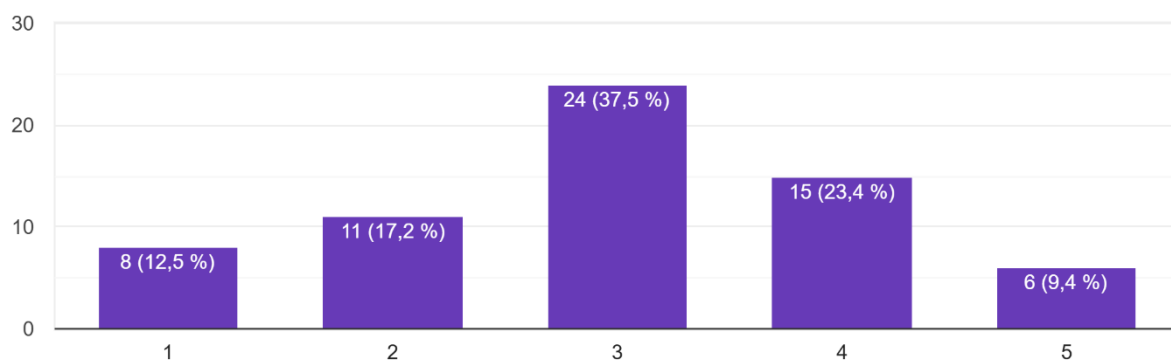
Емоційний стан Я часто відчуваю тривогу або напруження без очевидної причини.

64 ответа



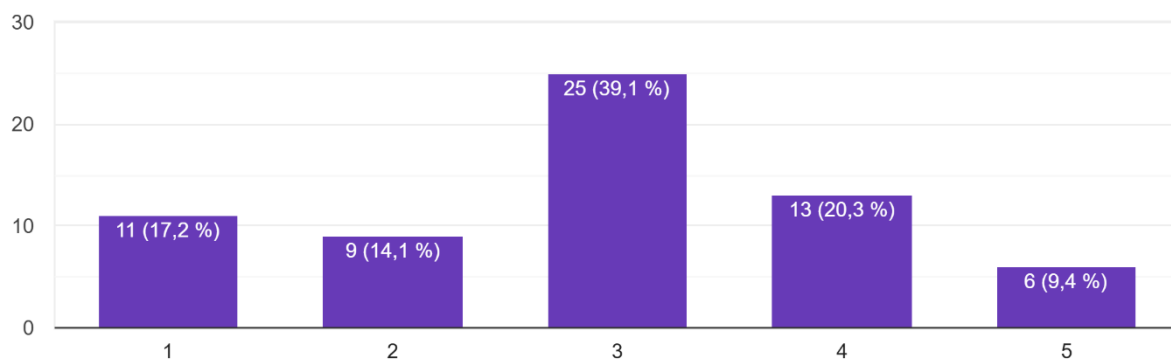
Емоційний стан Мені важко контролювати спалахи гніву чи дратівливості.

64 ответа



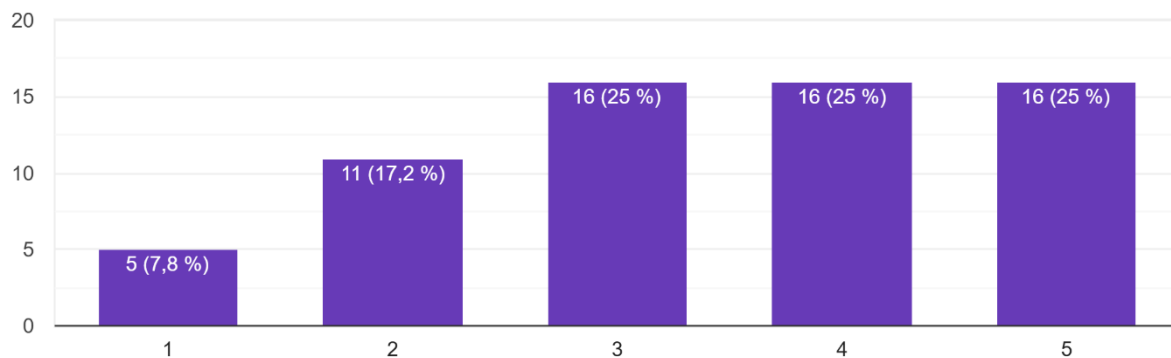
Емоційний стан Я переживаю почуття провини або сорому за минулі події.

64 ответа



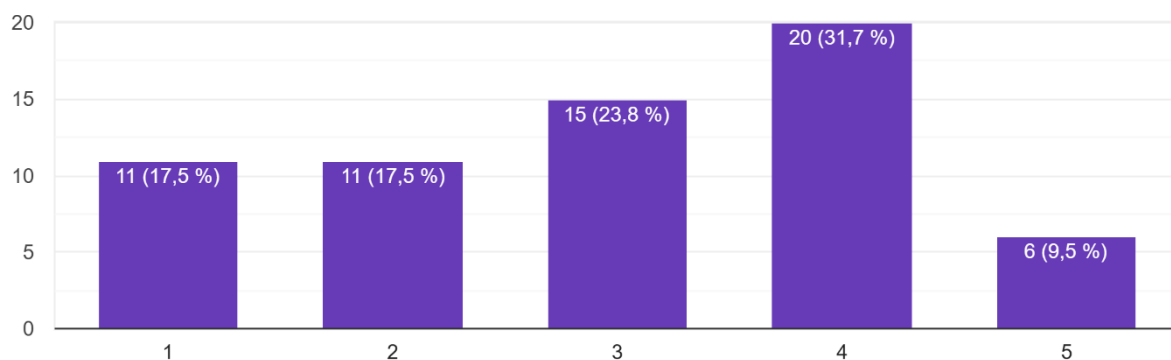
Емоційний стан Бувають моменти, коли я відчуваю емоційну «порожнечу» чи байдужість.

64 ответа



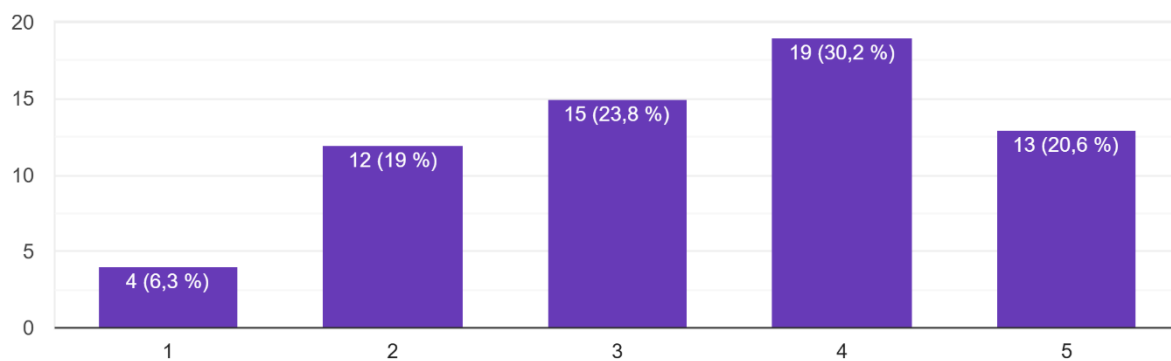
Когнітивний стан Мені складно зосередитись або утримувати увагу.

