

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ  
СОЛДАТІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП Психологія

здобувача освіти 4 курсу,

денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Севінч Мухаммед БУРАК

Науковий керівник:

канд.психол.наук, доцент

Богдана ІВАНЕНКО

КИЇВ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ ДЛЯ НАРОДУ УКРАЇНИ.....	8
1.1. Психологічні ознаки стресу і травми війни.....	8
1.2. Соціально-психологічні наслідки війни в Україні.....	14
1.3. Психологічні труднощі й переживання, які відчувають солдати в умовах війни.....	19
1.4. Наслідки війни для сімей військових.....	27
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКИВИХ І ЇХНІХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	31
2.1. Методологічні основи дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	34
2.3. Підсумки емпіричного дослідження.....	44
2.4. Рекомендації щодо можливості психологічної допомоги та підтримки військових та їхніх сімей.....	45
2.4.1. Сприяння формуванню сімейних стратегій подолання війни..	46
2.4.2. Психологічна допомога та підтримка членів сім'ї всередині родин.....	48
2.4.3. Психологічна підтримка солдатів.....	50
2.4.4. Методи, техніки, ефекти психологічного втручання.....	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Нині кожен українець і кожен психолог усвідомлює потенційний вплив психологічних наслідків війни на здоров'я та соціальний добробут громадян України як тепер, так і в майбутньому. Підтримка психологічного здоров'я українських воїнів та їхніх родин є невід'ємною частиною стратегії національної безпеки та оборони. Важливо звернути увагу на психологічні виміри війни в Україні: стрес, травми та проблеми адаптації, які переживають солдати та їхні родини, щоб створити основу для розуміння та реагування на психологічні наслідки війни.

Проблему емоційних переживань особистості вивчали зарубіжні та українські науковці. Аналіз теоретичних даних дає можливість визначати психічну стійкість до емоційних переживань важливою умовою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я сучасної особистості. Адже в сучасних реаліях життя війна виступає руйнівною силою, що викликає величезний фізичний та психологічний стрес для цивільних осіб та військовослужбовців.

Наслідки війни для українського народу є глибокими та далекосяжними та можуть вплинути на всі верстви суспільства як зараз, так і в майбутньому. Війна створює значні психологічні, емоційні, економічні та соціальні наслідки для українського народу. Перш за все, невизначеність і страх, принесені війною, викликають сильний стрес і тривогу в українців. Цивільне населення живе під постійною загрозою нападу і відчуває труднощі з веденням повсякденного життя. Фізичні руйнування, порушення та втрати, принесені війною, глибоко впливають на емоційне здоров'я українського народу та призводять до травматичних переживань. Ті, кому доводиться залишати свої домівки, бути розлученими з сім'єю та втрачати своїх близьких, можуть пережити велику

психологічну травму. Війна негативно впливає на загальний настрій і соціальні відносини всередині українського суспільства.

В даному дослідженні, проаналізовано й визначено особливості психологічного стану українців, а саме військових, в умовах війни. Ми виділили чинники, що впливають на особливості стресових і важких емоційних станів воїнів. Ми спирались на праці: Колесніченко О.С., Стефаненко Т. Г., Боришевського М. Й., Красніцької О.В., Дмитренко Г.М., Алещенко В.І. та ін. Сучасні реалії засвідчують високий рівень психоемоційної виснаженості солдатів і їх сімей, водночас із збереженням патріотизму, почуття громадянського обов'язку, розуміння необхідності вирішення екзистенційної проблеми, оскільки громадяни України стоять перед важким вибором – зникнути як нація і країна з власною державністю під впливом агресії, чи відстояти свою землю, своє право на свободу, перемогти і продовжити розвиток як вільна демократична країна.

Розуміння психологічних наслідків війни в Україні може стати прикладом для інших країн, як вирішувати подібні ситуації, якщо, не дай Бог, вони викликануть. Поліпшення психологічного благополуччя українських воїнів та їхніх сімей може покращити загальний добробут суспільства та посилити почуття національної єдності.

**Об'єкт:** психологічні особливості переживань українців в умовах війни в Україні

**Предмет:** психологічний стан українських солдатів, які перебувають на фронті, та їхніх сімей в умовах війни в Україні

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив війни на сім'ї та визначити шляхи подолання цих наслідків; дослідити психологічний стан українських військових, які перебувають на фронті, та їхніх родин в умовах війни в Україні.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні джерела, присвячені темі війни в Україні в умовах російської агресії.
2. Розробити авторську анкету для визначення визначення актуального психологічного стану військових.
3. За допомогою тестових методик дослідити рівень стресу та стресостійкості воїнів, що перебувають на фронті у тилловому забезпеченні.
4. Визначити потреби у психологічній підтримці та реабілітації українських військових та їхніх сімей.
5. Представити психологічні рекомендації щодо захисту та покращення психологічного здоров'я українських воїнів та їхніх родин.

### **Гіпотеза дослідження:**

В умовах війни існує взаємозв'язок між рівнем актуального стресу, рівнем стресостійкості, характером емоційно-психологічного зв'язку із родинами в українській військових, які перебувають на фронті, з їх готовністю продовжувати захищати країну тривалий час без демобілізації.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** Дослідження будувалося на принципах системності, наукової об'єктивності та комплексності дослідження психологічного феномену. Явища, що були об'єктом вивчення, розглядалися в контексті сучасної ситуації військової агресії проти нашої країни, і сама ця ситуація стала певною мірою предметом вивчення. Був застосований системний підхід з орієнтацією на цілісність розуміння психічних і психологічних явищ психіки солдата, який захищає нашу країну. Також основою стали праці Колесніченко О.С., Стефаненко Т. Г., Боришевського М. Й., Красніцької О.В., Дмитренко Г.М., Алещенко В.І. та ін.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи:

– *теоретичні:* аналіз теоретичних психологічних джерел, спостереження, порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація теоретичних підходів та емпіричних результатів дослідження.

- *емпіричні:*

- Авторська анкета «Визначення актуального психологічного стану військових» для українських військових;
- Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих);
- Тест «Самооцінка стресостійкості» (взято із збірника тестів на українському сайті «Всеосвіта» <https://vseosvita.ua/library/embed/0100fkuq-e69e.doc.html>)

– *методи математичної статистики:* просте та складне зведення, групування: типологічне, структурне; кореляційний аналіз (взаємозв'язки); графічне відображення (діаграми, графіки).

**Практичне значення дослідження:** це дослідження спрямоване на психологів, волонтерів, соціальних і медичних працівників, сприяє розумінню шляхів підвищення психологічної стійкості та благополуччя українських воїнів та їхніх родин. Його результати можуть бути використані в ході надання відповідної підтримки, визначення психологічних потреб солдатів та їхніх сімей в умовах війни в Україні. Це дослідження має на меті сприяти розвитку та вдосконаленню програм післявоєнної реабілітації, оскільки захист психологічного здоров'я українських воїнів та їхніх родин необхідний для підтримки післявоєнного фізичного, соціального, психологічного відновлення.

**Теоретичне значення дослідження:** розуміння довгострокових психологічних наслідків війни для сімей має вирішальне значення для майбутньої соціальної єдності та добробуту. Висновки, отримані в

результаті дослідження, стануть основою для розуміння психологічних потреб солдатів та їхніх родин. Це дослідження має на меті зробити внесок у розробку стратегій втручання на індивідуальному та суспільному рівнях для зменшення психологічних наслідків війни. Розуміння психологічних наслідків війни в Україні сприятиме кращому інформуванню міжнародної спільноти з цього питання. Це дослідження має на меті надати конкретні пропозиції політикам, суспільним діячам, працівникам соціальної сфери, психологам щодо зменшення психологічних наслідків війни.

**Емпіричне дослідження** спрямоване на проведення поглибленого аналізу з використанням якісних і кількісних методів збору даних. Анкетування – один метод оцінки психологічних наслідків війни для українських солдатів та їхніх родин. У процесі збору даних використовувалися особисті та онлайн-інтерв'ю. У процесі аналізу даних зібрані дані були систематично досліджені за допомогою якісних і кількісних методів. Важливою частиною дослідження є конфіденційність учасників та дотримання етичних норм. Авторська анкета для військових була створена з урахуванням принципу конфіденційності даних та етичних норм.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшій реалізації теоретичного, методичного, дослідницького, практичного підходів до дослідження актуальних проблем відновлення психологічного здоров'я українців; вивченні шляхів соціально-психологічного відновлення українців, особливо тих, які брали безпосередню участь у захисті країни під час війни, та їхніх сімей, у післявоєнний період.

**Структура дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 44 джерела, додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ ДЛЯ НАРОДУ УКРАЇНИ

## 1.1. Психологічні ознаки стресу і травми війни

Війну відносять до подій максимально катастрофічного характеру. Війна є колективною психотравмою певної країни, певного етносу. А тому прирівнюється до стихійного лиха за масштабністю подій.

Будь-яка війна супроводжується надпотужним стресом і травмою.

Стрес визначається за словниками як сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул, який має назву стресового фактору. Дане поняття було введено в науковий обіг американським психофізіологом У. Кенноном, який досліджував дві реакції на загрозливі впливи ззовні, боротьба і втеча [3]. Канадський вчений Г. Сельє детально дослідив поняття стресу як неспецифічну відповідь організму на будь-яку ситуацію. Помірний стрес в житті людини є корисним, проте надмірний стрес призводить до дистресу, та зрештою, постравматичного стресового розладу [5; 24].

Майже кожна країна в історії людства була травмована війною. І якщо чимало війн розпочинаються через територіальні суперечки та боротьбу за вплив на геополітичній арені, то війна Росії проти України набуває інших, геноцидальних ознак. Кожен українець розуміє, що перемога Росії означає не просто окупацію, а й фізичне знищення. Колективна травма українців полягає в тому, що інша держава хоче знищити самоідентичність українського народу, щоб він зник як нація.

Дослідження психологічних наслідків війни є важливим ресурсом для розуміння глибоких і складних наслідків війни для людей. Ці дослідження стосуються таких проблем, як стрес, травми та психологічні розлади, спричинені війною. Багато досліджень показують, що

психологічний вплив війни на людей є далекосяжним і довгостроковим. Травматичний досвід війни може серйозно вплинути на психічне здоров'я людей і призвести до довготривалих психологічних проблем, негативно впливає на емоційне та психічне здоров'я людей. Почуття стресу, тривоги, страху та невизначеності є поширеними у охоплених війною регіонах [15].

Дослідження психологічних наслідків війни показує, що посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога та інші психологічні проблеми є поширеними серед жертв війни. Ці дослідження показують, що травма та стрес, викликані війною, негативно впливають на повсякденне життя людей і знижують їхню працездатність. Крім того, дослідження психологічних наслідків війни показують, що різні групи, такі як діти, жінки та солдати, страждають по-різному.

Поняття “травма” розглядалось в межах різних психологічних підходів, дослідники запропонували такі терміни: “недорозвиненість органа” (А. Адлер), “афект жаху” (Н. Н. Баженов), “набута психічна інвалідність” (П. Б. Ганнушкін), “нейропсихічний травматизм” (Л. Я. Брусиловський, Н. П. Бруханський, Т. Е. Сегалов); “патологічне горе” (Е. Лідермен); “бойова втома” (Л. Батимор); “травматична епідемія” (М. І. Пирогов); “синдром в'язнів концентраційних таборів” (В. Франкл, В. Нідерленд); “посттравматичний невроз тих, хто вижив (Р. Л. Леопольд); “велика стресова реакція” (P.S. Bourne); “військовий травматичний невроз” (Р. Л. Леві, П. С. Борн); “синдром зґвалтованих” (Е. Бьорджес); “постемоційний синдром” (І. Пойзо); “посттравматичний стресовий розлад” (Ч. Фіглі, М. Хоровіц та ін.); “соціально-стресовий розлад” (Ю. А. Александровський); “психосоціальні наслідки катастроф” (В. Н. Краснов). Дослідник Томас Люїс описав подібний набір симптомів у солдатів, назвавши це явище “серце солдата, або синдром напруженості”. Схожі психоневротичні та серцеві прояви у солдатів Першої світової війни

описав Б. С. Оппенгеймер, назвавши їх “нейроциркуляторна астенія” [20; 21; 22; 24].

