

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-3-дн  
спеціальності 053– Психологія  
Кунатенко Сергій Сергійович  
Керівник: Залановська Л.І., к.психол.н., доцент  
кафедри психології  
Рецензент: Шевченко Н.Ф., д.психол.н., професор  
кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

Кунатенко Сергію Сергійовичу

Тема роботи: Особливості надання психологічної допомоги  
військовослужбовцям в умовах бойових дій

Керівник роботи: Залановська Л.І., к.психол.н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати бойові травми та їх вплив на психіку військовослужбовців; розглянути психотравмуючі фактори сучасного бою; дослідити причини появи бойових психічних травм та їх прояви у воїнів; визначити основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом; розробити Програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій
5. Перелік графічного матеріалу: -
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	<u>Залановська Л.І., доцент</u>		
Розділ 1	<u>Залановська Л.І., доцент</u>		
Розділ 2	<u>Залановська Л.І., доцент</u>		
Розділ 3	<u>Залановська Л.І., доцент</u>		
Висновки	<u>Залановська Л.І., доцент</u>		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2024 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ С.С. Кунатенко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Л.І. Залановська\_

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 93 сторінок, 51 джерел.

Об'єктом дослідження: особливості надання психологічної допомоги.

Предметом дослідження: особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій.

Мета дослідження: розробити програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

Гіпотеза: розроблена програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій є ефективною для роботи з військовослужбовцями.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами було розроблено програму психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в роботі з військовослужбовцями при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, БОЙОВІ ДІЇ, НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ.**

## **SUMMARY**

Kunatenko S.S. Features of Providing Psychological Assistance to Military Personnel in Combat Conditions.

Master's thesis: 93 pages, 51 sources.

The object of the study: peculiarities of providing psychological assistance.

The subject of the study: peculiarities of providing psychological assistance to servicemen in the conditions of hostilities.

The purpose of the study: to develop a program of psycho-educational classes for the training of military personnel to provide psychological assistance / self-help for negative mental states and behavioral reactions in combat conditions.

Hypothesis: the developed program of psycho-educational classes for training servicemen to provide psychological help / self-help for negative mental states and behavioral reactions in combat conditions is effective for working with servicemen.

Research methods. Theoretical methods were used in the work (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem).

The scientific novelty of the research lies in the fact that we developed a program of psycho-educational classes for training military personnel to provide psychological assistance / self-help for negative mental states and behavioral reactions in combat conditions.

The practical significance of the research lies in the fact that the research materials can be used in working with military personnel with negative mental states and behavioral reactions in combat conditions.

**PSYCHOLOGICAL HELP, MILITARY PERSONNEL, COMBAT ACTIONS, NEGATIVE MENTAL STATES, BEHAVIORAL REACTIONS.**

## ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	6
1.1. Бойова травма та її вплив на психіку військовослужбовців.....	9
1.2. Психотравмуючі фактори сучасного бою.....	10
1.3. Причини появи бойових психічних травм та їх прояви у воїнів.....	19
1.4. Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом.....	21
1.5. Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості в умовах війни...	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, РЕАКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ТА СПОСОБІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	32
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження негативних психічних станів, реакцій військовослужбовців в умовах бойових дій та способів їх подолання.....	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження негативних психічних станів, реакцій військовослужбовців в умовах бойових дій та способів їх подолання.....	46
РОЗДІЛ 3. ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ / САМОДОПОМОГИ ПРИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНАХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	58
3.1. Програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самодопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.....	58
3.2. Аналіз результатів впровадження програми психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самодопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій...	82
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88

## ВСТУП

Сьогодні в умовах війни та конфліктів різного рівня на протязі довгих періодів часу військовослужбовці перебувають в особливих психологічних умовах, які можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та інших психічних порушень. Отже, актуальність проблеми психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій є надзвичайно важливою, оскільки від їхнього психічного здоров'я залежить як їхнє особисте благополуччя, так і ефективність виконання покладених на них завдань. Бойовий стрес і бойова втома є основними нормальними реакціями на аномальний стрес під час бойових дій.