63 ответа



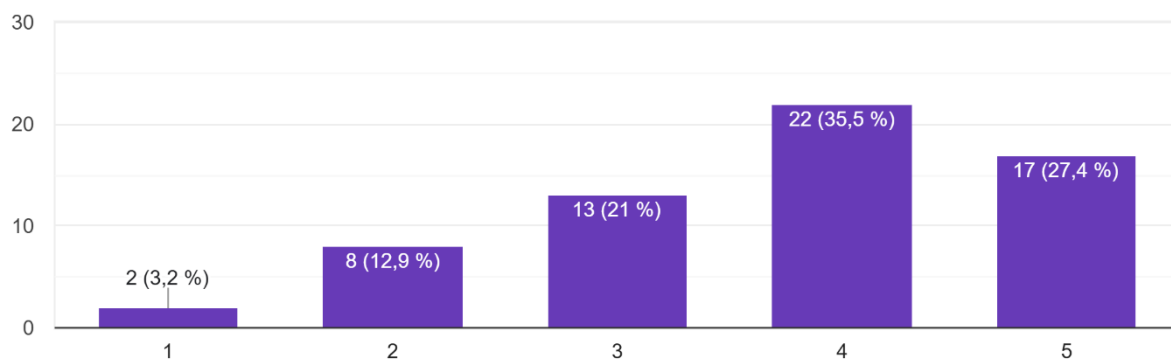
Когнітивний стан Я часто прокручую у пам'яті бойові ситуації, навіть коли цього не хочу.

63 ответа



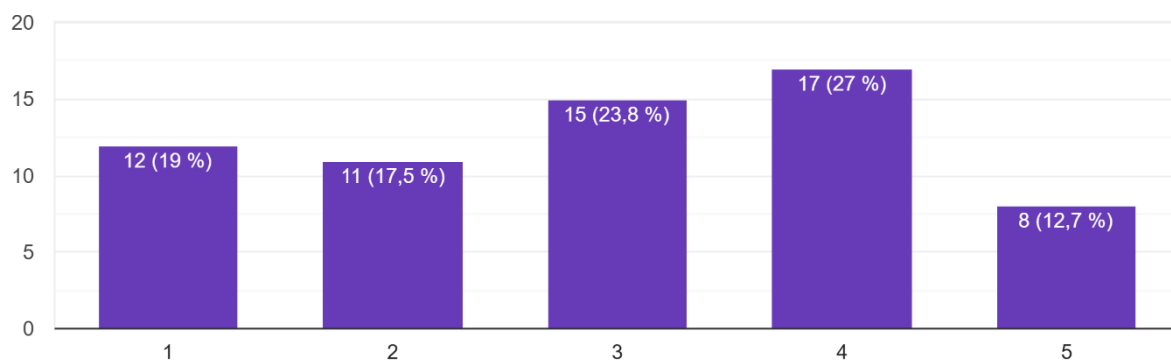
Когнітивний стан Я думаю, що небезпека може статися будь-якої миті.

62 ответа



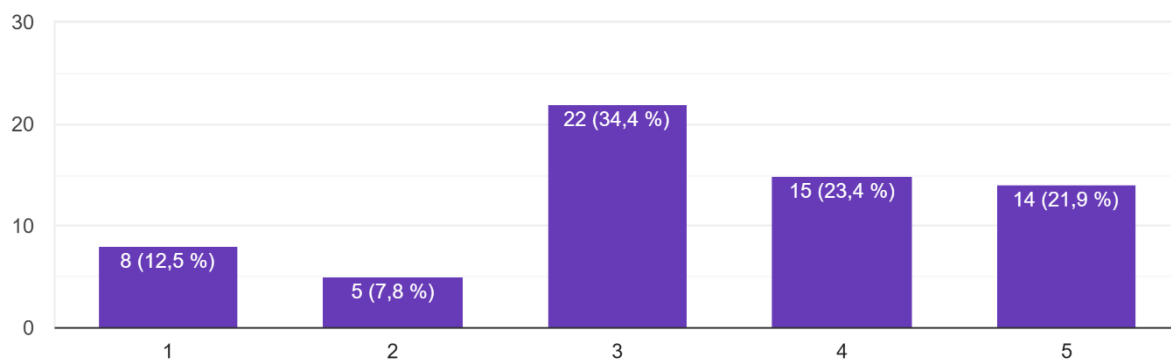
Когнітивний стан Мені важко приймати рішення навіть у звичних ситуаціях.

63 ответа



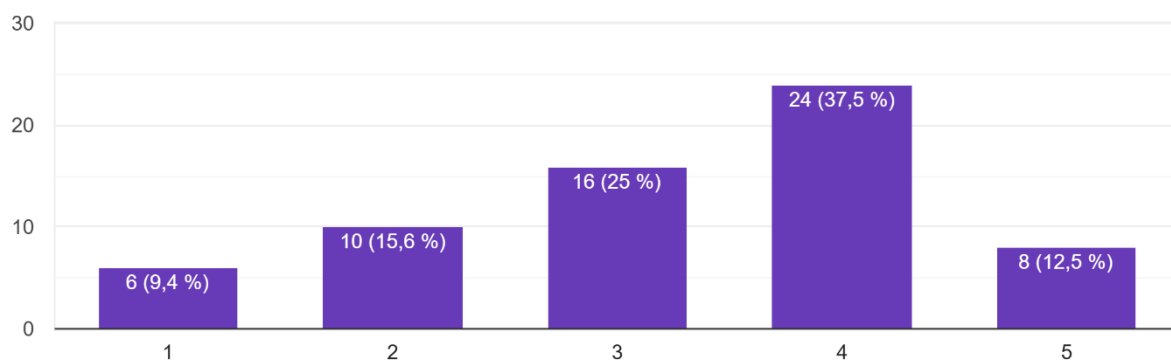
Фізіологічні прояви У мене є проблеми зі сном (важко заснути, часті пробудження, кошмари).

64 ответа



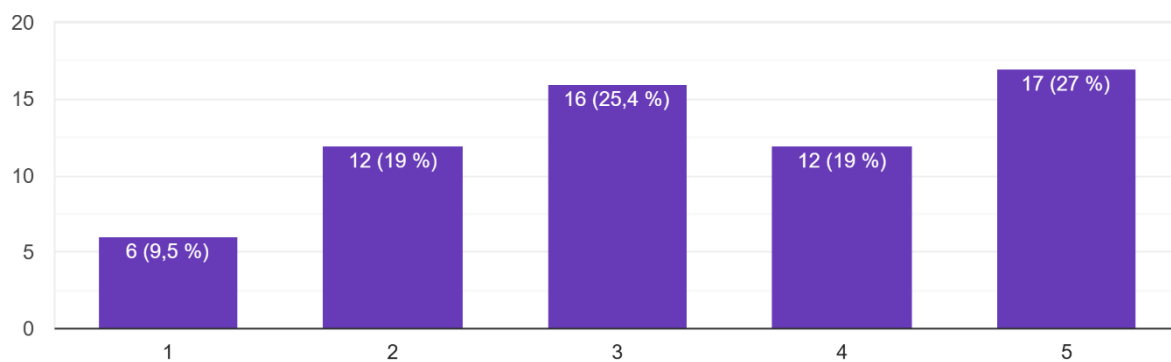
Фізіологічні прояви Я відчуваю фізичне виснаження, навіть після відпочинку.

64 ответа



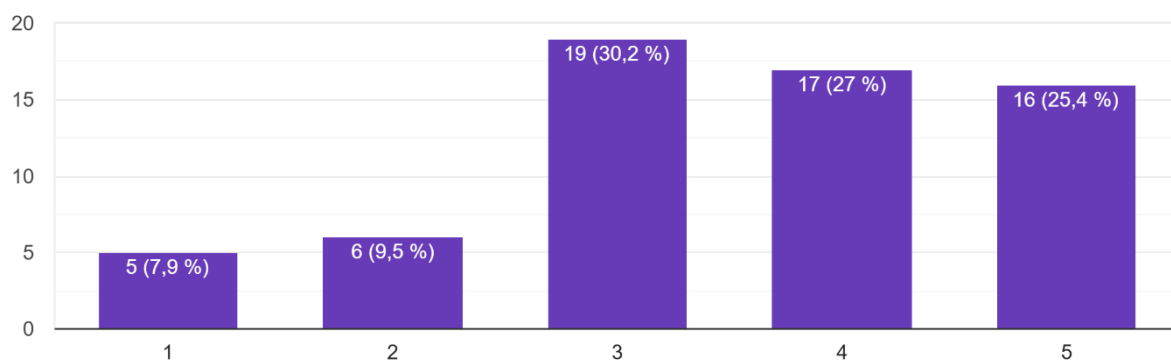
Фізіологічні прояви Я помічаю, що моє тіло часто напружене (м'язи, щелепи, руки).