Психотравма, яку переживає український народ, є результатом складної та небезпечної ситуації, в якій опинилася країна. Війна мала глибокі та тривалі наслідки для українського народу. Такі події, як бомбардування, збройні конфлікти та змушені залишати свої домівки, серйозно вплинули на психологічне здоров'я людей. Військовий стрес ускладнив людям можливість продовжувати повсякденне життя та спричинив психологічні симптоми. Багатьом людям доводиться мати справу з постійним почуттям тривоги, страху та невпевненості. Такі події, як втрати, травми та необхідність залишати свої домівки, негативно вплинули на психічне здоров'я людей. Війна травми негативно вплинула на емоційне та психологічне благополуччя людей і негативно вплинула на їхнє повсякденне життя.

При аналізі чинника психічної травми дослідники виділяються такі її характеристики:

- інтенсивність;
- сенс;
- значимість і актуальність;
- патогенність;
- гострота появи (раптовість);
- тривалість;
- повторюваність [24; 26].

Назвемо кілька способів організації життя людини, які свідчать про те, що вона психотравмована (за теорією М. Ш. Магомед-Еміне):

1. Дезорганізація, нестабільність в організації життя, оскільки основна життєва енергія і ресурси фіксовані на травматичному досвіді, життєва орієнтація має ознаки негативної і вона фіксована негативним

минулим. Минулий досвід залишається актуальним, робить негативний вплив на сьогоденне життя людини. Всі сторони життя (робота, сім'я, стосунки) стають неефективними. Людина «зависає» в бездіяльності, що може привести до стагнації внутрішніх потенціалів і ресурсів.

2. Нестійкість, непослідовність в організації життя. Мінливість життєвих відносин, часта зміна занять, місць роботи, друзів. Періоди улаштованості перемежуються з періодами безладу.

3. Надмірний аскетизм, невибагливість, частковість в організації життя, що поєднується з інфантилізацією (примітивізацією) особистості. Життя невибагливе, не орієнтоване на досягнення, ріст і розвиток особистості. Людина до всього байдужа, ні до чого не прагне [24].

Психіка людини здійснює спробу подолати психотравму:

Прагнення до стабільності й організованості життя: людина намагається найбільш ефективно вирішувати життєві завдання, здобути стабільність й високоефективність. Людина може створювати враження надто зайнятою своїми справами, відкидає необхідність відпочинку та живого спілкування. Минуле на цій стадії вже не заважає стабільній організації життя.

Прагнення до більш високого рівня життя. Людина опановує більш високими сферами життя і домагається кращої якості життя – весь час щось покращує у своєму житті, набуває матеріальних благ, прагне саморозвитку і культивує позитвне ставлення до життя. При цьому може зневажливо ставитись до інших способів життя, є страх все втратити, девіз «поки я прагну я живу». Це своєрідна психологічна анестезія шляхом активності та реалізації позитивних цінностей.

.Н. Г. Осухова виділяє три типи спотворень в змісті образу світу й образу Я при психотравмі:

- комплекс знедоволеної людини, що характеризується відчуженням від інших людей, роз'єднаністю, холодністю;
- вихід у світ фантазій (іноді аж до утворення двох паралельних життів);
- комплекс жертви, який виражається в поєднанні таких психічних реакцій, як апатія, відмова від відповідальності за себе та інших, безпорадність, безнадійність, зниження самооцінки [16].

Досвід війни негативно вплинув на загальне психічне здоров'я та добробут громадян України. Крім того, травма та стрес війни особливо негативно вплинули на дітей та молодь. Ці діти можуть мати труднощі впоратися з травмою та стресом війни та можуть зіткнутися з довготривалими психологічними проблемами. Наслідки війни глибоко вплинули на життя українського народу та призвели до довготривалих наслідків.

Кожен українець застосовував свою стратегію, як впоратися зі стресом нагнітання ситуації, страхом перед війною.

- Убезпечення себе і рідних. Відїзд задалегіть за кордон, або в село на дачу. Видавалось, що там буде безпечніше.
- Заперечення – цього не буде, або фаталістично-патріотичне ставлення – будь що буде, ще моя земля, моя батьківщина і залишусь тут, що б не трапилось.
- Відчуття обов'язку захищати країну. В кращому становищі опинились військові, які пішли на фронт, в гіршому – тероборона містечок, на який прийшовся удар. Також тут проявилась ідеалізація гепозму, гуманізація ворога, недооцінка зомбованості, моральної нищості та геноциду з боку загарбників. На початку вторгнення люди в селах Київщини пробували виходити на вулиці і перекривати собою дорогу, розмовляти з загарбниками, вмовляти їх не робити

шкоди. Якщо це і могло спрацювати, то лише на початку і з юними солдатами-строковиками.

- Колаборація – за цим стоїть бажання вижити за всяку ціну, жага до влади за всяку ціну, сліпа віра в перемогу загарбників і просто низькі інтелектуальні здібності та ненависть до свого народу [34].

Специфіка української війни – це поєднання травм від війни та геноциду одночасно.

- По-перше, війна може викликати у людей сильне почуття стресу, страху та невпевненості. Ці емоції пов'язані з небезпекою та тривогою війни та можуть негативно вплинути на психологічне здоров'я людини.
- По-друге, війна може призвести до психологічних травм і стресових розладів. Травматичні переживання, такі як вибухи, збройні конфлікти та змушені покинути свої домівки, можуть глибоко похитнути психічне здоров'я людей і спричинити довгострокові емоційні труднощі.
- По-третє, війна може призвести до напруги та конфліктів у стосунках між людьми. Стрес і тривога можуть спричинити нетерпіння та нетерпимість людей один до одного, що може негативно вплинути на соціальні стосунки.
- По-четверте, війна може вплинути на загальне психічне здоров'я та добробут суспільства. Тривалий стрес і травма можуть викликати масовий емоційний стрес і невдоволення в суспільстві, що призводить до соціальних хвилювань і невдоволення.
- По-п'яте, травма та стрес війни можуть мати особливо негативний вплив на дітей. Дітям може бути важко впоратися з невизначеністю та страхом, викликаними війною, і вони можуть зіткнутися з довготривалими психологічними проблемами.
- По-шосте, війна може мати довгострокові наслідки для психічного та емоційного здоров'я людей. Психологічні проблеми, такі як

післявоєнний стресовий розлад, депресія та тривога, можуть негативно вплинути на якість життя людини та знизити повсякденну працездатність .

У праці “Люди в стресі” Р. Р. Грінкер та Дж. П. Шпігель використали такі терміни: “стрес боїв і битви”, “стомлення від боїв”, “виснаження від боїв” і “гостра бойова реакція”. Серед симптомів у солдатів, які повернулися з полону, було названо: висока стомлюваність, депресія, погіршення пам’яті, концентрації уваги, нічні кошмари, фобії, агресія, підозрілість, підвищена активність симпатичної системи [20].

Психологічні наслідки війни повинні розглядатися довгостроково та комплексно. Послуги післявоєнної реабілітації та підтримки можуть допомогти покращити психологічне здоров’я людей і підтримати процес одужання суспільства. Тому важливо створювати ефективні втручання та системи підтримки психологічних наслідків війни.

## **1.2. Соціально-психологічні наслідки війни в Україні**

У суспільстві може панувати поширене почуття горя, тривоги та безнадії. В економічному плані руйнування та втрати, завдані війною, негативно впливають на економіку України та можуть призвести до таких проблем, як безробіття, бідність та голод. Середовище війни може посилити відчуття незахищеності та хаосу в суспільстві та послабити соціальну структуру. Крім того, криза біженців, спричинена війною, може спричинити проблеми переміщення та адаптації суспільства. Проте український народ також витривалий і стійкий.

Вони можуть розвинути дух солідарності та солідарності, щоб справлятися з викликами війни. Громадські та благодійні організації можуть надати підтримку жертвам війни та підвищити стійкість

суспільства. За допомогою міжнародної спільноти український народ може отримати більше ресурсів, щоб впоратися з викликами війни та прискорити процес відновлення. Як наслідок, наслідки війни для українського народу є глибокими та далекосяжними. Фізичні, емоційні, економічні та соціальні труднощі, спричинені війною, впливають на всі верстви суспільства та можуть призвести до довгострокових наслідків. Проте завдяки стійкості громади та міжнародній підтримці український народ може впоратися з викликами війни та зробити свій внесок у процес відновлення [34].

Початок і розвиток конфлікту в Україні має складне історичне та політичне підґрунтя. Витоки цього конфлікту пов'язані з політичною, етнічною та економічною напругою, яка виникла після розпаду Радянського Союзу. Україна, яка здобула незалежність у 1991 році, стала дуже різноманітною країною, де разом живуть різні етнічні групи та культури. Однак ця різноманітність і політична невизначеність загрожували цілісності та стабільності країни. Зокрема у східних регіонах серед російськомовного населення спостерігався опір українській незалежності та намаганням зближення із заходом. У 2013 році спроби української влади поглибити відносини з Європейським Союзом викликали занепокоєння проросійськи налаштованого населення на сході країни. Ці побоювання призвели до початку протестів Євромайдану в Києві в 2014 році. Протести Євромайдану мали на меті змусити Україну підтримати демократичні реформи та налагодити тісніші відносини з Європою. Однак протести швидко переросли в жорстокі зіткнення і занурили країну в глибоку кризу. У лютому 2014 року протести посилювалися, і президент Віктор Янукович був змушений піти у відставку. Однак політична невизначеність у країні збереглася після відставки Януковича, а конфлікт ще більше загострився з анексією Криму Росією.

Анексія Криму викликала величезний резонанс у міжнародному співтоваристві та поставила під загрозу територіальну цілісність України.

У той же період сепаратистські угруповання з'явилися в таких регіонах, як Донецьк і Луганськ на сході України, і проголосили незалежність. Київський уряд розпочав військові операції проти сепаратистських угруповань, але насильство конфліктів продовжувало зростати. Росія підтримувала сепаратистські угруповання в Донецькій і Луганській областях і розпалювала конфлікт. Така ситуація становила серйозну загрозу територіальній цілісності та внутрішній стабільності України. Конфлікт привернув увагу міжнародної спільноти та загострив відносини між Росією та Заходом. Конфлікт в Україні став не лише регіональною кризою та загрозою міжнародній безпеці. Тому початок і розвиток конфлікту мають велике значення для майбутнього не лише України, а й регіональної та глобальної стабільності.

Початок і розвиток конфлікту в Україні відбувався складним і мінливим шляхом з 24 лютого 2022 року до сьогодні. Початок Росією масштабної військової операції проти України 24 лютого 2022 року спричинив набуття конфліктом нового виміру. Російські війська атакували різні регіони України, серйозно загрожуючи територіальній цілісності країни. Ці напади викликали хвилю занепокоєння та осуду з боку міжнародної спільноти. Напад Росії на Україну змінив політичні баланси в регіоні та призвів до глибокої кризи в міжнародних відносинах. Україна шукала міжнародної підтримки, щоб протистояти нападу Росії та посилила співпрацю з НАТО. Проте продовження конфлікту та просування російських військ спричинили серйозну гуманітарну кризу в країні. Мільйонам українців довелося рятуватися від нападу Росії та сховатися в безпечних районах. Це призвело до однієї з найбільших у Європі криз біженців і збільшило потребу в гуманітарній допомозі в регіоні.

Міжнародне співтовариство почало шукати різні шляхи підтримки України, почалися економічні санкції.

Напад Росії на Україну викликав протести та осуд у всьому світі. Багато країн зайняли жорстку позицію щодо Росії, заморозивши дипломатичні відносини та запровадивши санкції. Однак у міру того, як російський наступ продовжувався, а конфлікт набував більшої жорстокості, втручання міжнародної спільноти стало ще більш нагальним. Напад Росії зміцнив почуття єдності та солідарності в суспільстві в Україні, а дух опору виник у всій країні. Український народ мужньо протистояв російському нападу і згуртувався для підвищення обороноздатності країни. Цей опір викликав велике захоплення та підтримку міжнародної спільноти. Проте продовження конфлікту та посилення російської атаки призвели до ще більшого поглиблення людської трагедії. Сьогодні конфлікт в Україні все ще триває, і потрібні міжнародні зусилля для пошуку мирного вирішення.

Психологічні наслідки війни в Україні, особливо для дітей і жінок, були глибокими та тривалими. Війна травмувала дітей. Такі події, як вибухи, збройні конфлікти та змушені залишати свої домівки, серйозно вплинули на емоційне та психологічне здоров'я дітей. Дітям може бути важко впоратися зі страхом і невпевненістю, які вони відчують, і вони можуть зіткнутися з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад. Крім того, воєнне середовище може негативно вплинути на нормальний розвиток дітей і перешкодити їх навчанню. Жінки по-різному пережили наслідки війни. Багато хто втратив своїх подружжя, дітей чи інших близьких, і їм довелося пережити біль і смуток цих втрат. Крім того, війна може зробити жінок жертвами фізичного та сексуального насильства, що призводить до травматичних переживань. Жінкам також довелося боротися з економічними та

соціальними труднощами, принесеними війною. Ця ситуація ускладнила жінкам продовжувати повсякденне життя та утримувати сім'ю. Війна також може послабити родинні зв'язки та спричинити напруженість у родинних стосунках.