У воєнний час люди перебувають у постійному фізичному стресі (наприклад, недоїдання, перепади температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічному стресі (наприклад, постійна небезпека, пильність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв чи снайперів або жертв чи смертей). І зрозуміло, що більшість із них так чи інакше відреагує. Ці реакції зазвичай проявляються як сильний страх (наприклад, інтенсивна реакція на гучні звуки), підвищена пильність (боксер завжди напоготові та готовий до дії), кошмари/жах, дратівливість, труднощі зі сном тощо.

Хоча все це звучить негативно, деякі із цих реакцій вважаються адаптивними, включаючи надмірний страх і підвищену пильність, а також інші реакції на бойовий стрес, такі як зростання фізичної сили, збільшення витривалості, відчуття власної компетентності тощо (тобто не всі стресові реакції є негативними). «Бойова і оперативна стресова реакція» (БСР) – це загальний термін, що охоплює всі можливі реакції військового персоналу на бойові умови.

Термін «бойова втома» (БВ) використовується для опису будь-якої реакції на стрес, пов'язаної з бойовими діями, яка потребує лікування. Більшість, що демонструє емоційні або ознаки та симптоми психологічних розладів, не є психічно

хворими, а скоріше вони намагаються подолати незвичний стрес військових дій.[1] У сучасних умовах війни та конфліктів різного рівня військовослужбовці перебувають в особливих психологічних умовах, які можуть призвести до негативних психічних реакцій та станів. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій вимагають обґрунтованих методів діагностики, лікування та реабілітації. Наукова робота розкриває теоретичні та практичні аспекти надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей.

Об'єктом дослідження: особливості надання психологічної допомоги.

Предметом дослідження: особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій.

Мета дослідження: розробити програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

Гіпотеза: розроблена програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій є ефективною для роботи з військовослужбовцями.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Проаналізувати бойові травми та їх вплив на психіку військовослужбовців.

2. Розглянути психотравмуючі фактори сучасного бою.

3. Дослідити причини появи бойових психічних травм та їх прояви у воїнів.

4. Визначити основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом.

5. Розробити Програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.



Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами було розроблено програму психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в роботі з військовослужбовцями при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

### 1.1 Бойова травма та її вплив на психіку військовослужбовців

Бойова травма та її вплив на психіку військовослужбовців є деформацією психологічних механізмів саморегуляції та проривом захисту психіки особистості під впливом стресових факторів бойових умов. Це призводить до перевищення адаптивних можливостей особистості (рівнів психічної стійкості), зміни цінностей та поведінки. Бойова травма може бути спричинена як короткочасним, так і тривалим впливом психотравмуючих факторів бойової обстановки, що може призвести до розладів психіки різного ступеня складності.

Це нормальна реакція здорового організму людини на аномальні обставини зовнішнього середовища. Специфіка бойової психічної травми вимагає впровадження обґрунтованих методів діагностики, лікування та реабілітації потерпілих, а також реалізації широкого спектру завдань у сфері психопрофілактики [2].

Психічна травма не обов'язково пов'язана з конкретною подією; вирішальним є інформаційно-семантичний аспект, який полягає у негативній когнітивній оцінці ситуації як наявної чи прогнозованої, але однаково емоційно навантаженої. Тому до категорії бойової психічної травми слід віднести і зміни психічного стану військовослужбовців, які очікують направлення на район бойових дій. У цих ситуаціях часто спостерігаються різноманітні стресові реакції, які починаються з елементарних психо вегетативних і закінчуються розгорненими картинами психічних розладів. Бойові психічні травми нерідко супроводжуються іншими видами бойових травм, наприклад, хірургічними.