63 ответа



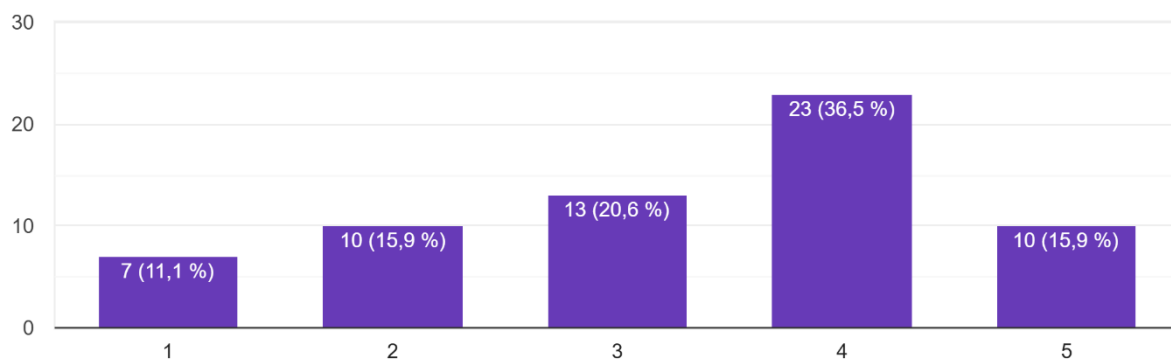
Фізіологічні прояви У мене бувають серцебиття, головний біль чи інші соматичні прояви стресу.

63 ответа



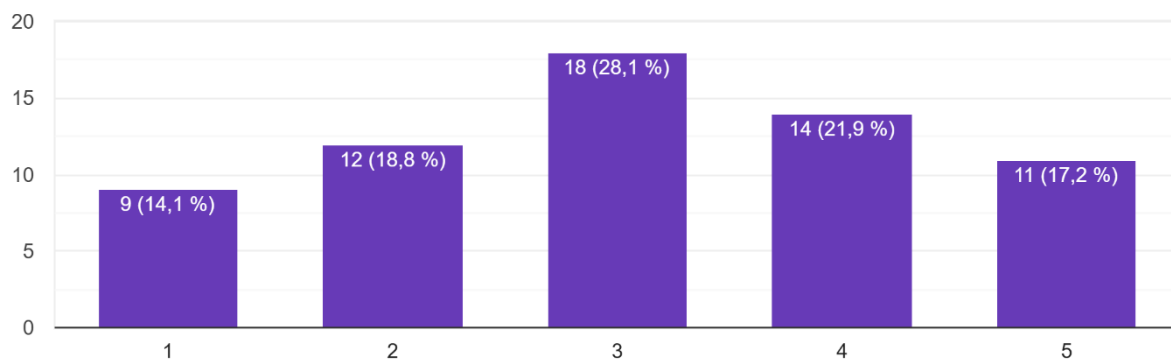
Мотиваційно-вольовий рівень Я відчуваю зниження мотивації до повсякденної діяльності.

63 ответа



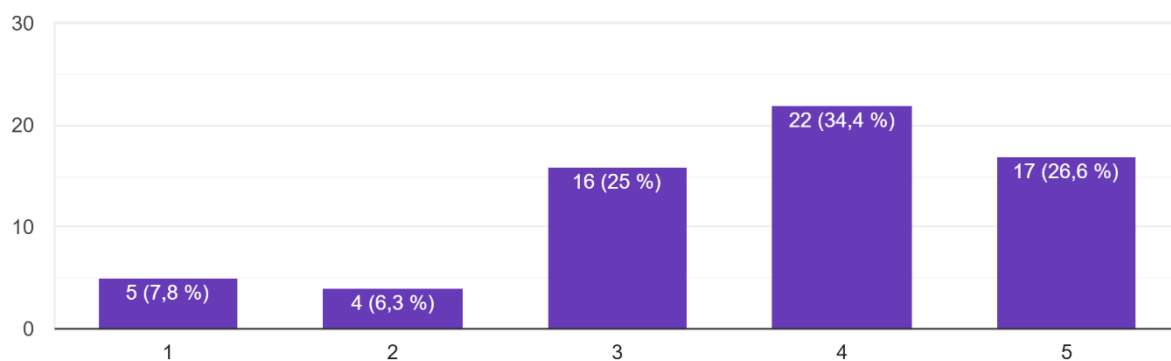
Мотиваційно-вольовий рівень Я сумніваюся у власних силах та можливостях.

64 ответа



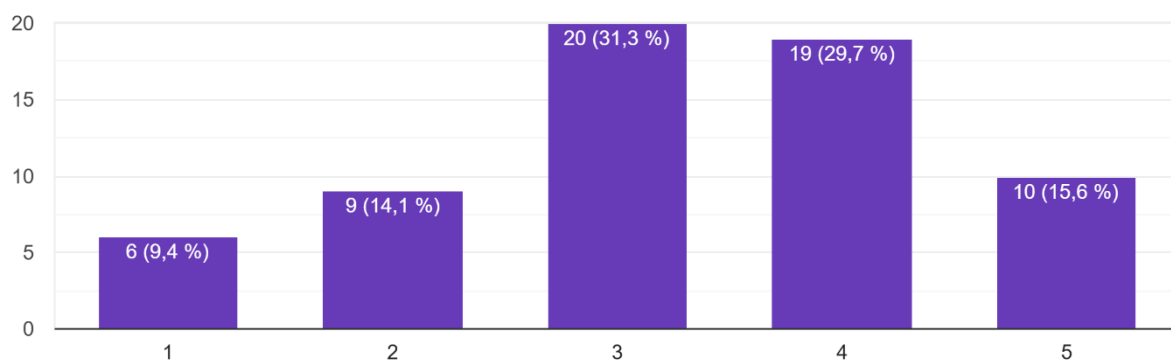
Мотиваційно-вольовий рівень У складних моментах я все ж можу мобілізувати себе для дії.

64 ответа



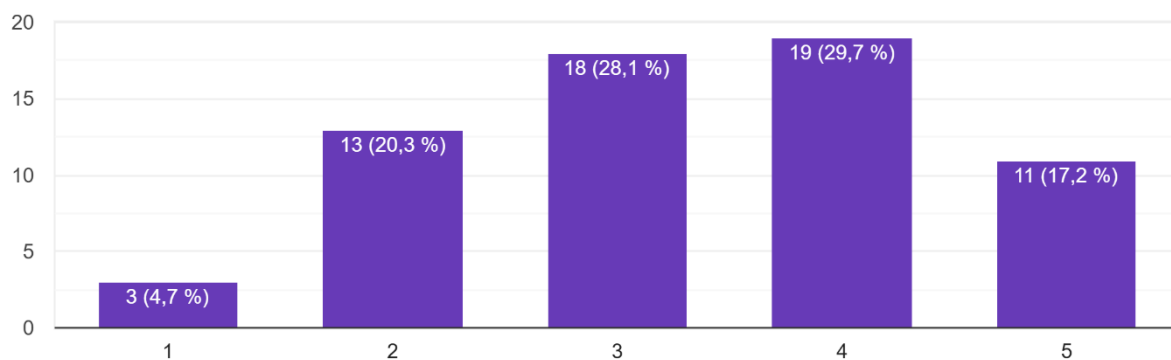
Мотиваційно-вольовий рівень Я втрачаю інтерес до справ, які раніше приносили задоволення.