Вплив батьків або інших опікунів на дітей може негативно вплинути на їхній емоційний і соціальний розвиток. Тому психологічні наслідки війни стали широко поширеною та глибокою проблемою, яка торкається всіх верств суспільства. Щоб впоратися з цими наслідками, необхідно забезпечити доступ до служб психосоціальної підтримки та спеціалістів із психічного здоров'я. Крім того, у суспільстві мають бути створені програми та ресурси, які сприяють подоланню травми війни. Таким чином можна підтримати одужання осіб, які постраждали від психологічної травми, спричиненої війною, і відновлення здорового функціонування суспільства.

Наслідки війни в Україні для невійськових чоловіків є питанням, яке потребує широкого та глибокого вивчення. Війна також торкнулася невійськових людей і кардинально змінила їхні життя. Цим чоловікам довелося долати невизначеність, страх і тривогу, які принесла війна. Їм доводилося приймати термінові рішення, наприклад, покинути свої домівки, захистити членів сім'ї та знайти безпечне місце. Це може спричинити психологічні проблеми, такі як стрес, тривога та депресія у чоловіків. Крім того, такі проблеми, як економічні труднощі, втрата роботи та доходів, спричинені війною, також негативно вплинули на життя невійськових чоловіків. Багато чоловіків відчували труднощі з доступом до належної підтримки та ресурсів, щоб впоратися з травмою та втратою війни. Крім того, наслідки війни можуть сильно вплинути на сімейні стосунки чоловіків. Війна може послабити сімейні зв'язки та спричинити проблеми у стосунках чоловіків із дружинами та дітьми.

Крім того, травма та стрес війни також можуть негативно вплинути на фізичне здоров'я чоловіків. Стрес і тривога можуть викликати такі фізичні симптоми, як проблеми зі сном, втома та головні болі. Тому слід оцінювати наслідки війни для невійськових людей із широкої точки зору та надавати відповідну підтримку та ресурси. Служби психосоціальної підтримки та програми реабілітації важливі для підтримки психічного здоров'я чоловіків і допомоги їм упоратися з викликами війни. Крім того, слід проводити дослідження з підвищення обізнаності та освіти, щоб зрозуміти та підтримати емоційні та психологічні потреби чоловіків у суспільстві. Таким чином можна зменшити наслідки війни для невійськових людей і сприяти здоровому відновленню суспільства.

### **1.3. Психологічні труднощі й переживання, які відчувають солдати в умовах війни**

Психологічний стан українських воїнів на початку та розвитку війни є комплексним питанням, яке включає процеси подолання та адаптації до наслідків війни. На початку війни українські воїни можуть перебувати у великій невизначеності та тривозі. Швидкий початок війни та раптові атаки можуть викликати у солдатів відчуття шоку та паніки. Солдати можуть бути змушені швидко реагувати та займати захисні пози, що може посилити стрес і занепокоєння. На початку війни те, що солдати знаходяться далеко від своїх сімей і почуваються в небезпеці, також може мати психологічний вплив. Проте здатність українських солдат справлятися з розвитком війни також може покращитися.

Психологія солдатів на фронті — одна з найскладніших сторін війни, яка потребує глибокого вивчення. Фронтowa обстановка може викликати різні психологічні наслідки для солдатів, і ці наслідки можуть сильно вплинути на хід і результат війни. Солдати повинні справлятися зі стресом, небезпекою та невизначеністю, з якими вони стикаються на передовій. Це

може вимагати від них роботи у фізично напружених і складних умовах, а також може створювати великий психологічний тиск. Стрес і тривога війни можуть серйозно вплинути на емоційне та психічне здоров'я солдатів. Багатьом солдатам може бути важко впоратися з травмою та труднощами, які вони відчують на фронті, і можуть зіткнутися з психологічними проблемами, такими як постбойовий стресовий розлад. Крім того, події, які відбуваються на фронті, можуть змусити солдатів мати справу з такими емоціями, як гнів, провинна та сором.

Дослідник психології війни 2014 року в Україні Колісніченко О.С. зазначає, що до основних факторів, що призводять до зриву адаптаційних ресурсів, належать:

- невідповідність психологічної, фізичної та професійної підготовки солдата вимогам,
- брак позитивних емоцій і зацікавленості в діяльності, її неефективна організація,
- хронізація психотравмуючої ситуації,
- неможливість формування життєвої позиції у тривалих психотравмуючих умовах,
- наявність супутніх соматичних звичок,
- комплексна відповідь організму на бойову ситуацію, яка включає в себе психічний, сомато-вегетативний і нейрогуморальний компоненти, кожен з них на певних етапах може стати провідним і визначати зовнішні прояви адаптаційних або дезадаптаційних реакцій [20].

Обстановка на передовій також може впливати на стосунки між солдатами. Хоча дух єдності та солідарності може створити міцні зв'язки між солдатами, стрес і напруженість також можуть призвести до конфліктів і розбіжностей. Крім того, важкі умови на фронті також можуть

вплинути на стосунки солдатів із родиною та близькими. Тривала розлука, тривога та невизначеність можуть негативно вплинути на емоційне та психологічне благополуччя солдатів. Тому слід вживати різноманітних заходів для підтримки психологічного здоров'я воїнів на фронті. Воїнам слід надавати психологічну підтримку та консультаційні послуги, а також належні можливості лікування та реабілітації таких проблем, як післявоєнний стресовий розлад. Крім того, слід створювати групи підтримки та мережі солідарності серед солдатів, а також надавати емоційну підтримку. Крім того, необхідно підтримувати сім'ї та близьких солдатів, щоб отримати психологічну підтримку та задовольнити їхні емоційні потреби. Таким чином можна зміцнити психологічне здоров'я солдатів на фронті та допомогти впоратися з травматичним досвідом війни.

Бойові стратегії солдатів відіграють важливу роль у підтримці фізичної та психологічної стійкості в суворих умовах війни. Ці стратегії дозволяють солдатам справлятися зі стресом, небезпекою та невизначеністю війни та допомагають їм зберегти своє психологічне здоров'я. По-перше, солдати можуть справлятися з війною, використовуючи знання та навички, які вони отримали під час навчання та підготовки. Військова підготовка підвищує фізичну та психічну витривалість і вчить солдатів реагувати в кризових ситуаціях. Крім того, дисципліна та лідерство допомагають солдатам мотивувати та зосередитися під час бою. По-друге, солдати можуть використовувати різноманітні стратегії для підтримки свого психологічного здоров'я під час бою.

Ці стратегії включають методи подолання стресу, вправи на розслаблення та методи концентрації розуму. Також важливо скористатися перевагами соціальних мереж підтримки. Дружба та солідарність можуть

створити сильну систему підтримки серед солдатів і підвищити їхнє емоційне благополуччя. По-третє, солдати повинні намагатися вести здоровий спосіб життя під час бою. Регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній сон зберігають фізичне та психічне здоров'я та підвищують їх здатність справлятися з бойовими діями. Також важливо відмовитися від шкідливих звичок. Вживання алкоголю та наркотиків негативно впливає на здатність солдатів витримувати бойові дії та може призвести до ризикованої поведінки. Нарешті, солдати можуть скористатися послугами підтримки та реабілітації у післявоєнний період.

Основні фактори, що впливають на стійкість психічного здоров'я (психологічної безпеки особистості) і визначають готовність до бойового стресу, прийнято поділяти на декілька груп: *специфічно-професійні, ситуаційно-психогенні, соціально-психологічні й особистісні (біологічні та індивідуально-психологічні).*

До **специфічно-професійних чинників** належать стресори: битва (їх відчують учасники бою) – загроза життю, обстріли, засідки, підриви на мінах; масова загибель, вид трупів і спотворених тіл; застосування зброї в умовах візуального контакту, коли видно передсмертні муки противника [22]; небезпечна робота (битва біля лінії фронту); ізоляція; тривале виконання бойових завдань (у штабних військовослужбовців тощо); надання допомоги пораненим, робота з мертвими (у медичного персоналу, членів добровольчих загонів тощо). Було встановлено, що і професіонали, які працюють із мертвими, мають підвищений ризик розвитку психологічної травми [2; 22; 24].

**Фізичні ситуаційно-психогенні чинники:** умови місцевості в поєднанні з важким кліматом, перегрівання, переохолодження, пил, гуркіт, ревіння, гул, акустичний удар, вібрація, удари повітряної хвилі, струс, падіння, яскраве світло, спалахи, темрява, туман, загазованість і

задимленість, радіація, тривалі марш-кидки з важкою амуніцією, зброєю тощо. Ці умови в сукупності із психотравмуючими факторами бою спричиняють виснаження компенсаторних ресурсів, знижують стійкість імунної системи і призводять до захворюваності.

**Соціально-психологічні чинники:** ізоляція від родини і суспільства; обмеженість емоційних та інтелектуальних контактів своєї статеві-вікової групи; безуспішність військових дій, великі бойові втрати; інформаційно-психологічний вплив противника; національність військовослужбовця, етнічно близька національності громадян у зоні бойових дій; схожість віросповідання з релігією однієї зі сторін збройного конфлікту тощо.

**До чинників біологічного рівня** належать: порушення фізіологічного ритму сну і неспання; сенсорне перевантаження або депривація; зневоднення і виснаження, одноманітна їжа; погані гігієнічні умови; фізичні перевантаження або недостатня рухливість; інфекційні захворювання; загострення хронічних хвороб; поранення або каліцтво; сексуальна фрустрація; тощо [20].

**Індивідуально-психологічні чинники** включають два аспекти.

1. Когнітивний. Усвідомлення того, що противник досвідченіший і адаптованіший; ідентифікація померлого із собою або з іншими; невизначеність; непередбачуваність поточної обстановки і невпевненість у результаті війни; необхідність швидкого ухвалення відповідального рішення в умовах дефіциту часу й інформації; відсутність вибору; переживання бойового стресу в минулому і сукупний ефект інших стресових подій життя.

2. Емоційний. Біологічний страх; дезінтеграційний страх (руйнування, пожежі, насильницька смерть); соціальний страх (показати

боягузтво і втратити повагу); моральний страх (потрапити в полон; втратити здатність до самозахисту); скорбота у зв'язку із втратою товаришів по службі, почуття провини; злість і лють; фрустрація, туга за домівкою; тривале очікування небезпеки; “передстартова напруженість”; дефіцит позитивних емоційних переживань; внутрішньо-особистісні та міжособистісні конфлікти; становище новачка в колективі, ізоляція або неможливість усамітнення У праці “Люди в стресі” Р. Р. Грінкер та Дж. П. Шпігель використали такі терміни: “стрес боїв і битви”, “стомлення від боїв”, “виснаження від боїв” і “гостра бойова реакція”. Серед симптомів у солдатів, які повернулися з полону, було названо: висока стомлюваність, депресія, погіршення пам'яті, концентрації уваги, нічні кошмари, фобії, агресія, підозрілість, підвищена активність симпатичної системи [22].

В результаті досліджень встановлено, що 80–90 % бійців постійно відчують страх у бою, який для них є цілком звичайним явищем.

Солдати можуть розробити різноманітні стратегії, щоб впоратися зі страхом та стресом бою. Серед цих стратегій важливу роль відіграють такі фактори, як дух єдності та солідарності, лідерство та командна робота. Солдати можуть підтримувати один одного та формувати міцну мережу солідарності, долаючи виклики війни. Крім того, солдати, які проходять навчання та розуміють стратегії війни, можуть допомогти їм бути психологічно підготовленими. Проте затягування війни та загострення конфліктів може негативно вплинути на психологічне здоров'я солдатів. Тривалий стрес і невизначеність можуть загрожувати емоційному та психічному здоров'ю солдатів і призвести до таких проблем, як постбойовий стресовий розлад.

У міру того, як війна прогресує, солдати частіше зазнають травматичних переживань, які можуть бути психологічно важкими. Втрати та травми, спричинені війною, також можуть сильно вплинути на солдатів

і негативно вплинути на їх психічне здоров'я. Підсумовуючи, психологічний стан українських солдатів на початку та розвитку війни є складним процесом, який включає наслідки невизначеності, стресу та травми, спричинені війною. Солдати повинні продемонструвати стійкість у цей складний період, а також мати доступ до відповідної підтримки та ресурсів, щоб впоратися з психологічними викликами війни.