Звичайно, психопатична симптоматика не розвивається у всіх поранених. Проте ті з них, у кого вона виникла, мають отримати своєчасне лікування. Тому прогноз санітарних втрат психіатричного профілю обов'язково проводиться з урахуванням таких категорій уражених після їх реабілітації. Під санітарними втратами психоневрологічного профілю слід розуміти хворих і поранених різними видами зброї, у яких головним або провідним синдромом є нервово-психічні порушення. Серед них можуть бути комбіновані ураження, що поєднують в собі легкі травми, опіки, поранення отруйними речовинами, гострі реактивні стани, закриті травми головного мозку та інші.

## **1.2 Психотравмуючі фактори сучасного бою**

Дослідники виявили основні форми негативних психічних станів у військових, такі як бойовий стрес, перевтома та бойова психотравма, яка може стати передумовою для розвитку посттравматичного стресового розладу. Під дією бойового стресу військовими спостерігається дратівливість, проблеми зі сном, полохливість, надмірна зосередженість, гнівливість, панічні настрої та апатія. Бойова перевтома характеризується слабкістю, небажанням виконувати бойові завдання, сонливістю, порушенням уваги та пам'яті, замкненістю. Психотравма виникає внаслідок виснаження адаптивних психологічних та енергетичних ресурсів воїна під впливом стресорів бойової обстановки і може проявлятися гіперактивністю, істеричним сміхом чи плачем, роздратованістю, гнівом, порушенням критичного сприйняття, швидкості мисленнєвих реакцій, ослабленням волі та галюцинаціями [3].

Війна в Україні, спільно з постковідною ситуацією, спадом економіки, руйнуванням інфраструктури та збільшенням міграції внутрішньо переміщених громадян, стала середовищем для зростання розладів психічного здоров'я українців. Фахівцям у сфері лікування психіки необхідно взяти на озброєння досвід інших країн, щоб навчитися надавати якісні послуги постраждалим. Дослідження наслідків

війни в Сирії, де були залучені майже 2 тисячі громадян, показали, що у 60% з них виявлено середній та тяжкий стресовий розлад, а 36,9% мали всі симптоми посттравматичного стресового розладу, тоді як лише 10,8% не мали жодних відхилень від норми. . В перші дні повномасштабного вторгнення російського агресора український народ та влада швидко мобілізували свої сили для боротьби, пройшовши нелегкий шлях через масову паніку та страх, яку посіяла ця стресова подія. В нинішніх обставинах українці глибше усвідомили свою національну приналежність та зрозуміли, що відстоюють не лише свої кордони, а відіграють важливу роль у збереженні миру у всіх країнах Європи.

У нових непередбачуваних, трагічних та екстремальних умовах війни, українці ведуть боротьбу зі справжнім і прихованим ворогом – впливом стресу на їх здоров'я та настрої. Війна належить до того типу стресових чинників, на який неможливо або практично неможливо вплинути. З даним типом стресу більшість українців раніше не мали справу. Однак, нинішні умови війни вимагають від кожного постійних фізичних і психологічних зусиль для стабілізації власного стану.

Ще вчені-фізіологи Бернард та Кеннон [4] дослідили, що для повноцінного функціонування людського організму в умовах стресу необхідний гомеостаз. Сьогодні в медицині та біології цей термін описує стабільність внутрішніх систем організму – ендокринної, імунної та нервової. Американський психофізіолог Волтер Кеннон вперше описав

явище стресу в 1932 році. Фізіолог вважав, що при стресі виникає реакція, спровокована симпатичною нервовою системою. Дві гілки вегетативної нервової системи, симпатична та парасимпатична, включаються в боротьбу людини зі стресом поперемінно. Під час війни та небезпеки рівновага в мозку порушується, і включається парасимпатична нервова система, яка відповідає за вимкнення емоцій на користь виживання. Реакція на стресову подію, відома як "сповільнення і завмирання", виникає через домінування активності парасимпатичної нервової системи. Коли діє симпатична нервова система, організм людини стимулюється до

самозахисту, активної протидії небезпеці – "бийся чи тікай". Ці дві гілки системи функціонують для нормалізації стану людини під час стресових подій.