64 ответа



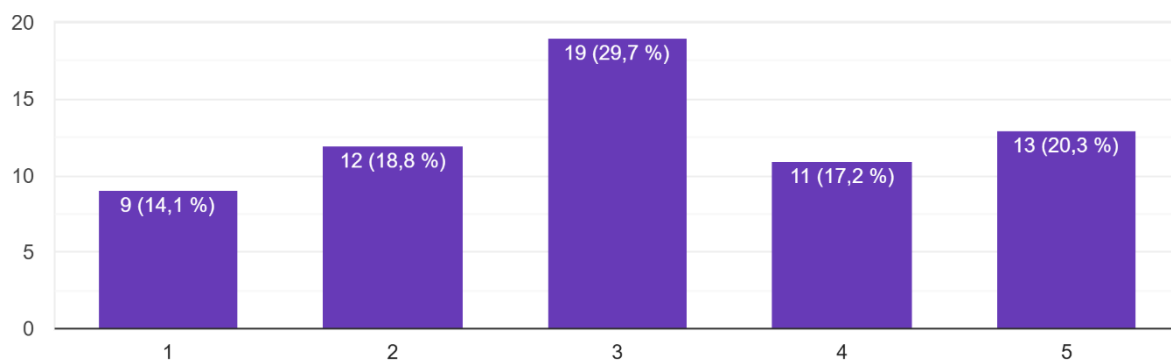
Соціально-комунікативний рівень Мені складно довіряти людям після бойового досвіду.

64 ответа



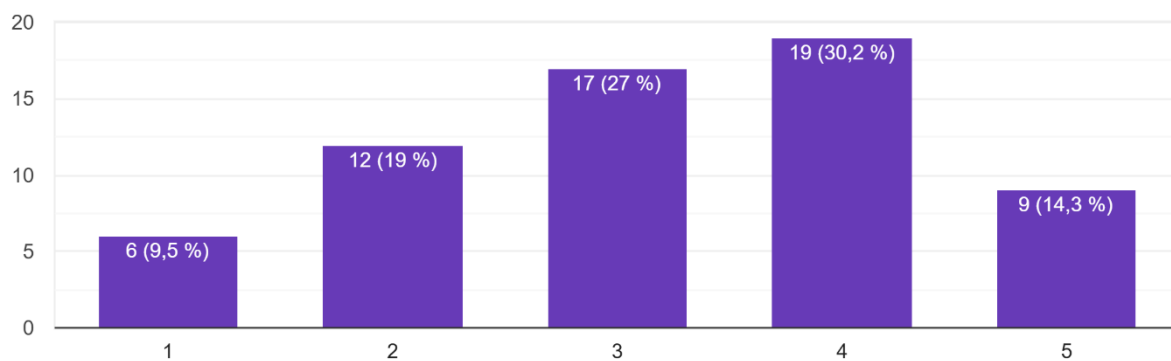
Соціально-комунікативний рівень Я відчуваю себе ізольованим, навіть серед близьких.

64 ответа

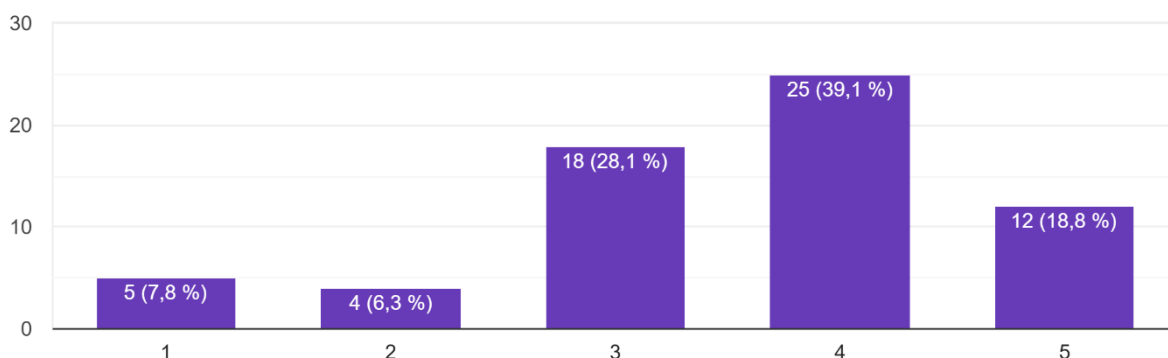


Соціально-комунікативний рівень Мені важко говорити про пережите з іншими.

63 ответа



Соціально-комунікативний рівень Я відчуваю підтримку від побратимів чи сім'ї. (зворотне твердження) Якщо ви відчуваєте значне висн...сихолога або спеціаліста з психічного здоров'я
64 ответа



Інструменти регуляції психоемоційних станів

1. Дихальні техніки

Дослідження, проведене в Університеті Хайфи спільно з Медичним корпусом Армії оборони Ізраїлю, вивчало фізіологічні реакції на стрес у солдатів, зокрема за допомогою електродермальної активності та тестів на увагу. Результати показали, що контрольоване дихання сприяє зниженню симптомів гіперактивності та покращенню емоційної регуляції у військовослужбовців.

Ізраїльські військові психологи активно впроваджують дихальні техніки як ефективний інструмент для регуляції стресу та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців. Ці методи базуються на наукових дослідженнях та практичному досвіді, що підтверджує їхню ефективність у бойових умовах.

Інше дослідження виявило, що практики дихальної медитації зменшують потребу в психотропних препаратах серед осіб з симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це свідчить про потенціал

дихальних технік у зменшенні симптомів тривоги та покращенні загального психічного стану [49].

Метод 4–7–8 [50].

Опис: Повільний вдих протягом 4 секунд, затримка дихання на 7 секунд, повільний видих протягом 8 секунд.

Ефект: Знижує частоту серцевих скорочень, заспокоює нервову систему.

Інструкція: Виконуйте протягом 5–10 хвилин двічі на день.

Діафрагмальне дихання:

Опис: Глибоке дихання животом із залученням діафрагми.

Ефект: Знімає напругу, нормалізує дихальний ритм.

Метод Box Breathing (Квадратного дихання) [51] в роботі з військовослужбовцями з бойовим досвідом:

Зменшення рівня стресу, стабілізація емоційного стану, покращення концентрації, зміцнення самоконтролю та психічної витривалості у військовослужбовців.

— це метод дихання, що включає 4 рівні етапи, кожен з яких триває по 4 секунди:

Вдих — на 4 секунди

Затримка дихання після вдиху — 4 секунди

Видих — 4 секунди

Затримка дихання після видиху — 4 секунди

Цикл повторюється 4–6 разів поспіль або протягом 3–5 хвилин.

Переваги: Швидкий ефект зменшення збудження; Простота у виконанні без спеціального обладнання; Можливість самостійного застосування будь-де (перед боєм, у шпиталі, вдома).

Тактичне дихання [52].

Тактичне дихання — це дієвий метод контролю над стресом, який широко використовується військовими, правоохоронцями, рятувальниками, а

також спортсменами й цивільними особами для збереження спокою та ясності мислення в критичних ситуаціях. Його суть — свідоме регулювання дихання з метою зменшення фізіологічного збудження організму. Ця техніка активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за "відпочинок і відновлення" (на противагу симпатичній — "бий або тікай"). Завдяки цьому: сповільнюється серцевий ритм, знижується артеріальний тиск, зменшується рівень кортизолу (гормону стресу), покращується концентрація та контроль над емоціями. Військові США активно впроваджують тактичне дихання для підвищення стійкості до стресу серед солдатів.