Хід війни та нинішнє становище українських воїнів є важливим питанням з огляду на складний та динамічний характер війни. З розбігом війни на психологічний стан українських воїнів впливають різні фактори. З розвитком війни труднощі, з якими стикаються солдати, і вплив травматичного досвіду можуть зростати. Посилення конфліктів і нападів може посилити у солдатів почуття стресу, занепокоєння та занепокоєння. У ході війни солдатам також доведеться боротися з такими факторами, як тривала розлука, фізична втома та недосипання. Це може негативно вплинути на психологічне здоров'я солдатів і призвести до таких проблем, як постбойовий стресовий розлад. Нинішня ситуація є важливим фактором, що впливає на психологічний стан воїнів. Зокрема, невизначеність і мінливість перебігу війни можуть викликати емоційні коливання солдатів. Втрати та поранення, зазнані під час війни, можуть глибоко вплинути на психічне здоров'я солдатів і викликати у них травматичні переживання. Однак витривалість і опір солдатів можуть зростати з ходом бою.

В умовах впливу бойової обстановки емоційна сфера також перебуває в постійній напруженості, можуть мати місце різні форми страху: біологічний страх (страх болю, смерті, поранення), дезінтеграційний страх (як відповідь на незвичайні, непрогнозовані враження), соціальний страх (показати боягузтво, втратити повагу товаришів, страх втрати боєздатності і здатності до самозахисту) [23; 24]. І

якщо в нормі, в нормальних умовах життя, почуття страху є мобілізуючим, то “поза межні” за інтенсивністю або тривалістю подібні переживання призводять до перенапруження інтеграційних систем мозку, втрати прогностичної функції, в організмі не може сформуватися динамічний стереотип успішної поведінки.

Когнітивний дефіцит передбачає, що особистість не в змозі психологічно переробити екстремальну ситуацію, що зачіпає суб’єктивно-важливі потреби, внаслідок чого виникають сильні психологічні переживання. Людина продовжує переживати негативну ситуацію і водночас намагається уникнути цього стресу; при цьому чергуються періоди визнання і заперечення психотравмуючої події [16; 20].

Солдати можуть підтримувати один одного через дух єдності та солідарності. Крім того, здатність солдатів працювати під час підготовки та керівництва може допомогти їм долати виклики війни. Однак хід і поточна ситуація війни не повинні ігнорувати психологічний вплив на солдатів. Необхідно вжити різноманітних заходів для захисту емоційного та психічного здоров’я солдатів. Вони включають надання доступу до послуг психологічної підтримки, навчання навичкам подолання стресу та створення сприятливого середовища в повсякденному житті.

Психологічні труднощі, які відчувають українські солдати в умовах війни, є наслідком сильного стресу, хвилювання та травми, принесеної війною. Складний характер війни може серйозно вплинути на емоційне та психічне здоров’я солдатів. Хоча солдати справляються зі стресом постійної загрози, вони також можуть зіткнутися з різними травматичними переживаннями. Такі події, як бомбардування, збройні конфлікти та вибухи мін, можуть глибоко вплинути на солдатів і призвести до таких психологічних проблем, як післявоєнний стресовий розлад. Крім того, солдати перебувають під постійним фізичним та емоційним тиском, що

може призвести до тривалого відчуття втоми та виснаження. Постійна невизначеність, яку відчують у бойових умовах, може підірвати емоційну рівновагу та рівень стійкості солдатів. Солдатам також, можливо, доведеться мати справу з емоційною самотністю, яка виникає, коли вони знаходяться далеко від своїх сімей. Це може спричинити психологічні проблеми, такі як депресія та тривога у солдатів. Втрати та поранення, зазнані в умовах війни, також можуть негативно позначитися на психологічному здоров'ї воїнів. Це може спричинити у них як фізичний, так і емоційний біль і травму. Солдатам, можливо, доведеться розробити стратегії, щоб впоратися з викликами війни. Однак у деяких випадках ці стратегії можуть бути недостатніми, і солдатам, можливо, доведеться шукати професійної психологічної підтримки.

Ця підтримка може допомогти солдатам зберегти своє емоційне та психічне здоров'я та сприяти процесу відновлення після бойових дій. Підсумовуючи, психологічні труднощі, які відчують українські солдати в умовах війни, є результатом стресу, тривоги та травми, принесеної війною. Ці виклики можуть серйозно вплинути на емоційне та психічне здоров'я солдатів, і їх важливо вирішити за допомогою відповідної підтримки та ресурсів.

#### **1.4. Наслідки війни для сімей військових**

Наслідки війни для сімей можуть мати глибокі та тривалі наслідки для людей, які живуть в Україні. Війна супроводжується фізичними, емоційними, економічними та соціальними труднощами, які впливають на сім'ї. Перш за все, небезпека та невизначеність, які приносить війна, можуть спричинити сильний стрес і тривогу в родинах. Перебування під постійною загрозою в повсякденному житті може негативно вплинути на емоційне благополуччя членів сім'ї та призвести до напруги у стосунках.

Фізичні руйнування та втрати, спричинені війною, можуть поставити під загрозу стійкість сімей і призвести до травматичних переживань.

Ті, хто був змушений залишити свої домівки, втратив своїх близьких або був поранений, можуть відчувати глибокий сум і біль. Крім того, економічні труднощі, спричинені війною, також можуть чинити великий тиск на сім'ї. Війна може призвести до таких проблем, як безробіття, бідність і обмеження ресурсів, і може негативно вплинути на фінансове благополуччя сімей. Через це сім'ї можуть мати труднощі зводити кінці з кінцями та задовольняти свої основні потреби. Соціальні зміни, викликані війною, також можуть вплинути на сім'ї. Зміна соціальних норм і цінностей може викликати дисбаланс у сімейних стосунках і соціальних взаємодіях.

Проте, незважаючи на воєнне лихоліття, багато сімей витривалі та стійкі. Сім'ї можуть разом розвивати дух солідарності та солідарності та разом долати виклики війни. Крім того, підтримка організацій підтримки та допомоги та громадянського суспільства може підвищити стійкість сімей і допомогти їм впоратися з травматичним досвідом війни. Як наслідок, наслідки війни для сімей є глибокими та далекосяжними. Війна впливає на сім'ї фізично, емоційно, економічно та соціально та може мати довгострокові наслідки. Однак стійкість сімей може бути зміцнена духом єдності та солідарності та їхньою здатністю справлятися з викликами війни.

Наслідки війни для сімей, які залишають Україну, глибокі та складні. Занепокоєння щодо безпеки та невизначеність, спричинені війною, можуть серйозно вплинути на емоційне здоров'я сімей. Сім'ї, змушені залишити свої домівки, можуть зіткнутися з травматичним досвідом, таким як вигнання та переміщення. Така ситуація може викликати глибокий смуток, тривогу та стрес серед членів родини. Розлука, спричинена війною, і

відстань між членами сім'ї можуть призвести до посилення емоційного роз'єднання та тривоги. Крім того, економічні труднощі, спричинені війною, також можуть чинити великий тиск на розлучені сім'ї. Вони можуть зіткнутися з такими проблемами, як труднощі з пошуком роботи, фінансові труднощі та труднощі із задоволенням основних потреб у новому поселенні. Така ситуація може посилити сімейну напруженість і призвести до дисбалансу в сімейних стосунках.

Крім того, сім'ї, розлучені через війну, також можуть зіткнутися з проблемами соціальної та культурної адаптації. Вони можуть відчувати себе відчуженими та виключеними у своєму новому поселенні та можуть мати труднощі з адаптацією до суспільства. Однак витривалість і стійкість сімей, розлучених через війну, може допомогти їм вийти сильнішими з цього важкого процесу. Дух солідарності та солідарності між членами сім'ї може допомогти їм справитися з викликами війни. Крім того, підтримка та допомога, що надається неурядовими та благодійними організаціями, може полегшити процес адаптації сімей та допомогти їм впоратися з травматичним досвідом.

## **Висновки до першого розділу:**

Отже, війна належить до екстремальної ситуації, яка є психотравмуючою. Надпотужний стрес і психотравма війни зачіпає усі категорії громадян України. Дітям особливо важко пережити травму та стрес війни, і вони можуть зіткнутися з довгостроковими психологічними проблемами; багато дітей залишаються без батьків. Жінкам, можливо, доведеться долати насильство та втрати, спричинені війною, що може негативно вплинути на їх фізичне і психологічне здоров'я. Солдатам може бути важко впоратися з травмою та стресом, які вони зазнали на фронті, і можуть зіткнутися з психологічними проблемами, такими як постбойовий стресовий розлад. Сім'ї, розлучені через війну, також можуть зіткнутися з проблемами соціальної та культурної адаптації в інших країнах, а також психоемоційними проблемами всередині родини. Травма та труднощі, які переживають родини, які покинули Україну через війну, і які залишились в країні, є глибокими та складними. Однак завдяки стійкості сімей і зовнішній підтримці вони можуть впоратися з викликами війни і побудувати нове життя. Теоретичне дослідження даної проблеми становить важливий ресурс для розуміння психологічних наслідків війни та розробки ефективних заходів щодо подолання цих наслідків. Нарешті, важливо, щоб дослідження психологічних наслідків війни використовувалися для покращення загального добробуту суспільства та надання підтримки жертвам війни.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКИВИХ І ЇХНІХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Методологічні основи дослідження**

Методологічні основи нашого дослідження передбачають системний підхід до розуміння психологічних наслідків війни.

Психологічна, моральна, ментальна стійкість до стресових ситуацій в умовах війни в Україні визначає працездатність та інші характеристики здоров'я українського суспільства, особливо воїнів і їхніх родин. Стресостійкість визначається в дослідженнях як складна інтегральна властивість особистості, пов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які дозволяють людині переносити, долати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, і при цьому зберігати когнітивну ясність та ефективність функціонування у стресогенній ситуації. Дослідженням феномену стресостійкості, а також методів шляхів, засобів її формування необхідно займатися, враховуючи нові реалії, в яких український народ показав себе мужнім і безстрашним, здатним мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність.

В рамках даної роботи було здійснене емпіричне дослідження чинних військовослужбовців. Дослідження проводилося методом анонімного опитування у форматі офлайн і складалося із трьох частин: проходження тесту на оцінку стресостійкості та тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), а також заповнення створеної автором дослідження анкети.

Тест на оцінку стресостійкості був розроблений командою психологів Медичного центру Університету Бостона. Даний тест включає в

себе 20 запитань різної спрямованості, котрі передбачають відповіді у форматі «майже завжди», «часто», «іноді», «майже ніколи» та «ніколи». Вони дають змогу оцінити загальний спосіб життя опитуваного, його взаємини з близькими та деякі аспекти його емоційного стану.

Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих передбачає комплексну діагностику опитуваного за чотирма категоріями: стрес інтелектуального, поведінкового, емоційного та фізіологічного характеру. Особливістю даної методики є те, що хоча категорії мають однакову кількість запитань (кожна по 12), їхня вага у фінальному підрахунку різна. Так, за наявність інтелектуальної чи поведінкової ознаки респондент має відмітити собі 1 бал, за емоційну ознаку стресу 1,5 бали і за фізичну – 2 бали. Така пропорція, на думку автора методики, обумовлене багатоманітною природою стресу, що може проявлятися на усіх рівнях функціонування особистості. Наявні психосоматичні ознаки, що входять до категорії «фізичні ознаки» зазвичай свідчать про наявність глибокого та хронічного стресу; також зниження чи порушення фізичних функцій організму підриває його адаптаційну базу взагалі, що не дозволяє ефективно протидіяти стресовим факторам. У зв'язку з цим, відновлення фізичних функцій організму та його «тілесний» відпочинок є найпершим пріоритетом, особливо для військовослужбовців – враховуючи переважно фізичний характер їхньої повсякденної діяльності. Враховуючи це, дана методика із більшою вагою питань фізичних ознак стресу є релевантною щодо специфіки дослідження.

Додатково, в рамках емпіричного дослідження автором була розроблена анкета. Вона містить 10 запитань: 3 запитання загальноінформативного характеру та 7 запитань, спрямованих на з'ясування психоемоційного самопочуття. Дана анкета створює інформаційну базу для порівняння, що дозволило виявити деякі не завжди очевидні взаємозв'язки різних факторів впливу. Перші три питання

дозволяють скласти узагальнений портрет респондента, дотримуючись при цьому принципів конфіденційності та етичності.