Канадський вчений Ганс Сельє [5] офіційно ввів поняття "стрес" та присвятив йому вивченню все своє життя. Сельє описував у своїх працях, що стрес не потрібно боятися, а вчитися ефективно керувати ним. Стрес допомагає мобілізувати внутрішні сили організму для ефективної боротьби з реальною чи уявною загрозою. Однак, коли людина не може подолати труднощі під впливом стресу, то вона може стати слабкою та безвольною.

Це в свою чергу призводить до порушення багатьох функцій в організмі та сприяє розвитку фізіологічних та психологічних хвороб. Стрес є одним з найрозповсюджених видів афекту, що виражається як стан психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження. У психологічному словнику Синявського В. В. стрес висвітлюється як психічний стан, що характеризується надто сильним психічним напруженням, що виникає в житті людини внаслідок несприятливих, довготривалих зовнішніх і внутрішніх умов. Стрес є природною реакцією організму і викликає своєрідну розумову та фізичну напруженість, яка є потенційно небезпечною для організму людини.

Стрес можна розпізнати за такими ознаками:

Фізіологічні: головний біль; підвищення серцебиття, артеріального тиску; часті простудні захворювання; біль у шлунку, спині.

Психологічні: роздратування, відчай, страх, депресія, відчуття порожнечі та смутку.

Поведінкові: переїдання або відсутність апетиту; часте куріння та зловживання алкоголем; спалахи гніву; розлади сну; добровільне уникання спілкування з іншими; нездатність приймати рішення.

Інтелектуальні: сплутане мислення, напади гніву, порушення логіки, негативне відношення до всього. навколишнього, часті прояви критики; цинізм; постійна незадоволеність [42]. В ході негативних подій сьогодення, спровокованих війною

«стрес» проявляється в декілька етапів. У мозок людей під дією стресу відбувається викид значної кількості адреналіну внаслідок чого в систему кровообігу надходить значна кількість глюкози. Це перший етап впливу стресу на організм людини, який супроводжується підвищеним серцебиттям, значним збільшенням енергії, загостренням всіх відчуттів. З первинною дією стресу пов'язана швидка мобілізація внутрішніх резервів людини в період загрози життю, що дає можливість швидко відреагувати на стресовий чинник. Ще цей етап називають фазою тривоги. Для другого етапу стресу характерне висока енерговитрата, бо починає активно діяти інший гормон, що синтезується наднирниками – кортизол. Під дією кортизолу збільшується рівень цукру в крові, що в свою чергу знижує роботу імунної та травної системи. На цій стадії стресу активізується воля, покращується м'язова, розумова діяльність організму людини. Під час цієї стадії виникає активне бажання протидіяти загрозам та шукати шляхи виходу з надзвичайних ситуацій. Другий етап розвитку стресу часто називають адаптаційним або фазою опору. Третій етап період виснаження [6]. Для цього етапу характерне повернення організму людини в нормальний режим споживання енергії, спокійний стан. В осіб, які тривало проходили попередні етапи стресу розвивається апатія, депресивні стани, відчай. Стреси розподіляються на типи: за їх тривалістю – на гострий та хронічний; за характером впливу на організм – негативний (дистрес) та позитивний (еустрес). Стрес супроводжує людину завжди, невеликі дози стресу мотивують і допомагають нам з успіхом долати повсякденні труднощі.

Проблемним є затяжне порушення балансу в мозку під дією стресових чинників, яке супроводжується низкою психосоматичних захворювань та психологічних проблем. Такий стрес зазвичай руйнує всі сфери життя людини. Вперше для диференційованого поділу стресу на конструктивний та негативний Г. Сельє ввів поняття «еустрес» та «дистрес». Еустрес – це той тип стресу, який впливає на людину позитивно. При еустресі будь-які хвилювання людини стають своєрідним маяком (викликом), що виникли деякі перешкоди, які можна вирішити. Даний тип