Один із найпоширеніших методів — «4-4-4-4» або «box breathing»:

Вдих на 4 секунди.

Затримка дихання на 4 секунди.

Видих на 4 секунди.

Затримка після видиху на 4 секунди.

Цикл повторюється кілька разів (5–10), поки не з'явиться відчуття спокою.

Цей метод ефективний як під час бойових дій або кризових ситуацій, так і для щоденної практики зниження тривожності, підготовки до важливих подій або засинання.

Техніки заземлення [53].

Це прості, але ефективні методи, які допомагають «повернутися в тіло» і в теперішній момент, коли вас охоплює стрес, тривога, паніка або дисоціація. Вони особливо корисні для людей з ПТСР, тривожними розладами або в стані емоційного перевантаження.

Найпопулярніші техніки заземлення

Техніка 5-4-3-2-1

Фокусується на п'яти органах чуття.

Учасник концентрується на 5 предметах, які бачить, 4 звуках, які чує, 3 дотиках, 2 запахах, 1 смаку.

Ефект: Допомогає повернутися у "тут і зараз", знизити тривожність.

Тактильні об'єкти:

Використання предметів із приємною текстурою (м'ячик-антистрес, холодний камінь), щоб зосередити увагу.

Назвіть:

- **5 речей**, які ви бачите.
- **4 речі**, які ви можете відчувати на дотик.
- **3 звуки**, які ви чуєте.
- **2 запахи**, які можете відчувати.
- **1 смак**, який відчуваєте або згадуєте.

Це спрямовує увагу на тіло і середовище, знижує тривожність.

Допомогає повернутися у «тут і зараз», знизити тривожність.

Використовуємо тактильні об'єкти: предмети із приємною текстурою (м'ячик-антистрес, холодний камінь), щоб зосередити увагу.

Робота з тілом [53].

Робота з тілом (body-oriented therapy або somatic therapy) — це психотерапевтичний підхід, що поєднує тілесні практики з усвідомленням емоцій і психічних процесів. Цей підхід визнає, що травма, стрес і емоції «зберігаються» в тілі, а не лише в думках, і що доступ до тілесних відчуттів може бути ключем до зцілення. В Україні тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) активно розвивається як у науковому, так і в практичному середовищі.

Кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії НМУ імені О.О. Богомольця активно займається дослідженнями в галузі тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ) та психосоматичної медицини.

Тілесні техніки

1. Сканування тіла (body scan)

М'яке усвідомлення кожної частини тіла знизу вгору або згори вниз.

Допомогає виявити затиски, напругу, або емоції, які «застрягли» в тілі.

2. Техніка розпізнавання тілесних імпульсів

У терапії соматичної клієнт вчиться «слухати» своє тіло — наприклад,

помічати, коли з'являється імпульс руху, плачу, дрижання — і дозволити йому проявитись (без придушення).

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР)

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) — це науково обґрунтована техніка, яка полягає в послідовному напруженні та розслабленні м'язів для досягнення стану глибокого фізичного та психічного розслаблення. Її засновником є американський лікар-психофізіолог Едмунд Джейкобсон, який у 1920-х роках довів, що м'язова напруга прямо пов'язана з психічною тривогою.

Ідея проста: ви не можете бути одночасно напруженими та розслабленими. Навчившись знімати напругу з м'язів, ви автоматично знижуєте рівень стресу, тривожності та навіть зменшуєте соматичні симптоми (головний біль, безсоння, біль у животі тощо).

ПМР використовується в когнітивно-поведінковій терапії, медицині сну, реабілітації після ПТСР, лікуванні тривожних і депресивних розладів, контролі артеріального тиску.

Напруження й послідовне розслаблення груп м'язів (від стоп до голови).

Знижує фізичну напругу, сприяє релаксації.

Кожну групу м'язів утримуйте в напруженому стані 5 секунд, потім розслабляйте. Фізична активність:

Опис: Регулярні фізичні вправи (біг, йога, плавання).

Ефект: Покращує настрій через вивільнення ендорфінів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИЙ БЛОК

Пропонуємо до уваги тренінги з вправами, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції у військовослужбовців.

Тренінговий курс: «Сила всередині»

Розвиток навичок саморегуляції у військовослужбовців

Заняття 1: Усвідомлення себе і своїх реакцій

Мета: Підвищити рівень самопізнання, навчити розпізнавати фізіологічні, емоційні й поведінкові реакції на стрес.

Структура:

Вступ (10 хв):

Привітання.

Коротке обговорення мети тренінгу.

Ознайомлення з правилами групової роботи (довіра, повага, конфіденційність).

Лід-ін (5 хв):

Дихальна вправа для налаштування: 3 глибоких вдихи/видихи + коротке "заземлення" (відчути себе тут і зараз).

Вправа «Барометр емоцій» (15 хв):

Учасникам пропонується визначити свій емоційний стан за шкалою від -5 до +5.

Обговорення: Як часто ви звертаєте увагу на свій стан? Що впливає на його зміну?

Техніка «3 якорі уваги» (20 хв):

Учасники фокусуються на 3 сенсорних каналах: Що я бачу? Що чую? Що відчуваю тілом?

Обговорення: Як це допомагає в стресових ситуаціях?

Міні-групова робота (15 хв):

В парах: пригадати недавню стресову ситуацію та описати, як реагувало тіло.

Підсумки і домашнє завдання (5 хв):

Вести щоденник самопостереження (3 рази на день коротко фіксувати свій стан).

Заняття 2: Дихання і тілесні техніки

Мета: Навчити тілесних методів швидкого відновлення спокою і зниження напруги.

Структура:

Обговорення домашнього завдання (10 хв)

Пояснення техніки дихання по квадрату (5 хв)

Вдих – 4 сек, Затримка – 4 сек, Видих – 4 сек, Затримка – 4 сек

Практика 3 хвилини у групі

Вправа «Плечі-земля» (15 хв)

Робота стоячи: опускаємо плечі, відчуваємо контакт стоп з підлогою, глибокий вдих.

Комбінація з рухами рук/ший для зняття затисків.

Психоедукація (10 хв):

Як тіло сигналізує мозку про безпеку. Роль блукаючого нерва (vagus nerve).

Техніка «Сканування тіла» (20 хв):

Майндфулнес-сканування: ведення уваги від голови до ніг.

Обговорення вражень: де напруга? Що помітили?

Підсумки і домашнє завдання (5 хв):

Щоденна практика 5 хвилин дихання або сканування.

Заняття 3: Контроль думок і переконань

Мета: Ознайомити учасників із когнітивною технікою розпізнавання та трансформації автоматичних думок.

Структура:

Розминка (5 хв):

Вправа «1 слово про сьогоднішній стан».

Вправа «Стоп-кадр думки» (15 хв):

Учасники пригадують ситуацію, що викликала сильні емоції. Записують думку, яка виникла автоматично.

Техніка «Метод Сократа» (15 хв):

Чи це правда? Чи завжди так відбувається? Чи є інше пояснення?

Робота в парах із прикладом.

Техніка «Заміни» (15 хв):

Позитивна альтернатива до деструктивної думки.

Наприклад: «Я не впораюся» → «Я вже справлявся в подібних ситуаціях».

Обговорення типових переконань у військовому середовищі (10 хв)

Домашнє завдання (5 хв): Один приклад трансформації думки щодня.

Заняття 4: Ресурси і стабілізація

Мета: Розвинути вміння мобілізувати власні внутрішні та зовнішні ресурси у важких ситуаціях.

Структура:

Вступ і обговорення змін у самопочутті (10 хв)

Вправа «Мій ресурсний образ» (15 хв):

Візуалізація місця сили-людини-ситуації, яка дає спокій і підтримку.