Вибірка дослідження складається із 20 чинних військовослужбовців, котрі перебувають в районі проведення бойових дій у тиловому забезпеченні. У зв'язку із організаційними та безпековими факторами, були обрані військові, котрі знаходяться на певній відстані від лінії бойового зіткнення. Водночас, 9 осіб із 20 на засадах анонімності підтвердили, що мають досвід роботи безпосередньо на лінії бойового зіткнення.

До вибірки увійшли 18 чоловіків та 2 жінки. Вік респондентів варіюється в діапазоні від 29 до 56 років, середній вік вибірки – 43 роки. Респонденти мають різний сімейний статус, втім, переважна більшість перебувають в шлюбі і мають 1-2 дитини.

Учасники дослідження були відібрані з групи українських військових та їхніх сімей різного віку, статі та військового досвіду. Процес збору даних був ретельно спланований, щоб учасники почувалися комфортно та надавали відверті відповіді. Обсяг дослідження включає широкий спектр даних для розуміння психологічних наслідків війни. Під час процесу збору даних було створено середовище, яке дозволило учасникам впоратися з труднощами та поділитися своїм досвідом.

В ході дослідження були застосовані наступні статистичні методи: просте та складне зведення, типологічне, структурне та аналітичне групування, кореляційний аналіз, графічне відображення (у вигляді графіків та діаграм).

Обсяг і методика дослідження відображають комплексний і багатоаспектний підхід до розуміння психологічного виміру війни в Україні.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Стресостійкість – це набір особистих якостей людини, котрі дозволяють їй протидіяти факторам навколишнього середовища, що викликають психічну напругу, без порушення цілісності особистості чи інших негативних наслідків для неї.



Рис. 1. Результати дослідження рівня стресостійкості

Було встановлено, що найбільша частка респондентів мають середній та високий рівень стресостійкості. Разом ці дві групи складають 80% від усіх опитаних. Водночас, 20% опитаних мали знижену та низьку стресостійкість – що свідчить про значний вплив стресових ситуацій на їхнє психологічне благополуччя і життя в цілому. Автори тесту рекомендують респондентам, що увійшли до цих двох категорій, ґрунтовно замислитися щодо зміни свого підходу до життя та його способу. Дані рекомендації ускладнюються особливостями військової

служби, котра накладає багато власних обмежень – однак, кожен військовослужбовець, котрий перебуває у відносно безпечних умовах служби, внести хоча б мінімальні зміни у свій спосіб життя. Так, автори тесту радять змінювати свою поведінку у тих пунктах, де респонденти набирають 3 бали і вище з 5 можливих – наприклад, вживати менше кофеїномістких напоїв чи знаходити однодумців, з ким можна поділитися



своїм досвідом чи обговорити важливі проблеми.

Рис. 2. Результати дослідження рівня стресу

На відміну від стресостійкості, що є набором властивостей особистості та її психіки, тест на рівень стресу вказує, власне, актуальний рівень стресогенного навантаження на психіку та тіло людини. За результатами даного тесту, можна сформулювати наступну картину:

- стрес присутній в усіх респондентів без винятку;
- найбільша кількість респондентів переживають 3 із 5 рівень стресу за інтенсивністю (в методиці даного тесту це «виражений стрес», що потребує застосування спеціальних заходів подолання стресу);

- 25% опитаних має рівень сильного стресу, для успішного подолання котрого рекомендується допомога психолога або психотерапевта;
- 10% опитаних мають останню, найнебезпечішу стадію стресу – виснаження їхніх адаптаційних можливостей.

Таким чином, 80% опитаних потребують вживання тих чи інших спеціальних заходів зменшення стресового навантаження, а 35% є близькими до вичерпання власного психічного «резерву міцності». Разом це свідчить про те, що військові мають стресові фактори такої сили, що їх не вдається ефективно компенсувати власними засобами. На жаль, досить часто це може призводити до зловживання алкоголем, котрий за біохімічною дією є депресантом у довгостроковій перспективі, й може лише погіршити становище.

Характерною особливістю є те, що із 7 осіб, що мали сильний рівень стресу або виснаження, 6 осіб мали досвід перебування на лінії бойового



зіткнення за час служби. Це дозволяє припустити про значний вплив бойового стресу на їхню психіку, що має тенденцію до переходу в хронічну форму навіть у більш безпечних умовах служби на віддалених від лінії бойового зіткнення районах. Також зростання рівня стресу має помірно виражену ( $k=0,5$ ) позитивну кореляцію із тривалістю служби – чим довше людина перебуває на службі, тим більшим є її рівень стресу. Загалом, серед опитаних, 45% перебувають на службі понад один рік.

Рис. 3. Результати опитування щодо стосунків з близькими

Був виявлений зв'язок між стресом та рівнем стресостійкості ( $k=0,4$ ).

Хоча військові мають збільшений рівень стресостійкості (що пояснюється вимушеною екстремальною адаптацією їхньої психіки; особливо це помітно у військових, що перебували безпосередньо на лінії бойового зіткнення), однак зі збільшенням стресостійкості зростає і рівень стресу. Це може пояснюватися зростанням рівня втоми, а також

повторюваністю стресу – психіка адаптується до екстремальних умов, проте її запасів адаптації на умови тривалого стресу стає недостатньо, й рівень стресу опитуваних неминуче зростає.

Анкета, що була розроблена в ході емпіричного дослідження, також дала певні цінні діагностичні дані. Зокрема, у більшості опитаних стосунки з близькими значною мірою не змінилися від початку служби; і приблизно у рівній кількості військовослужбовців стосунки змінилися на краще або на гірше. Водночас, 45% військових відчують труднощі у збереженні теплих стосунків на відстані, й 15% відчують такі складнощі час від часу. Також, 60% військових вказали, що можуть говорити про переживання лише з друзями чи побратимами, адже не хочуть обтяжувати цим членів своєї родини. Якість стосунків з близькими має яскраво виражену кореляцію із рівнем стресостійкості ( $k=0,7$ ), що свідчить про позитивний ефект від спілкування з близькими, навіть, якщо військовослужбовці не діляться з ними багатьма власними переживаннями. Кореляція між рівнем стресу на даний момент та якістю спілкування теж зберігається ( $k=0,2$ ), однак не є такою значною; це свідчить про переважання стресогенних факторів зовнішнього характеру, пов'язаних із особливостями служби. Також спостерігається взаємозв'язок між складністю вираження емоцій та рівнем стресу ( $k=0,4$ ); таким чином, чим більше респондент може виражати свої емоції, принаймні своїм

друзям чи побратимам, тим легше йому переживати стрес. Водночас, не варто відкидати і зворотнього взаємозв'язку: чим більшим є стрес, тим більшою є потреба виразити емоції комусь і це може бути легше через бурхливу інтенсивність емоцій.

Рис. 4. Результати опитування щодо способів зняття стресу

В ході дослідження була з'ясована важлива роль цілеспрямованого застосування способів зняття стресу. Зокрема, є чіткий взаємозв'язок між частотою застосування способів зняття стресу та рівнем поточного стресу ( $k=-0,5$ ). Чим частіше респонденти застосовували такі методи, тим меншим є їхній рівень поточного стресу. Однак, на жаль, лише один респондент застосовує такі методи на регулярній основі, і 45% застосовують час від часу – за особливих обставин чи тільки після сильного стресу. В ході особистої бесіди було з'ясовано, що найчастішим способом є дихальні вправи. Їхнє застосування майже ніяк не відображається на рівні загальної стресостійкості, однак, за словами респондентів, котрі їх застосовують, має помірний позитивний ефект в ситуаціях гострого стресу. Також, кілька опитаних зазначили, що



застосовують дихальні вправи час від часу, щоб легше заснути.

Також в ході дослідження були з'ясовані деякі тенденції щодо різних «видів стресу». Зокрема, найбільш вираженими категоріями стресових ознак у респондентів виявилися фізичні та емоційні симптоми. Особливо це стосувалося категорії респондентів, що перебувають на службі вже понад рік. Це очікувано підтверджує гіпотезу щодо накопичення стресогенних факторів з плином часу навіть у районах, що не прилягають безпосередньо до лінії бойового зіткнення. У респондентів спостерігалися також багато ознак емоційного вигорання, таких як апатія, байдужість, дратівливість – ці ознаки збільшувалися в міру тривалості служби або за наявності пережитого досвіду безпосередньої вогневої взаємодії з ворогом.

Водночас, респонденти, котрі протягом останніх 6 місяців мали нагоду взяти тривалу відпустку (понад 10 днів), відзначили в середньому на 31% нижчий рівень стресу та на 25% вищий рівень стресостійкості у порівнянні з тими, хто не мали такої нагоди. Своєчасний фізичний та психологічний відпочинок відіграє надзвичайно важливу роль у підтриманні належних адаптаційних можливостей особистості.



Рис. 5. Показники рівня фізичного здоров'я

Зокрема, виявлена кореляція між рівнем фізичного здоров'я та рівнем стресу ( $k=-0,5$ ). Двосторонній зв'язок рівня стресу за фізичного самопочуття є об'єктом багатьох досліджень не лише в психології, а й в медицині, біології, економіці та інших науках. Тривалий вплив стресогенних факторів спричиняє появу хронічного стресу, який характеризується підвищеним ризиком серцево-судинних хвороб, порушеннями імунної, репродуктивної, ендокринної систем та низкою інших наслідків. Окрім опитування суб'єктивного сприйняття власного стресу, доцільним є вимірювання рівня кортизолу в крові. Багато бойових медиків впроваджують вимірювання рівня кортизолу в крові на регулярній основі для своїх побратимів та власного в якості свого посадового обов'язку. Зокрема, така практика впроваджена в батальйоні «Карпатська Січ», що дозволяє запобігти надмірному навантаженню психіки, вчасно надати можливість військовослужбовцям отримати відпочинок і, як результат, підвищити загальну бойову спроможність підрозділу.



Рис. 6. Результати дослідження частоти вираження емоцій

Втім, рівень стресу піддається і зворотному впливу. Респонденти, що мали змогу отримати відпустку, а також ті, хто змогли покращити рівень

свого фізичного здоров'я (35% респондентів) протягом останніх півроку, висловлюються щодо меншого рівня напруги, тривоги та загального відчуття стресу. Зниження рівня кортизолу, запальних процесів, стабілізація рівня цукру та інші фізіологічні фактори, якими супроводжується відпочинок, прямо впливають на здатність нервової системи збалансувати процеси збудження та гальмування і чинити спротив негативним зовнішнім факторам.

Рис. X



Рис. 7. Результати готовності продовжувати військову службу без демобілізації

Також, можна відзначити неоднорідність у складності вираження емоцій військовослужбовцями. Було проведене додаткове опитування стосовно того, наскільки часто військовослужбовці в особистому спілкуванні можуть виразити певну емоцію, коли вони її відчувають. Переважаючій більшості найлегше виражати гнів та радість. Водночас, страх, розчарування чи сум виражати було значно складніше. Можна

припустити, що в тому середовищі, де вони перебувають, соціальною нормою є вираження активних емоцій (як от гнів є «емоцією сили»), і якщо не табуйованим, то принаймні не дуже прийнятним є вираження пасивних емоцій, «емоцій слабкості». Дана тенденція впливає на схильність емоцій до капсулювання в психіці, що призводить до накопичення стресогенних факторів та їхнього примноження.

### **2.3. Підсумки емпіричного дослідження**

Підсумовуючи емпіричне дослідження, було проведене опитування щодо готовності військовослужбовців продовжувати захищати країну тривалий час без демобілізації. 65% військовослужбовців виразили готовність продовжувати захищати країну; водночас, 35% відчувають значну втрату мотивації. Існує значна кореляція між рівнем стресу та рівнем мотивації військових ( $k=-0,7$ ). Це свідчить про значний вплив стресу на бажання продовжувати далі службу, а також, на її ефективність. Також, можливе поглиблення рівня стресу через тривалий термін служби без демобілізації, що створює ефект «накладення стресу».

Водночас, існує середньо виражена кореляція між якістю спілкування з рідними та рівнем стресу ( $k=0,5$ ) та рівнем стресостійкості ( $k=0,4$ ). Це дозволяє підтвердити гіпотезу дослідження: тепле спілкування з близькими є дуже вагомим джерелом підтримки військовослужбовців, даючи їм значний ресурс у боротьбі із стресом. Навіть попри те, що більшість з них не висловлює своїх гострих переживань близьким, хороші стосунки з рідними створюють вагомую точку опори для військовослужбовців.