стресу в цілому позитивно впливає на організм та дає сили для боротьби. Дистрес – це тип стресу, який являє собою порушення психологічної рівноваги. Це явище негативно позначається на стані організму. Не даремно Г.Сельє вибрав для його визначення давнє англійське слово «дистрес», яке означає страждання, яке згубно діє на тіло, душу та розум і викликає стан відчаю [7]. Військовий стан в Україні став для всіх нас тривалим та напруженим стресором, який не може бути швидко усунений і продовжує діяти на українців фізично і психологічно. В цій ситуації варто зазначити про хронічний стрес. Якщо індивід постійно перебуває під гнітом

тривалого стресу, то його організм витрачає велику кількість енергії на боротьбу з ним, що може призвести до виснаження фізичних та психічних ресурсів. Це може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, як фізичним, так і психічним.

У зазначених умовах важливо розрізнити між еустресом та дистресом. Еустрес може допомогти людині мобілізувати свої ресурси та знайти конструктивний вихід зі складної ситуації. Наприклад, відчуття конкуренції на роботі може стимулювати до досягнення кращих результатів. З іншого боку, дистрес негативно впливає на здоров'я та емоційний стан людини, призводячи до втоми, безсоння, апатії, а іноді й до серйозних психічних розладів, таких як депресія чи тривожність [8].

Війна і військовий конфлікт в Україні є джерелом тривалого стресу для багатьох людей, який може мати негативний вплив на їхнє здоров'я і благополуччя. Тому важливо звертати увагу на психологічні наслідки війни та надавати підтримку тим, хто потребує допомоги у подоланні стресу та адаптації до нових умов стресу тощо. Важливо розпізнати ці причини та звернутися за підтримкою, якщо стрес стає невтримуваним.

Для подолання стресу важливо приділяти увагу своєму фізичному та психологічному здоров'ю. Регулярна фізична активність, здорове харчування, ведення активного способу життя можуть допомогти зберегти енергію та зміцнити організм. Психологічна підтримка, якщо необхідно, у вигляді консультування або

терапії, також може бути корисною. Важливо також навчитися релаксувати, використовуючи методи розслаблення та медитації.

Уникання стресових ситуацій, наскільки це можливо, та розвиток стратегій копінгу можуть допомогти зменшити негативний вплив стресу на організм. Навчання управління стресом, включаючи вміння керувати емоціями та встановлювати межі, також може бути корисним для подолання стресу.

Загалом, розуміння причин та наслідків стресу, а також розвиток здорових стратегій подолання стресу можуть допомогти людині зберегти своє фізичне та психічне здоров'я навіть у найскладніших ситуаціях, таких як війна або інші кризові умови. необхідність швидкої та правильної реакції на події, дії ворога, велике число загиблих та поранених, велика фізична та психічна втомленість, тривала перебування в зоні бойових дій, втрата товаришів тощо. Ці фактори можуть викликати стрес та негативно впливати на психічний стан військовослужбовців.

До групи «У» належать фактори, що опосередковано впливають на психіку військовослужбовців, такі як: недостатня підготовка військових, погані умови служби, недостатнє забезпечення, проблеми з командуванням, відсутність підтримки з боку родини та суспільства тощо [9].

Для успішного подолання стресу військовослужбовцями важливо розробляти та впроваджувати систему психологічної підтримки та допомоги, включаючи психологічну підготовку до бойових дій, тренування стратегій копінгу та механізмів релаксації, а також забезпечення підтримки від командування та родини. Такі заходи допоможуть зменшити негативний вплив стресу на військових та зберегти їхнє фізичне та психічне здоров'я в умовах бойових дій.

Непідготовленість до холоднокровного сприйняття небезпеки, яка може призвести до помилок, перенапруження та зриву діяльності.

Загроза реальних або уявних небезпек, таких як кров, важкі поранення, смерть бойових товаришів, руйнування укриттів та будівель.



Невідповідність сприйняття небезпеки, що може призвести до збільшення загрози поразки та втрат.

Перенапруженість, стрес та зрив діяльності через надмірний психологічний тиск.

Межа моральної гнучкості військ, яка визначається здатністю військовослужбовців продовжувати бойові дії незважаючи на великі втрати.