Обговорення в парах.

«Карта ресурсів» (20 хв):

Індивідуальна робота: внутрішні, соціальні, духовні ресурси.

Обговорення у групі.

Вправа «Рятівний комплект» (10 хв):

Список речей, дій, контактів, які допомагають стабілізуватись.

Написати і носити з собою.

Завершальний ритуал (10 хв): «Я беру з собою...» – кожен ділиться, що найцінніше взяв із курсу. Закриття тренінгу: вручення символічного сертифіката, подяка за участь.

Програма корекційного заходу: «Повернення до рівноваги»

Мета: Регуляція психоемоційного стану військовослужбовця шляхом використання дихальних, тілесних та когнітивних технік, формування відчуття безпеки та внутрішнього контролю.

Тривалість: 60хв.

Форма: індивідуальна

Цільова аудиторія: військовослужбовці з підвищеним рівнем стресу, ознаками ПТСР, тривожності

1. Вступ (10–15 хв.)

Привітання, встановлення безпечної атмосфери

Коротка бесіда: “Як зараз відчуваєшся?”

Визначення очікувань від зустрічі

Мета: створити довіру, зменшити напругу

Початок зустрічі

Психолог (спокійно, відкрито):

— Привіт. Радий тебе бачити. Тут — спокійне місце, і все, що ти скажеш — залишиться між нами. Ми сьогодні будемо працювати стільки, скільки тобі буде комфортно. Домовились?

Військовий (трохи насторожено):

— Добре. А що ми будемо тут робити?

Психолог (м'яко):

— Насамперед, просто побудемо в контакт. Я не маю готових “правильних відповідей”, але можу йти поруч з тобою в тому, що відчуваєш. Давай почнемо з простого питання: **як ти зараз?** От прямо зараз, у цю мить?

Військовий (після паузи):

— Та... нормально. Трохи напружений.

Психолог (з розумінням):

— Це окей. Тут не треба бути "міцним". Тут ти можеш бути собою. Якщо спробувати описати свій стан – який це був би колір?

Військовий:

— Напевно, сірий.

Психолог:

— Дякую. Це вже багато говорить.

Знаєш, іноді просто назвати свій стан — уже перший крок до того, щоби його полегшити.

Скажи, а **чого б тобі хотілося від цієї зустрічі?** Може, просто побути в тиші, розвантажити голову, чи навчитися якійсь техніці, що допоможе заспокоїтись?

Військовий:

— Та... Я навіть не знаю. Просто хочу перестати відчувати себе таким напруженим постійно.

Психолог:

— Добре. Це вже чудовий орієнтир. Ми сьогодні спробуємо зробити кілька простих речей, які допоможуть трохи розслабити тіло і розвантажити думки. Далі подивимось, що ще з'явиться. Готовий спробувати?

Військовий (трохи легше):

— Так. Давайте.

2.Релаксаційна дихальна вправа «Квадратне дихання» (5 хв.)

— Добре, зараз ми зробимо просту вправу, яка допоможе заспокоїти тіло й думки. Це називається «квадратне дихання».

Сядь зручно. Можна заплющити очі, якщо хочеш. Уяви собі квадрат — кожна його сторона — це одна частина дихання.

Я говоритиму вголос рахунок, а ти просто дихай в тому ритмі.

Готовий? Починаємо.

Вдих — раз... два... три... чотири...

Затримка — раз... два... три... чотири...

Видих — раз... два... три... чотири...

Затримка — раз... два... три... чотири...

Повторюємо 5–6 разів, залежно від стану людини. Кажемо: «Я вдихаю спокій... я затримую спокій... я видихаю напругу... я зберігаю спокій».

Психолог: Добре. Тепер зроби ще один глибокий вдих... і спокійний повільний видих. Відчуй, як тіло трохи відпустило напругу. Що ти помічаєш зараз?

Військовий:

— Справді, дихається легше.

Візуалізаційна техніка «Безпечне місце» (10–15 хв.)

Психолог:

«Ми зробимо коротку вправу, яка допоможе трохи розслабитися та згадати, що в тебе всередині є місце, де ти повністю у безпеці. Готовий?»

Військовий:

«Та можна спробувати...»

Розслаблення тіла

Психолог:

«Зручно сядь. Заплющ очі, якщо можеш.

Зроби глибокий вдих... і повільний видих.

Ще один вдих... і видих...

Відчуй, як твоє тіло розслабляється. Почни з ніг... Вони стають важчими, теплішими... Тепло піднімається до грудей, плечей, обличчя...»

Військовий:

(«Наче трохи легше...»

Уявлення безпечного місця

Психолог:

«Тепер уяви місце, де тобі спокійно. Місце, де ти відчуваєшся повністю захищеним. Це може бути реальний спогад чи щось уявне. Що перше приходить у голову?»

Військовий:

«М... у дитинстві до бабці в село їздив. Там було тихо. Пахло пирогами і сіном.»

Психолог:

«Добре. Уяви це місце. Що ти бачиш навколо?»

Військовий:

«Старенька хата, біля неї садок. Яблуні цвітуть. Курка бігає... Все знайоме, рідне.»

Психолог:

«Чуєш якісь звуки?»

Військовий:

«Та... вітерець у деревах. Десь далеко гавкає собака. А ще — тиша. Знаєш, така... сільська, спокійна.»

Психолог:

«У цьому місці ти в безпеці. Тут нема війни. Тут твій тил. Як тобі зараз?»

Військовий:

(глибоко вдихає)

«Наче зняло трохи. Спина перестала так тиснути.»

Якорення

Психолог:

«Спробуй запам'ятати це місце. Можеш дати йому назву, щоб легше було згадувати. Наприклад: “Садок у бабці” або якимось по-своєму.»

Військовий:

«Назву просто — “Яблуня”.»

Психолог:

«Чудово. Якщо колись буде важко — уяви “Яблуню”. Зроби глибокий вдих — і ти вже там, хоча б на мить.»

Повернення

Психолог:

«А тепер повертайся. Знову відчуй своє тіло, ноги, плечі...

Зроби глибокий вдих... і повільно відкрий очі.

Ти тут і зараз. Але “Яблуня” — завжди з тобою.»

Військовий:

(розплющує очі)

«Цікаво... Не думав, що таке працює. А виявляється — спокій таки є, якщо згадати, де він живе.»

Когнітивна вправа «Думки – це не факти» (15 хв.)

«Я не маю права на відпочинок, поки інші на передовій»

Психолог:

«Ми часто вважаємо свої думки абсолютною правдою. Але іноді вони – лише автоматичні реакції. Давай спробуємо розібрати одну з таких думок.

Готовий?»

Військовий:

«Так, тільки не знаю, чи щось вийде. Голова іноді кипить.»

2. Ситуація та автоматична думка

Психолог:

«Згадай ситуацію, яка викликала напругу або тривогу останнім часом. Що це було?»

Військовий:

«Я приїхав на ротацію, і щойно сів попити кави — відразу подумав: “Що я тут, відпочиваю, коли хлопці там під обстрілами?”»

Психолог:

«Яка думка була найсильнішою в цей момент?»

Військовий:

«Що я не заслуговую на відпочинок. Що це зрада.»

3. Виявлення емоції

Психолог:

«Що ти відчув після цієї думки?»

Військовий:

«Сором. І провину. Як ніби зробив щось погане...»

4. Оцінка думки – це факт чи переконання? (5–6 хв.)

Психолог:

«А ця думка — що ти не маєш права на відпочинок — це факт чи твоя інтерпретація?»

Військовий:

«Ну... ніхто мені не казав цього вголос. Це я сам собі.»

Психолог:

«Чи є якісь докази, що підтверджують, що твій відпочинок — зрада?»