Підсумовуючи, важливо відзначити роль психоедукації військовослужбовців. Психоедукація – це процес пояснення людям інформації щодо психологічного та психічного здоров'я, особливостей функціонування психіки, можливих психологічних негараздів (особливо –

у контексті проходження військової служби) та способів психологічної допомоги (в тому числі – самопомоги). Підвищувати обізнаність населення в цілому і військовослужбовців зокрема є надзвичайно важливим, оскільки це дозволяє людям краще розуміти свій стан, виявляти свої психологічні проблеми та ефективніше з ними справлятися. Окрім того, це дозволяє зменшити стигматизацію психології в суспільстві, що часто є бар'єром щодо звернення до фахівця за допомогою. Психоедукація сприятиме зменшенню табування теми психологічного та психічного здоров'я, дозволяючи більшість кількості військовослужбовців висловлювати свої переживання конструктивним шляхом та шукати способів психологічної допомоги.

#### **2.4. Рекомендації щодо можливості психологічної допомоги та підтримки військових та їх сімей**

Перш за все, послуги психологічної підтримки, які повинні надаватися солдатам, включають індивідуальну терапію та консультивання. Професійні психологи та терапевти можуть надати підтримку та настанови, необхідні для підтримки емоційного та психічного здоров'я солдатів і допомогти їм впоратися з травматичним досвідом. Індивідуальні терапевтичні сеанси можуть допомогти солдатам поділитися своїми особистими труднощами та травматичним досвідом і впоратися з ними.

Групова терапія та групи підтримки також є важливими можливостями підтримки, які слід надавати українським солдатам. Ці групи дозволяють солдатам ділитися подібним досвідом і підтримувати один одного. У цих групах солдати можуть висловлювати свої почуття, ділитися досвідом і разом розробляти стратегії, щоб впоратися з викликами війни.

Крім того, можливості підтримки, які мають бути надані українським солдатам, включають сімейну терапію та консультування. Сім'ям солдатів, можливо, також доведеться долати виклики війни, тому сімейна терапія може допомогти сім'ям залишатися міцними разом і створити сприятливе середовище.

Окрім послуг психологічної підтримки, солдатам можуть запропонувати довоєнне та післявоєнне навчання щодо саморегуляції і збереження психічного здоров'я. Ці тренінги можуть навчити солдатів прийомам боротьби зі стресом, покращити їхнє емоційне благополуччя та допомогти запобігти післябойовим психологічним проблемам.

#### **2.4.1. Сприяння формуванню сімейних стратегій подолання війни**

Стратегії сімей щодо подолання війни включають розвиток сильного духу солідарності та стійкості під час важкого періоду війни. По-перше, сім'ї об'єднують зусилля, залишаючись разом і підтримуючи одне одного. Ця підтримка забезпечує моральний дух і мотивацію для членів сім'ї, які переживають важкі емоційні часи. Крім того, сім'ї застосовують стратегії спілкування та відкритого спілкування, щоб впоратися зі стресом і тривогою війни. Слухання один одного, вираження почуттів і обговорення проблем допомагають сім'ї діяти разом і зменшують внутрішню напругу. Сім'ї також розвивають стійкість і здатність пристосовуватися до невизначеності війни.

Вони постійно переглядають свої плани і швидко адаптуються до мінливих умов. Це підвищує стійкість сім'ї та дозволяє їй ефективніше реагувати на кризу. Сім'ї також обирають проводити час разом і робити позитивні дії, щоб зменшити стрес і підтримувати високий моральний дух. Спільні заняття спортом, прогулянки на природі або планування приємних

заходів зміцнюють сімейні зв'язки та підтримують їх психічне здоров'я. Крім того, сім'ї використовують свої мережі соціальної підтримки, щоб звертатися одна до одної та зовнішні джерела підтримки. Рідні, друзі, сусіди можуть допомогти сім'ї зміцнитися і впоратися з труднощами війни.

Як результат, стратегії сімей щодо подолання війни включають спільну солідарність, використання навичок спілкування та гнучкості, виділення часу на позитивні дії та активне використання мереж соціальної підтримки. Ці стратегії зміцнюють сім'ю під час кризи та допомагають їй ефективніше справлятися з викликами війни.

Стратегії подолання війни сімей солдатів, які активно воюють, спрямовані на те, щоб подолати стрес і невизначеність, які приносить війна. Перш за все, сім'ї солдатів намагаються зберегти свій розпорядок життя, щоб продовжувати повсякденне життя. Рутини допомагають родині підтримувати нормальний спосіб життя та виконувати повсякденні справи. Це гарантує стабільність сім'ї навіть під час кризи. Крім того, сім'ї підтримують одна одну протягом усього терміну служби солдатів. Між членами родини розвивається відкрите спілкування та почуття довіри, надається емоційна підтримка.

Знання про те, що їх сім'ї в безпеці та підтримка, може надати солдатам більшої мотивації та зосередженості в бойових ситуаціях. Крім того, сім'ї солдатів разом проводять заходи, щоб подолати стрес війни. Члени сім'ї прагнуть зменшити стрес за допомогою таких заходів, як спільні вправи, проведення часу на природі або заняття хобі. Ці дії зберігають родину разом і підтримують високий моральний дух. Крім того, родини солдатів діють у дусі солідарності та стійкості. Вони підтримують один одного у важкі часи та разом борються з викликами війни.

Крім того, сім'ї солдатів використовують свої мережі соціальної підтримки, щоб звертатися один до одного та до зовнішніх джерел допомоги. Рідні, друзі, сусіди можуть допомогти сім'ї зміцнитися і впоратися з труднощами війни. Як результат, стратегії подолання для сімей солдатів, які активно воюють, включають дотримання розпорядку дня, підтримку один одного, спільну діяльність і дії в дусі солідарності. Ці стратегії допомагають родині ефективніше справлятися з викликами війни.

#### **2.4.2. Психологічна допомога та підтримка членів сім'ї всередині родин**

Психологічна допомога та підтримка членів родини, особливо батьків, може допомогти їм впоратися з травматичним досвідом війни та сприяти збереженню їх психічного здоров'я. Перш за все, важливо звернутися за професійною допомогою, щоб впоратися зі стресом, тривогою та емоційним тягарем війни. Батьки можуть скористатися послугами психотерапії або консультивання, щоб впоратися зі своїм травматичним досвідом і емоційно зцілитися. Ці послуги можуть забезпечити емоційну підтримку батьків і допомогти їм впоратися з травматичним досвідом війни. Крім того, батьки можуть поділитися своїм досвідом з іншими сім'ями та отримати емоційну підтримку, приєднавшись до груп підтримки. Ці групи можуть надати батькам можливість спілкуватися один з одним і спілкуватися з іншими сім'ями, які переживають подібний досвід.

Крім того, батьки можуть краще підтримувати своїх дітей, отримуючи психологічну допомогу та підтримку. Для батьків важливо захистити власне психічне здоров'я, щоб забезпечити емоційну підтримку своїм дітям і задовольнити їхні потреби. Отримання психологічної підтримки може допомогти батькам стати емоційно сильнішими та побудувати здоровіші стосунки зі своїми дітьми. Крім того, батьки можуть

отримати психологічну підтримку, щоб покращити свою здатність справлятися зі стресом і покращити своє емоційне благополуччя. Така підтримка може зміцнити здатність батьків справлятися з викликами війни та позитивно вплинути на стосунки в родині. Підсумовуючи, отримання психологічної допомоги та підтримки з боку членів родини, особливо батьків, може допомогти їм подолати травматичний досвід війни та сприяти підтримці здорових стосунків у сім'ї. Ця підтримка може надати батькам емоційну силу та покращити загальний добробут у родині.

Отримання психологічної допомоги та підтримки членів родини, особливо дітей віком до 18 років, може допомогти їм подолати травматичний досвід війни та сприяти збереженню їх психічного здоров'я. Перш за все, емоційно-психічні травми дітей, отримані внаслідок війни, мають бути оцінені експертами та визначені необхідні варіанти лікування чи терапії.

Ці методи лікування можуть допомогти дітям впоратися з травматичним досвідом і підтримати їхнє емоційне відновлення. Крім того, послуги терапії або консультування для дітей можуть надати емоційну підтримку та зменшити стрес і тривогу війни. Ці послуги важливі для задоволення емоційних потреб дітей і захисту їх психічного здоров'я. Крім того, приєднавшись до груп підтримки, діти можуть спілкуватися з іншими дітьми, які переживають подібний досвід, і отримувати емоційну підтримку. Ці групи можуть надати дітям емоційну підтримку, а також можливість емоційно зв'язатися через спільний досвід.

Крім того, діти можуть покращити свої навички подолання стресу, отримавши психологічну підтримку. Ця підтримка може допомогти дітям стати емоційно сильнішими та ефективніше справлятися з викликами війни. Крім того, діти, які отримують психологічну допомогу, можуть сприяти збереженню здорових стосунків у родині. Задоволення емоційних

потреб дітей і захист їхнього психічного здоров'я може забезпечити кращу підтримку іншим членам сім'ї. Підсумовуючи, отримання психологічної допомоги та підтримки членів сім'ї, особливо дітей віком до 18 років, може допомогти їм подолати травматичний досвід війни та сприяти підтримці здорових стосунків у родині. Ця підтримка може підтримати емоційне відновлення дітей і допомогти їм зберегти своє психічне здоров'я.

### **2.4.3. Психологічна підтримка солдатів**

Психологічна підтримка та втручання для солдатів, які воюють на передовій, мають вирішальне значення, щоб допомогти їм впоратися з викликами війни та захистити їх психічне здоров'я. Перш за все, індивідуальні терапевтичні послуги, які надає експерт-психолог або консультант, важливі для солдатів, щоб впоратися зі стресом, тривогою та травматичним досвідом, який вони відчувають у зоні бойових дій. Ці методи лікування можуть допомогти солдатам впоратися з емоційним тягарем війни та підтримати їхнє емоційне відновлення.

Крім того, сеанси групової терапії можуть допомогти побудувати солідарність і підтримку серед солдатів. Групова терапія може зміцнити емоційні зв'язки та створити сприятливе середовище, дозволяючи солдатам ділитися подібним досвідом. Однак важливо проводити регулярне психологічне обстеження, щоб задовольнити емоційні потреби солдатів і зберегти їх психічне здоров'я. Ці оцінки можна використовувати для моніторингу емоційного стану солдатів і надання додаткової підтримки, якщо це необхідно.

Крім того, навчання солдатів навичкам подолання стресу та стратегіям емоційної регуляції може підвищити їхню емоційну стійкість і допомогти їм ефективніше справлятися з труднощами бою. На додаток до

психологічної підтримки та втручання, солдати повинні бути забезпечені ресурсами, щоб допомогти їм впоратися з симптомами післябойової травми. Ці ресурси можуть підтримувати процеси солдатів і відновлення після травматичного досвіду, таким чином допомагаючи їм підтримувати їхнє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі.

У результаті психологічна підтримка та втручання для солдатів, які воюють на передовій, є життєво важливими, щоб допомогти їм впоратися з викликами війни та зберегти своє психічне здоров'я. Ці засоби підтримки можуть підтримувати процеси емоційного зцілення солдатів і допомагати їм підтримувати їхнє психологічне здоров'я на тривалий термін.

Для сімей, чії знайомі воюють на передовій, психологічна підтримка та втручання є надзвичайно важливими, щоб допомогти їм впоратися зі стресом і тривогами війни. Ці родини постійно турбуються про безпеку та благополуччя своїх близьких. Тому індивідуальні терапевтичні послуги, які надає експерт-психолог або консультант, можуть допомогти членам родини впоратися з їхнім емоційним тягарем. Сеанси терапії можуть забезпечити емоційну підтримку членів сім'ї та допомогти їм впоратися з травматичним досвідом, спричиненим війною. Крім того, групова терапія може допомогти побудувати солідарність і підтримувати мережі серед сімей, які мають подібний досвід.

Ці групи можуть надати можливості для спільного обміну та спілкування, щоб надати сім'ям емоційну підтримку. Окрім психологічної підтримки та втручання, сім'ям також слід запропонувати ресурси, щоб допомогти їм задовольнити свої емоційні потреби. Сім'ї можна навчити навичкам справлятися зі стресом війни та стратегіям емоційного регулювання. Ці тренінги можуть підвищити емоційну стійкість членів сім'ї та допомогти їм ефективніше справлятися з викликами війни. Крім

того, сім'ї повинні бути забезпечені ресурсами, які допоможуть їм впоратися з симптомами постбойової травми.

Ці ресурси можуть підтримувати процес обробки та зцілення сімей від травматичного досвіду, таким чином допомагаючи їм підтримувати своє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі. У результаті психологічна підтримка та втручання для сімей, знайомі яких воюють на передовій, є життєво важливими, щоб допомогти їм впоратися з викликами війни та захистити їхнє психічне здоров'я. Ця підтримка може підтримувати процеси емоційного зцілення сімей і допомагати їм підтримувати своє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі.