Психічні розлади, що спостерігаються у військовослужбовців під час бойових дій, такі як стрес, тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також інші психологічні та емоційні проблеми. Невизначеність в бойових умовах може бути ще одним фактором, що призводить до стресу. Під час війни або конфлікту ситуація часто залишається невизначеною, і військові змушені приймати рішення в умовах неповної інформації та нестабільної обстановки. Це може призвести до плутанини, стресу та навіть нерішучості, оскільки військові не завжди можуть передбачити наслідки своїх дій у таких умовах.

Невизначеність також може стосуватися мети або цілей операції, де військові можуть не мати чіткого розуміння того, що вони мають досягти або яким чином це досягти. Це може призвести до відчуття безладу та невпевненості, що також може збільшити рівень стресу серед військових.

Таким чином, невизначеність у військових операціях може бути джерелом психологічного стресу та збільшити складність прийняття рішень у військових командирів та підрозділів. Така невизначеність та нестабільність інформації є серйозним викликом для військових командирів та підрозділів, оскільки вони мають приймати стратегічні та тактичні рішення в умовах обмеженої чи неповної інформації. Недостатність і нестабільність інформації може призвести до неправильних рішень, що в свою чергу може мати серйозні наслідки для військових операцій та безпеки військових [10].

Під час бойових дій, коли супротивник може застосовувати різноманітні методи радіоелектронної боротьби та інші техніки, отримання достовірної та

актуальної інформації стає ще складнішим завданням. Командири вимушені швидко реагувати на зміни в обстановці, оцінювати загрози та приймати рішення, не маючи повної картини ситуації.

Для зменшення впливу невизначеності та недостатності інформації, військові використовують різноманітні методи розвідки та збору інформації, а також вдосконалюють системи обміну та аналізу даних. Однак, навіть з удосконаленими методами, стратегічне планування та прийняття рішень залишаються складними завданнями у військовій сфері через постійну зміну обставин та невизначеність бойової обстановки.

Невизначеність у бойовій діяльності може створювати складнощі для командира, оскільки він повинен приймати стратегічні рішення в умовах обмеженої та неповної інформації. Наприклад, наближення декількох угруповань до смуги оборони може викликати невизначеність щодо того, яке з них буде завдавати удару, а яке виконуватиме імітаційно-відволікаючу функцію [11]. Командир повинен уміти прогнозувати майбутні дії на основі обмеженої інформації.

Відповідальність командира полягає в тому, щоб бути відповідальним за прийняті рішення та їх виконання перед країною, старшим командиром, законом і моральними вимогами, а також перед підлеглим особовим складом.

Негативні емоційні реакції, такі як стрес, страх, тривога, можуть впливати на командира та його здатність до прийняття рішень у бойових умовах.

Монотонія від надлишку часу може призвести до дестабілізації діяльності командира, особливо якщо він володіє такими особливостями характеру, як демонстративність, збудливість або гіпертимність.

Групова ізоляція може також впливати на командира, особливо якщо він екстраверт. За даними досліджень, бойові можливості ізольованого від своїх військ підрозділу можуть бути значно обмежені через зниження морального духу військовослужбовців.

Клаустрофобія, або страх замкненого простору, також може впливати на командира, особливо якщо він знаходиться у ситуації обмеженого простору, наприклад, в укритті або на полі бою. що більшість поранених та ув'язнених військових подавали скарги на втомленість як на одну з основних причин, що призводила до порушень у діяльності підрозділу. Таким чином, важливою задачею для командира є контроль за станом втоми у особового складу та вчасне забезпечення відпочинку та відновлення енергетичних ресурсів після тривалої бойової діяльності.

засоби, що сприяють збереженню та відновленню енергії в організмі під час тривалого періоду напруженої діяльності. Такі заходи спрямовані на зниження рівня стресу та втоми, покращення психологічного стану військовослужбовців і забезпечення їхньої бойової ефективності.