Військовий:

«Об’єктивно — ні. Я виконав норму. Командир сам сказав: «Їдь на ротацію»

Психолог:

«А чи всі люди мають право на відновлення, якщо були в бойових умовах?»

Військовий:

«Напевно, мають... Інакше як вижити?»

Психолог:

«Отже, це була не правда, а автоматична думка, викликана емоцією. Яка думка була б більш справедлива і реалістична?»

Військовий:

«Я потрібен там. Але зараз я маю відпочити, щоб бути ефективним.»

5. Альтернативна думка

Психолог:

«Давай сформулюємо альтернативну думку, яку ти міг би сказати собі наступного разу, коли з’явиться відчуття провини.»

Військовий:

«Мій відпочинок — це частина боєздатності. Я не втікаю, я перезаряджаюсь»

Психолог:

«Чудово. Це вже думка, яка підкріплює твою стійкість, а не знецінює її»

6. Завершення

Психолог:

«Що ти відчуваєш зараз, коли озвучив цю альтернативну думку?»

Військовий:

«Полегшення. Як ніби хтось зняв рюкзак з плечей.»

Психолог:

«І пам’ятай: не кожна думка — це правда. Наступного разу, коли з’явиться щось подібне — запитай себе: «Чи це факт? Чи це емоція?»

Це твоя сила — мати вибір, як реагувати.»

Домашнє завдання:**Приклад таблиці для самостійної роботи**

Ситуація	Автоматична думка	Емоція	Факт чи думка?	Альтернативна думка
Відпочинок після ротації	“Я не маю права відпочивати”	Провина, сором	Думка	“Я заслуговую на відновлення, щоб захищати далі”

Я слабкий, бо відчуваю страх → «Відчувати страх – це нормально»

Тілесна вправа «Сканування тіла» (10 хв.)**Психолог :**

«Зараз ми зробимо коротку вправу, яка допоможе краще відчути своє тіло.

Іноді, коли багато напруги або тривоги, ми “випадаємо” з тіла — а воно насправді багато нам сигналізує.

Готовий зробити сканування тіла – з маківки до п’ят?»

Військовий:

«Та давайте. Головне — щоб не заснути!»

Психолог :

«Зручно влаштуйтеся. Можеш заплющити очі. Зроби повільний вдих... і видих...

Зосередь увагу на тому, як твоє тіло торкається поверхні. Відчуй опору під собою.»

Маківка – обличчя – шия

«Увага переходить до маківки голови...

Відчуй лоб, очі, щелепу.

Є напруга? Якщо так — просто м’яко дозволь їй розслабитись...»

Військовий:

«Щелепа трохи затиснута... Розслабив — ніби легше.»

Плечі — руки — кисті

«Тепер — шия, плечі... Часто там збирається вантаж. Відчуй, чи вони важкі, теплі, холодні...

Повільно пройди увагою вниз по руках — до пальців.

Чи є десь поколювання, напруження, втома?»

Військовий:

«Плечі, так... Як камінь. Але вже трохи розслабляються.»

Психолог : Груди — живіт — спина

«Зосередь увагу на грудях.

Як дихається? Спокійно чи уривчасто?

Відчуй живіт — там часто емоції. Є стиснення чи м'якість?»

Військовий:

«Живіт стиснутий, як бронік всередині. Але якщо просто відчуті — не так уже й страшно.»

Психолог: Таз — ноги — стопи

«Перенеси увагу в таз.

Відчуй сідниці, стегна, коліна... Дай їм важко “впасти” в опору.

Потім — гомілки, щиколотки, стопи...

Відчуй, як вага тіла рівномірно розподілена. Тіло дихає, як одне ціле.»

«Ще раз пройди увагою по всьому тілу. Чи десь ще є напруга?

Зроби вдих... і на видиху уяви, що з повітрям виходить зайве.

Коли будеш готовий — повільно відкрий очі.»

Військовий: «Ніби дійсно повернувся в себе...»

Заключне обговорення (10–15 хв.)

Мета: інтеграція досвіду, усвідомлення змін, створення плану для самостійної практики або наступної зустрічі

Психолог: Як змінився твій стан після вправ?

«Що відчуваєш зараз у тілі, емоціях?»

Військовий:

«Легше. Наче тіло згадав. Якось спокійніше, рівніше дихаю.»

Психолог: Що спрацювало для тебе найкраще?

«Можливо, був момент, який особливо відгукнувся?»

Військовий:

«Остання вправа... Момент із плечима — коли дозволив собі розслабити їх.

Ніби весь тягар упав.»

Психолог: Що можеш взяти з собою?

«Чи є щось, що можеш використовувати самотійно?»

Військовий:

«Можна в шпиталі перед сном пройтися подумки по тілу. Не важко, але заспокоює.»

Психолог: «Який твій внутрішній стан зараз у порівнянні з початком зустрічі?

«Якби описати словами: на старті був ____, а зараз ____»

Військовий: «На старті — мов на пружині. Зараз — як після перезарядки. Дякую...»

ВИСНОВКИ

Військовослужбовці демонструють готовність усвідомлювати свої думки, емоції та тілесні реакції, якщо створено безпечну атмосферу. Через вправи вони навчаються: розпізнавати автоматичні негативні думки; відрізняти факт від інтерпретації; встановлювати м'який, але стійкий контакт із тілом.

Практики усвідомлення (візуалізація, тілесне сканування) сприяють зниженню рівня тривоги, сорому, провини, відновленню відчуття контролю; розслабленню м'язів та полегшенню дихання.

Військові відчують посилення внутрішніх ресурсів.

Образ «Безпечного місця» та реалістичні альтернативні думки слугують психологічним «якорем», до якого військовий може звертатися самотійно у складний момент. Можлива позитивна динаміка стану.

Завдяки вправам більшість учасників фіксують зміну тілесного та емоційного стану («від скованості - до спокою», «від провини - до дозволу»), демонструють бажання практикувати самотійно, роблять власні висновки щодо значення паузи, тіла та ментальної гігієни в бойових умовах.

Зростає мотивація до самодопомоги. Під кінець сесії військові часто висловлюють готовність використовувати хоча б 1 елемент щодня (напр., «Сканування тіла» перед сном), бажання повторити практики на наступній зустрічі або в групі.

Отже, проаналізувавши низку праць вітчизняних та іноземних вчених, бачимо, що дослідники при вивченні психічних станів у військових акцентують увагу на впливові бойового досвіду на психіку. **Дослідження підкреслюють, що без належної саморегуляції такі стани можуть негативно вплинути на професійну діяльність військових і їхнє повсякденне життя.**

Вчені вказують, що важливою частиною реабілітації військовослужбовців, зокрема, є розробка технік, як-от когнітивно-поведінкова терапія, дихальні практики, майндфулнес. Тож вивчення

саморегуляції допомагає розробити стратегії для успішної адаптації військових до цивільного життя після служби, знижуючи ризик соціальної ізоляції та проблем у взаєминах із сім'єю. У розробці програм реабілітації враховують індивідуальні відмінності військовослужбовців, зокрема їхні стильові особливості регуляції емоцій і поведінки.

Дослідження в цій сфері допомагають створювати ефективні стратегії для профілактики та лікування психоемоційних порушень, сприяючи підтримці психічного здоров'я військовослужбовців.

Таким чином, актуальність дослідження регуляції психоемоційних станів у військових з бойовим досвідом зумовлена важливістю підтримки їхньої психічної стійкості, готовності до служби та соціальної адаптації після бойових дій.

Значення регуляції психоемоційних станів у військових з бойовим досвідом є надзвичайно важливим, оскільки впливає як на особисте благополуччя військовослужбовця, так і на його професійну ефективність. Дослідження підкреслюють важливість психологічної реабілітації для військовослужбовців, спрямованої на відновлення психічних функцій, зниження стресу та підтримку соціальної адаптації після бойових дій. Успішні програми реабілітації часто поєднують психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та медичну допомогу, що дозволяє військовим ефективніше адаптуватися до мирного життя або продовжувати виконувати службові обов'язки.