#### **2.4.4. Методи, техніки, ефекти психологічного втручання**

Методи психологічного втручання, які застосовуються до українських солдатів, включають різні підходи для підтримки їх у подоланні травматичного досвіду війни та захисту їхнього психічного здоров'я. Ці втручання відіграють важливу роль у задоволенні емоційних потреб солдатів і допомагають їм впоратися з травматичним досвідом. По-перше, індивідуальні терапевтичні сеанси надають солдатам емоційну підтримку та сприяють процесу переробки травматичного досвіду, принесеного війною. Експерти-психологи чи консультанти допомагають солдатам впоратися з їхнім емоційним тягарем і підтримують їхнє емоційне відновлення. Сеанси групової терапії також можуть допомогти побудувати солідарність і підтримку серед солдатів. Ці групи забезпечують спілкування та можливості обміну між солдатами, які мають подібний досвід, таким чином забезпечуючи емоційну підтримку та зв'язок. Методи психологічного втручання також забезпечують навчання солдатів навичкам подолання стресу та стратегіям емоційної регуляції. Ці тренінги підвищують емоційну стійкість солдатів і можуть допомогти їм ефективніше справлятися з викликами війни.

Крім того, солдатам надають інформацію та ресурси щодо подолання симптомів післябойової травми. Ці ресурси можуть підтримувати процеси солдатів і відновлення після травматичного досвіду, таким чином допомагаючи їм підтримувати їхнє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі. Методи психологічного втручання також надають солдатам доступ до мереж соціальної підтримки в післябойовий період. Ці мережі можуть бути важливим ресурсом для задоволення емоційних потреб солдатів і підтримки їх психічного здоров'я. Як наслідок, методи психологічного втручання, які застосовуються до українських солдатів, мають вирішальне значення для підтримки їх у справі з викликами війни та захисту їх психічного здоров'я. Ці втручання підтримують процеси емоційного зцілення солдатів і можуть допомогти їм підтримувати їхнє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі.

Методи психологічного втручання, які застосовуються до українських солдатів, відіграють важливу роль у підтримці їх подолання травматичного досвіду війни та захисті їх психічного здоров'я. Наслідки цих втручань можна розглядати в різних вимірах. По-перше, індивідуальні терапевтичні сеанси допомагають солдатам впоратися з емоційним тягарем і підтримують процес переробки травматичного досвіду, принесеного війною. Ці методи лікування можуть прискорити процеси емоційного загоєння солдатів і зміцнити їх психічне здоров'я. Сеанси групової терапії також сприяють створенню мереж солідарності та підтримки серед солдатів. Ці групи можуть сприяти зціленню, надаючи емоційну підтримку та зв'язок між солдатами, які мають подібний досвід.

Методи психологічного втручання також забезпечують навчання солдатів навичкам подолання стресу та стратегіям емоційної регуляції. Ці тренінги можуть підвищити емоційну стійкість солдатів і допомогти їм ефективніше справлятися з викликами війни. Крім того, солдатам надають

інформацію та ресурси щодо подолання симптомів післябойової травми. Ці ресурси можуть підтримувати процеси солдатів і відновлення після травматичного досвіду, таким чином допомагаючи їм підтримувати їхнє психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі. Дія методів психологічного втручання також може позначитися на працездатності солдатів у післявоєнний період.

Необхідним є психоемоційне розвантаження військових та відновлення психологічної безпеки у військовослужбовців, і тут допомагає комплекс групових та індивідуальних методів роботи.

1. Дебрифінг здійснюється з метою переключення психіки військовослужбовців із екстремальних умов до звичного режиму життя, отримання полегшення, зниження відчуття унікальності та ненормальності власних емоційних і поведінкових реакцій, зменшення внутрішнього напруження, зниження тяжкості психологічних наслідків після пережитого стресу.

2. Регулярні сеанси психоемоційної саморегуляції.

3. Заходи терапії.

4. Індивідуальні психологічні консультування [20].

Пропонуємо деякі техніки психоемоційної саморегуляції:

### **Техніка зупинки тривожних думок**

Техніка застосовується в умовах, коли важко зупинити потік тривожних думок з приводу певної складної ситуації:

- Уявіть собі те, що очікує вас під час найбільш неприємного для вас ходу подій.
- Спробуйте змиритись із цим, прийняти як неминучість.

- Які можна зробити висновки, яку можна віднайти користь за такого становища?
- Як можна змінити ситуацію?

### **Техніка «Переривання неприємних думок»**

Мета даної техніки – зупинити неприємні думки, подумки крикнути: «Стоп!» – з першою появою небажаної думки. Уявіть, що коли ви чуєте музику, яка вам не подобається, ви не намагаєтеся змусити приймач змінити мелодію, ви його вимикаєте. Так само і з негативною думкою: ви подумки або навіть вголос твердо говорите: «Стоп!» – з одночасним уявним вставанням або тупанням ногою, або іншим жестом, що демонструє вашу рішучість. Самонаказ не залишає місця для небажаних роздумів.

### **Техніка «Альтернативна інтерпретація»**

Упродовж тижня слід робити записи про неприємні емоції, які виникають, одним-двома реченнями описуючи провокативну подію (ситуацію) і свою першу інтерпретацію події (переконання). Продовжуйте цю вправу і наступного тижня, але тепер додайте принаймні чотири інтерпретації для кожної події. Кожна нова інтерпретація повинна відрізнятися від попередньої, але бути не менше правдоподібною. Спробувати вирішити, яка із запропонованих інтерпретацій підтримується найбільшим числом об'єктивних доказів.

### **Вправа «Ритмічне дихання»**

1. Сядьте на стілець боком до спинки, випряміть спину й розслабте м'язи шиї.
2. Руки вільно покладіть на колінах і заплющте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися.

3. Зосередьтеся тільки на власному диханні. При виконанні дихальної вправи дихайте через ніс, губи злегка прикриті але не стиснуті.
4. Упродовж декількох хвилин просто контролюйте своє дихання зверніть увагу на те що воно легке й вільне, відчуйте повітря яке видихаєте.
5. Стежте лише за тим, щоб дихання було ритмічним.
6. Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху й видиху не включались допоміжні дихальні м'язи, особливо на вдиху. Не потрібно розправляти плечі, вони повинні бути розслаблені, опущені й злегка відведені назад.
7. Намагайтеся продовжити вдих. Це можливо, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше утримаєте від напруження м'язи грудної клітини.
8. Зробити тривалий видих, глибокий вдих і наступний тривалий видих. Повторіть декілька разів.
9. Контролюйте ритм дихання, адже саме ритмічне дихання заспокоює нерви, запобігає стресу. Виконуйте повільний вдих і рахуйте при цьому в середньому темпі від одного до шести, потім зробіть паузу.
10. Ритмічне дихання триває приблизно дві три хвилини. Тривалість окремих фаз дихання випадку не так важлива, важливий правильний ритм [16].

При належному та ефективному застосуванні ці заходи можуть допомогти солдатам краще адаптуватися до повсякденного життя та допомогти їм досягти успіху в роботі, стосунках та інших сферах життя. Як результат, методи психологічного втручання, які застосовуються до українських солдатів, є життєво важливими для підтримки їх у справі з викликами війни та захисту їхнього психічного здоров'я. Ці втручання можуть зміцнити довгострокове психологічне здоров'я солдатів, підтримуючи процеси їх емоційного зцілення.

## **Висновки до другого розділу:**

Психологічна допомога та можливості підтримки, які надаються українським солдатам, пропонуються різними способами, щоб допомогти їм впоратися зі стресом, травмою та викликами війни. Ці можливості підтримки життєво важливі для захисту емоційного та психічного здоров'я солдатів, запобігання таким проблемам, як постбойовий стресовий розлад, і підтримки процесів їх відновлення. Індивідуальна терапія надає солдатам індивідуальну підтримку та керівництво, а також допомагає їм впоратися з травматичним досвідом. Використовуючи терапевтичні сеанси, солдати можуть виражати свої емоції, розвивати стратегії подолання стресу та зміцнювати своє психічне здоров'я в сприятливому середовищі. Групова терапія та групи підтримки дозволяють солдатам ділитися подібним досвідом і підтримувати один одного. Ці групи зміцнюють у солдатів почуття солідарності та стійкості та допомагають їм розширити мережу соціальної підтримки. Послуги сімейної терапії та консультування дозволяють солдатам налагодити здорове спілкування з родиною, долати труднощі війни та зміцнювати єдність родини. Сім'ї можуть бути важливим джерелом підтримки під час процесів постбойової адаптації солдатів, і тому сімейна терапія відіграє вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я як солдатів, так і їхніх родин. Окрім послуг психологічної підтримки, солдатам можуть запропонувати довоєнне та післявоєнне навчання психічного здоров'я. Ці тренінги навчають солдатів прийомам боротьби зі стресом, покращують їхнє емоційне благополуччя та можуть допомогти запобігти післябойовим психологічним проблемам. Психологічна допомога та можливості підтримки, які надаються солдатам, відіграють важливу роль у захисті їхнього психічного здоров'я та сприянні відновленню як під час, так і після війни. Ці послуги допомагають солдатам залишатися сильними, витривалими та долати виклики війни.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних наслідків війни в Україні сприяло поглибленому розумінню стресу, тривоги та травми, які переживають солдати та їхні родини. Підсумовуючи, слід зазначити, що хід війни та нинішнє становище українських воїнів є складним процесом, який впливає на емоційне та психічне здоров'я воїнів.

*Соціально-психологічні умови виникнення негативних емоційних станів в українських захисників.* Умови, в яких українським воїнам довелося боротися з солдатами-окупантами, є одним із найскладніших і складних періодів війни. Боротьба з окупантами – великий виклик і джерело стресу для українських воїнів. Бойові дії на окупованих територіях піддають військовим сильний тиск як фізичний, так і психологічний. Боротьба з солдатами-окупантами означає, що солдати постійно стикаються з небезпечними ситуаціями. Це може змусити солдатів постійно ризикувати своїм життям і дивитися на смерть.

*Вплив військової обстановки на солдатів та особливості їх емоційних переживань полягає в наступному.* Через характер війни солдати живуть під постійною загрозою, яка може викликати сильний стрес і тривогу. Солдати можуть відчувати емоційний стрес, оскільки вони постійно стикаються з ризиком смерті та поранень. Крім того, трагічні події та втрати, спричинені війною, можуть викликати глибокий сум і біль у воїнів. З розвитком війни стрес і травми, які переживають солдати, можуть посилюватися, що призводить до проблем із психічним здоров'ям. Бойове середовище може серйозно вплинути на психологічне здоров'я солдатів і призвести до таких проблем, як постбойовий стресовий розлад. Крім того, постійний фізичний та емоційний стрес війни може негативно вплинути на якість сну солдатів і призвести до відчуття виснаження. Військове оточення може викликати у солдатів емоційні труднощі, такі як

перебування далеко від сім'ї та почуття небезпеки. Це може порушити емоційну рівновагу та рівень витривалості солдатів. Однак, незважаючи на виклики війни, дух єдності та солідарності може бути сильним серед солдатів. Солдати можуть підтримувати один одного і боротися разом у складних умовах. Крім того, солдати, які проходять навчання та розуміють стратегії війни, можуть допомогти їм бути психологічно підготовленими. Бойові дії на окупованих територіях означають, що солдати знаходяться далеко від своїх сімей. Через це солдати можуть втратити емоційну підтримку та почуватися самотніми.

*Труднощі, які переживають родини воїнів, які воюють на передовій в Україні, сповнені невизначеності та хвилювань, породжених війною. По-перше, перебування солдатів у зоні бойових дій викликає постійне хвилювання родин. Щодня стрілянина та новини змушують сім'ї думати, чи їхні близькі в безпеці. Тривале розлучення солдатів може посилити почуття туги один до одного в родинях. Сім'ї відчують порожнечу віддаленості від своїх близьких і хвилюються за свою безпеку. Обмежена здатність солдатів спілкуватися зі своїми сім'ями може призвести до відсутності спілкування та відключення. Це може призвести до того, що сім'ям буде важко підтримувати одне одного та ділитися своїми почуттями. В економічному плані сім'ї солдатів можуть мати матеріальні труднощі. Зарплати та підтримки солдатів може бути недостатньо для утримання сім'ї, що змушує сім'ю боротися з економічними труднощами. Це може призвести до того, що родині буде важко впоратися з фінансовими труднощами та задовольнити свої основні потреби.*

В результаті емпіричного дослідження, в межах якого було застосовано двабуло проведене опитування щодо готовності військовослужбовців продовжувати захищати країну тривалий час без демобілізації. 65% військовослужбовців виразили готовність продовжувати

захищати країну; водночас, 35% відчувають значну втрату мотивації. Існує значна кореляція між рівнем стресу та рівнем мотивації військових ( $k=-0,7$ ). Це свідчить про значний вплив стресу на бажання продовжувати далі службу, а також, на її ефективність. Також, можливе поглиблення рівня стресу через тривалий термін служби без демобілізації, що створює ефект «накладення стресу».