Дискомфорт у воєнній діяльності може мати серйозний вплив на психічний стан військовослужбовців та їхню бойову ефективність. Порушення ритмів життєдіяльності, відсутність нормальних умов для життя і бойової діяльності, а також часті зміни кліматичних умов та погодних умов можуть призвести до значного дискомфорту. Наприклад, відсутність можливості для належного відпочинку, недостатня кількість сну або неправильне харчування можуть викликати відчуття слабкості, розірваності та зниження концентрації уваги.

Дефіцит часу також є важливим фактором, який впливає на психологічний стан воїнів. В умовах високої динаміки бою і стрімкого розвитку подій, воїни можуть почувати себе стресовано і нервово через нестачу часу на прийняття рішень та виконання завдань. Недостатній час може призвести до появи почуття невпевненості, роздратування та стресу, що впливає на їхню здатність до ефективної діяльності. Підвищення темпу дій в бойових умовах вимагає від військовослужбовців не лише швидкості виконання моторних дій, але й швидкого прийняття рішень [12]. Це може призвести до виснаження та загального зростання психотравматизації військовослужбовців. Важливою складовою ефективного прийняття рішень є

передбачення подій та випереджальне відображення ситуації, що дозволяє забезпечити ефективність майбутніх дій.

Крайня інтелектуальна складність рішень в бойових умовах полягає у вмінні командира правильно оцінити дії противника та передбачити його наміри. Розкриття задуму дій противника вимагає від командира творчості та аналітичних здібностей. Вирішальним є вміння відокремлювати відволікаючі угруповання від ударних і не піддаватися на провокацію відволікаючих груп, щоб забезпечити розвідувальну інформацію про реальне ударне угруповання. Надлишок інформації може стати проблемою в умовах бойових дій, оскільки командир має обробляти інформацію, надходящу від різних джерел, та вживати заходів для захисту від переваги противника. Командир зобов'язаний продовжувати виконання бойових завдань незалежно від обсягу інформації та дій противника.

Поєднання декількох видів діяльності одночасно включає аферентні операції (сприймання інформації), логічні операції (переробка інформації, оцінка обстановки, прийняття рішень) і еферентні операції (реалізація прийнятих рішень). Злагожденість дій фахівців, їхня мотивація, тренуваність та згуртованість є важливими факторами для досягнення успіху в бойовій діяльності.

### **1.3. Причини появи бойових психічних травм та їх прояви у воїнів**

Бойовий стрес може призвести до порушень психіки у військовослужбовців, що може призвести до втрати їх бойового потенціалу. Психічні травми зазвичай виникають внаслідок дії стрес-факторів бойової обстановки і проявляються у вигляді різних симптомів, включаючи страх, жах, безпорадність та безнадійність [13].

Однією з основних функцій бойового стресу є пристосування до умов бойової обстановки, але коли стрес стає надмірним, він може перевищити адаптивні можливості військовослужбовця. Це призводить до травматичного стресу, який

виникає внаслідок накопичення гіперстресорів, що перевищують рівень психічної стійкості.

Стресори, які викликають травматичні події, можуть викликати інтенсивні почуття страху, жаху, безпорадності та безнадійності. Головною функцією травматичного стресу є пристосування до умов бойової обстановки, але він також може бути способом саморегуляції організму в умовах надзвичайної напруги.