Список використаних джерел

1. **Моляко В. О.** Психологія творчої діяльності особистості. — К.: Видавничий дім «Слово», 2010. — 320 с.
2. **Чепелєва Н. В.** Психологічні механізми розуміння смислу життя особистості. — К.: Міленіум, 2015. — 256 с.
3. **Максименко С. Д.** Генеза здійснення особистості: у 2 т. — К.: КММ, 2006. — Т. 1. — 368 с.
4. **Титаренко Т. М.** Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. — К.: Либідь, 2013. — 280 с.
5. **Киричук О. Г., Рибалко Л. І.** Психологія: навчальний посібник. — К.: Каравела, 2008. — 312 с.
6. **Кокун О. М.** Оптимізація психофізіологічного стану людини: психологічні механізми саморегуляції. — К.: Міленіум, 2012. — 224 с.
7. **Миколайчук О. В.** Психоемоційні стани військовослужбовців в умовах бойових дій // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. — 2020. — Вип. 27. — С. 45–53.
8. **Катинський В. А.** Психологічна стійкість військовослужбовців: теорія і практика. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. — 198 с.
9. **Філоненко Л. О.** Емоційне вигорання у професійній діяльності: психологічні детермінанти. — Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. — 210 с.
10. **Неурова А. М.** Особливості психоемоційних станів військовослужбовців у сучасних умовах // *Актуальні проблеми психології*. — 2021. — Т. 10, вип. 23. — С. 112–119.
11. **Франкл В.** Людина в пошуках справжнього сенсу. — Київ: КМ-Букс, 2019. — 192 с.
12. **Maslow A. H.** Motivation and Personality. — New York: Harper & Row, 1970. — 369 p.
13. **Rogers C.** On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.

14. **May R.** The Meaning of Anxiety. — New York: W. W. Norton & Company, 1950. — 320 p.
15. **Ясперс К.** Смысл и назначение истории. — Москва: Республика, 1994. — 527 с.
16. **Титаренко Т. М.** Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. — Київ: Либідь, 2003. — 376 с.
17. **Титаренко Т. М.** Смісложиттєві орієнтації в умовах війни: психологічні механізми відновлення. // *Психологія і суспільство*. — 2022. — № 3. — С. 5–16.
18. **Кокун О. М.** Психологічна адаптація військовослужбовців до умов бойових дій. — Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2018. — 198 с.
19. **Кокун О. М., Титаренко Т. М.** Психологічна стійкість і смісложиттєві орієнтації військовослужбовців після участі в бойових діях. // *Наука і оборона*. — 2020. — № 1. — С. 42–50.
20. **Лозінська Н. М.** Сміслова трансформація особистості в умовах посттравматичного досвіду. // *Психологічні перспективи*. — 2021. — Вип. 38. — С. 60–72.
21. **Карамушка Л. М.** Психологічні ресурси особистості у подоланні професійного та бойового стресу. — Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. — 244 с.
22. **Tedeschi R. G., Calhoun L. G.** Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. — Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004. — 256 p.
23. **Миколайчук О. П., Катинський В. П., Філоненко Л. М., Неурова А. В.** Вимірювання параметрів психоемоційних станів у військовослужбовців. // *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. — 2021. — № 4. — С. 122–135.
24. **Beck J. S.** *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. — 3rd ed. — New York: Guilford Press, 2020. — 412 p.

25. **Skinner B. F.** *Science and Human Behavior*. — New York: Macmillan, 1953. — 461 p.
26. **Clark D. A., Beck A. T.** *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. — New York: Guilford Press, 2010. — 628 p.
27. **Кокун О. М.** *Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до бойової діяльності*. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 220 с.
28. **Карамушка Л. М.** *Психологія стресу: теорія і практика подолання*. — К.: Видавництво «Педагогічна думка», 2017. — 288 с.
29. **Титаренко Т. М.** *Психологія життєвого світу особистості*. — К.: Либідь, 2013. — 280 с.
30. **Кокун О. М.** *Оптимізація психофізіологічного стану людини: психологічні механізми саморегуляції*. — К.: Міленіум, 2012. — 224 с.
31. **American Psychological Association.** *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*. — Washington, DC: APA, 2017. — 75 p.
32. **Lazarus R. S., Folkman S.** *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer, 1984.
33. **Horowitz M. J.** *Stress Response Syndromes*. — Northvale, NJ: Jason Aronson, 1997.
34. **McEwen B. S.** *The End of Stress as We Know It*. — Washington, DC: Joseph Henry Press, 2002.
35. **Титаренко Т. М.** *Психологія життєвого світу особистості*. — К.: Либідь, 2013.
36. **Кокун О. М.** *Оптимізація психофізіологічного стану людини: психологічні механізми саморегуляції*. — К.: Міленіум, 2012.
37. **Максименко С. Д.** *Генеza здійснення особистості: у 2 т.* — К.: КММ, 2006.
38. **Кокун О. М., Миколайчук О. В.** *Психоемоційні стани військовослужбовців у бойових умовах*. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2020.

39. **George A. Bonanno** To cite this article: George A. Bonanno (2021) The resilience paradox, European Journal of Psychotraumatology
https://www.tc.columbia.edu/media/centers-amp-labs/lte-lab/peerred-review-journals/2021_Bonanno__The-resilience-paradox.pdf
40. [Andrew Flood](#) [Richard J. Keegan](#) Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel
41. Front. Psychol., 16 March 2022 Sec. Performance Science
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.809003/full>
42. **Hoge, C.** (2010). «Once a Warrior, Always a Warrior».
43. [Anat Afek](#) [Rina Ben-Avraham](#) Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress
44. **Front. Psychiatry**, 20 January 2021 Sec. Child and Adolescent Psychiatry
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.608588/full>
45. [Andrew Flood](#) [Richard J. Keegan](#) Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel Front. Psychol., 16 March 2022 Sec. Performance Science
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.809003/full>
46. **Кокун, О. М.** (2018). *Психологічна адаптація військовослужбовців до умов бойової діяльності*. Київ: Ніка-Центр.
 — Українське дослідження, у якому застосовуються опитувальники з лайкертівськими шкалами для оцінки адаптації, стресу, емоційної стійкості.
47. **Титаренко, Т. М.** (2016). *Психологія життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
 — Розглядає методи оцінки життєстійкості й смислової регуляції у стресових умовах.

48. **Likert, R.** (1932). *A Technique for the Measurement of Attitudes*. Archives of Psychology, No. 140.— Класична праця, у якій описано принципи побудови шкали для вимірювання суб'єктивних установок і переживань.
49. **В. Г. Дикун** «Морально-психологічний станособового складу (сил)» Видавництво «Літера» Київ – 2023 С.1 – 23.
<https://warbooks.com.ua/contents/moralno-psikhologichniy-stan-osobovogo-skladu-viysk-sil-metodologiya-doslidzhennya.pdf>
50. **С. Василенко** Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. Київ – 2019. С.40 – 46.
51. **О.Милославська** «Особливості саморегуляції у військових із різним рівнем резильєнтності» Наука і освіта, № 1, 2023 С.51 – 54.
52. **К. Щеголева** «Особливості саморегуляції поведінки у військових з різним рівнем життєздатності» Національний університет цивільного захисту України Соціально-психологічний факультет Кафедра психології діяльності в особливих умовах Харків – 2019 року С.65
<http://rkr.nuczu.edu.ua/images/053/mag/2019/SHchegoleva.pdf>
53. **Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О.**
 Актуальні проблеми розвитку психологічної реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій. Честь і закон. Т.81, No2. (2022). С.139-149.