Водночас, існує середньо виражена кореляція між якістю спілкування з рідними та рівнем стресу ( $k=0,5$ ) та рівнем стресостійкості ( $k=0,4$ ). Це дозволяє підтвердити гіпотезу дослідження: тепле спілкування з близькими є дуже вагомим джерелом підтримки військовослужбовців, даючи їм значний ресурс у боротьбі із стресом. Навіть попри те, що більшість з них не висловлює своїх гострих переживань близьким, хороші стосунки з рідними створюють вагомий точку опори для військовослужбовців.

Підсумовуючи, важливо відзначити роль психоедукації військовослужбовців. Психоедукація – це процес пояснення людям інформації щодо психологічного та психічного здоров'я, особливостей функціонування психіки, можливих психологічних негараздів (особливо – у контексті проходження військової служби) та способів психологічної допомоги (в тому числі – самопомоги). Підвищувати обізнаність населення в цілому і військовослужбовців зокрема є надзвичайно важливим, оскільки це дозволяє людям краще розуміти свій стан, виявляти свої психологічні проблеми та ефективніше з ними справлятися. Окрім того, це дозволяє зменшити стигматизацію психології в суспільстві, що часто є бар'єром щодо звернення до фахівця за допомогою. Психоедукація сприятиме зменшенню табування теми психологічного та психічного здоров'я, дозволяючи більшості кількості військовослужбовців висловлювати свої переживання конструктивним шляхом та шукати способів психологічної допомоги.

### *Рекомендації щодо надання психологічної підтримки воїнам.*

Воїнам необхідно надавати психологічну підтримку та задовольняти їхні емоційні потреби. Необхідно виділити більше ресурсів для підвищення доступності служб психологічної підтримки для солдатів та їхніх родин в Україні. Програми психологічної підтримки мають стати більш конкретними та персоналізованими для задоволення емоційних потреб солдатів та їхніх сімей. Майбутні дослідження мають включати порівняльні дослідження в різних групах, щоб краще зрозуміти психологічні наслідки війни та забезпечити ефективні послуги підтримки. Важливо сприяти підтримці на рівні громади та програмам підвищення обізнаності для боротьби з психологічними наслідками війни. Необхідно забезпечити співпрацю та координацію між державними та неурядовими організаціями для підтримки довгострокового психологічного здоров'я солдатів та їхніх сімей у післявоєнний період. Такі програми, як індивідуальна терапія, групова терапія та навчання навичкам подолання стресу, відіграють важливу роль у задоволенні емоційних потреб солдатів та їхніх родин. Підкреслюється важливість довгострокових служб підтримки, щоб дати змогу солдатам впоратися з емоційними труднощами, які вони відчувають у післявоєнний період. Крім того, послуги психологічної підтримки мають бути більш специфічними та персоналізованими. Цього можна досягти, розробляючи індивідуальні терапевтичні сеанси та групові терапевтичні програми, щоб краще відповідати потребам солдатів та їхніх родин. Має бути доступна інформація та ресурси щодо подолання симптомів післябойової травми. Це може допомогти солдатам та їхнім сім'ям у переробці та зціленні від травматичного досвіду. Важливо, щоб майбутні дослідження включали порівняльні дослідження в різних групах, щоб краще зрозуміти

психологічні наслідки війни та забезпечити ефективні послуги підтримки. Ці дослідження можуть оцінити вплив війни на різні групи та ефективність різних служб підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О.М., Пішко І.О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України : монографія. Харків: ХУПС, 2008. 238 с.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро : Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Бердій Т. Співвідношення етнічної й національної ідентичності. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. 2012. №4. С. 29-34.
5. Беверлі Енгл. Зціли свої травми. Видавництво «Форс», 2021. 336 с.
6. Берзінь В. І. Основи психогігієни. Київ: Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
7. Бичко О.В. *Профілі української ідентичності. Соціально-психологічний аналіз* Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. 281 с.
8. Бех І.Д. Виховання особистості: сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
9. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість та ідентифікація громадян як чинник демократичних перетворень в українському суспільстві. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 138–144.
10. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ : Беркут, 2000. 63 с.

11. Військова психологія та педагогіка : інноваційний підхід: підручник : у 2 ч. Ч. 1 /колектив авторів; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : : НУОУ, 2012. 472 с.
12. Данилюк І. *Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: монографія*. К.: «САММІТКНИГА», 2010. 432 с.
13. Джудіт Герман. Травма та шлях до видужання. Київ : Видавництво «Форс», 400 с.
14. Дмитренко Г. М. Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 248 – 252.
15. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ “Август Трейд”, 2007. 502 с.
16. Іваненко Б.Б. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ : навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Камчатна Н. В. Психолого-педагогічні основи формування національного менталітету *Формування національного менталітету: зб. наук. праць за матеріалами регіонал. наук.-практ. конф.* / Луганськ: Вид-во “ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2009. С. 48–54.
19. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, № 2 (66). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>.
20. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

21. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. та ін. 344 Прогнозування психологічної готовності до ризику фахівців екстремальних видів діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2016. № 2 (4). С.115 –138.
22. Колесніченко О. С. Методика “Оцінка травматичності бойового досвіду” у військовослужбовців-учасників бойових дій. *Власть и общество (история, теория, практика)*. Тбилиси : Ассоциация открытой дипломатии, 2017. № 1 (41). С. 145 – 160.
23. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5(42). С. 262 – 267.
24. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія ; за ред. М.С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
25. Кисельов С. Національна ідентичність українців. *Політичний менеджмент*. 2003. № 2. С. 31-40.
26. Кириленко Т.С. Психологія травмуючих ситуацій. Київ, КНУ. 2014.
27. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи: Монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. 106 с.
28. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Київ : 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155– 162.
29. Сміт Е.Д. Національна ідентичність. Київ : Основи, 1994. 223 с.
30. СТАТИСТИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ. Тексти лекцій для студентів Інституту журналістики Укладач Світлана Вікторівна Штефан <http://journalib.univ.kiev.ua/navch/StatMetodyDoslid.pdf>

31. Щербань П. Формування національної самосвідомості в сім'ї. Київ : Т-во "Знання" України, 2002. 94 с.
32. Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511-535.
33. Doyle, M. E., & Peterson, K. A. (2005). Re-entry and reintegration: Returning home after combat. *Psychiatric Quarterly*, 76(4), 361-370.
34. Vermetten, E., & Baker, D. G. (2018). Psychological Impact of War Trauma on Civilians and Military Personnel. *International Journal of Psychiatry*, 32(2), 100-115.
35. Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 295(9), 1023-1032.
36. Bryan, C. J., & Heron, E. A. (2015). Beliefs about suicide, self-injury, and suicide prevention among deployed military personnel. *Military Psychology*, 27(4), 260-272.
37. King, L. A., King, D. W., Vogt, D. S., Knight, J., & Samper, R. E. (2006). Deployment risk and resilience inventory: A collection of measures for studying deployment-related experiences of military personnel and veterans. *Military Psychology*, 18(2), 89-120.
38. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13-22.
39. Riviere, L. A., Merrill, J. C., Thomas, J. L., Wilk, J. E., & Bliese, P. D. (2012). Prevalence and predictors of mental health problems among US Army soldiers shortly after combat. *Journal of Traumatic Stress*, 25(5), 466-474.

40. Pietrzak, R. H., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Johnson, D. C., & Southwick, S. M. (2010). Risk and protective factors associated with suicidal ideation in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders*, 123(1-3), 102-107.
41. Wells, T. S., Miller, S. C., Adler, A. B., Engel, C. C., Smith, T. C., & Fairbank, J. A. (2007). Mental health impact of the Iraq and Afghanistan conflicts: A review of US research, service provision, and programmatic responses. *Journal of Psychiatric Services*, 58(5), 627-634.
42. Smith, T. C., Ryan, M. A., Wingard, D. L., Slymen, D. J., Sallis, J. F., & Kritz-Silverstein, D. (2008). New onset and persistent symptoms of post-traumatic stress disorder self-reported after deployment and combat exposures: Prospective population-based US military cohort study. *BMJ*, 336(7640), 366-371.
43. Yurchynska, H., Ananova, I., Nazarov, O., Salnikova, T., Martynets, L. (Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних ситуацій) Provision of qualified psychological assistance as a result of crisis traumatic events. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 2022. Special Issue 12/02-XXXI, p.94–99. URL: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A\\_17.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A_17.pdf) (Web of Science).
44. Handbook of self-regulation : research, theory, and applications / edited by Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister.–2nd ed. 2011.

## ДОДАТКИ

### Тест самооцінки стресостійкості

Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди - 1;
  - часто - 2;
  - іноді - 3;
  - майже ніколи - 4;
  - ніколи - 5.
1. Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?
  2. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?
  3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
  4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?
  5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
  6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
  7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
  8. Ваша вага відповідає вашому росту?
  9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
  10. Вас підтримує ваша віра?
  11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
  12. У вас багато друзів і знайомих?
  13. У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
  14. Ви здорові?
  15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
  16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?
  17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
  18. Ви можете організувати ваш час ефективно?
  19. За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
  20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного Дня?

**ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.** Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

- 0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

- 20-50 балів: середній рівень стресостійкості.
- > 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

### **Тест на визначення рівня стресу (за Щербатих)**

Інструкція: перед вами ознаки стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе однієї з

інтелектуальних і поведінкових ознак – поставте собі 1 бал;

емоційних – 1,5 бали,

фізіологічних – 2 бали.

#### **Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі ухвалення рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення
12. Звуження "поля зору", коли "бачиться" менше можливих варіантів дії

#### **Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок під час виконання звичних дій
3. Більш швидке або, навпаки, уповільнене мовлення
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

6. Хронічний брак часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими та друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка в соціумі
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю

### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна "тупість", байдужість.
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою чи своєю роботою

### **Фізіологічні симптоми**

1. Біль в різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (закреп, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії або інших шкірних висипів
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

**Показник від 0 до 5 балів** вважається добрим - означає, що на даний час вагомий стрес відсутній.

**Показник від 6 до 12 балів** означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу із ситуації, що склалася.

**Показник від 13 до 24 балів** вказує на досить виражену напругу емоційних і фізіологічних систем організму, що виникла у відповідь на сильний стресовий фактор, який не вдалося компенсувати. У цьому разі потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу.

**Показник від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу свідчить про те, що організм уже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

**Показник понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найнебезпечнішої стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Анкета для українських військових на визначення актуального психологічного стану, його змін та емоційних зв'язків із рідними**

1. Вкажіть ваш вік
2. Вкажіть вашу стать: чол. \ жін.
3. Скільки часу ви перебуваєте на службі?
  - менше року
  - приблизно рік
  - більше року
  - більше 2 років
4. Як ви оцінюєте своє фізичне самопочуття станом на зараз?
  - хороше

- задовільне
  - незадовільне
  - погане
5. Як ви відчуваєте, чи змінилися ваші стосунки з близькими за останній час?
- так, стосунки покращилися
  - так, стосунки погіршилися
  - не змінилися
6. Чи відчуваєте ви труднощі у збереженні теплих стосунків з близькими на відстані?
- Так
  - Ні
  - Інколи
7. Ваші стосунки з близькими людьми, яких ви любите:
- У мене таких немає
  - є теплими і ніжними
  - Стали дещо напруженими чи конфліктними
  - Емоції відрізняються, залежно від того, чи це батьки, діти чи кохана
8. Як ви оцінюєте, чи змінився ваш характер з моменту початку служби?
- не змінився
  - трохи змінився
  - значно змінився
9. Чи важко вам говорити про свої емоції та переживання?
- так
  - ні
  - можу говорити про переживання тільки з близькими, рідними
  - можу говорити про переживання тільки з друзями чи побратимами
10. Чи застосовуєте ви якісь способи зняття стресу? (спеціальні фізичні вправи, спілкування, дихальні вправи чи інше)
- так, на регулярній основі
  - так, час від часу
  - не застосовую
  - застосовую тільки після сильного стресу