Бойова психічна травма може бути одним з найбільш кардинальних способів саморегуляції організму у стресових умовах. і навіть життям в цій ситуації неможливо. Це порушує систему цінностей особистості військовослужбовця і може призвести до формування психологічних травм. Отже, обидва підходи розглядають психічну травму як результат порушення внутрішньої структури особистості під впливом стресорів бойової обстановки. Фрейд вважав, що травматична подія може спричинити порушення психіки, лише якщо вона надається травматичного сенсу та відсутні активні дії та соціальна підтримка. Янофф-Булман [14] розглядає психотравму з позицій когнітивного підходу, вказуючи, що вона може виникнути, коли гіперстресори бойової обстановки руйнують систему базових цінностей особистості. діяльності. На глибині психозу він може переживати глибокі ілюзії, галюцинації, розлади мислення, втрату контролю над своїми діями, відчуття втрати реальності. На глибині психічного розладу може виникнути нереальний страх перед військовими діями, перед іншими бійцями, перед воюючими частинами і т. д. Розлади на цьому рівні супроводжуються сильним страхом, панікою, стриманістю, апатією, порушеннями сну, психічною автоматизацією, прагненням знайти порятунок від страху і надії на швидке виздоровлення. Таким чином, психічна травма може мати різні прояви від астеничних та депресивних синдромів до глибоких психозів і психічних розладів, що потребують серйозної медичної та психологічної допомоги. Бойова психічна травма - це патологічний стан психіки військовослужбовця, спричинений стресом, що виникає під час бойових дій. Цей стан може призводити до різноманітних психічних розладів, від афективно-шокових реакцій до глибоких

психозів, що супроводжуються порушеннями різних систем організму [15]. Чим глибше розлади, тим менша кількість військовослужбовців страждає від них.

#### **1.4. Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом**

Відсутність можливості концентруватися, переживання вини, сорому, страху. Поведінкові прояви: роздратованість, агресивність, непослідовність, сумніви у собі, зменшена працездатність, відштовхування від інших, відмова від їжі, погіршення у виконанні обов'язків, втрата інтересу до подій, необхідність переоцінювання ситуацій.

· Середній стрес Середні стресові реакції. Фізичні прояви: серйозні проблеми зі сном, зниження чутливості, порушення травлення, різкий схуднення або набір ваги, проблеми з диханням, виснаженість, головний біль, розлади роботи серцево-судинної системи, втрата апетиту або переїдання, гіперактивність або повна втрата енергії. Емоційні прояви: підвищена тривога, постійний страх, роздратованість, печаль, почуття вини, безнадійність, переживання відчуття загубленості, безпорадність, безсоння, депресія, паніка. Поведінкові прояви: відокремлення від сім'ї та друзів, витягнутість, агресивність, відчуття обмеженості, відмова від діяльності, надмірна активність, нав'язливі думки або дії, вживання алкоголю чи наркотиків.

· Важкий стрес Важкі стресові реакції [15]. Фізичні прояви: серйозні проблеми зі сном, відмінність від часових ритмів, різкий схуднення або набір ваги, порушення травлення, судоми, шок, порушення пам'яті, болі у різних частинах тіла, слабкість, головний біль, судоми, порушення роботи серцево-судинної системи. Емоційні прояви: велика тривога, велика печаль, відчуття вини, сорому, безнадією, переживання безвиході у відчутті загубленості, відчуття, що доля – втрата, паніка, велика тривога. Поведінкові прояви: відокремлення від сім'ї та друзів, витягнутість, агресивність, відчуття обмеженості, відмова від діяльності, надмірна активність, самогубство, нав'язливі думки або дії, вживання алкоголю чи наркотиків. причин, болі в різних частинах тіла, нервовий тік, перебільшена реакція на

подразники. Емоційні прояви: паніка, глибокий страх, депресія, відчуття відчуженості, велика тривога, поглиблення відчуття безнадії, почуття вини, роздратованість, гнів, переживання безперервної або неперервної роздратованості. Поведінкові прояви: неможливість здати лад у місці перебування, стіни, небо, що випадають на голову, страх мертвої тиші, гучні, страшні звуки, бігає з місця на місце, надмірна активність, самогубство, наркотики, алкоголь, агресивність. Важкий стрес. Спостерігаються серйозні фізичні, емоційні та поведінкові прояви стресу. Для відновлення психологічного стану військовослужбовця та запобігання подальшим ускладненням необхідно вжити негайні заходи з реабілітації і підтримки. Надайте військовослужбовцю можливість звернутися до психолога чи психіатра для отримання професійної підтримки та консультацій.

Забезпечте військовослужбовцю відпустку або відповідний час для відновлення психічного стану.

Не допускайте негативних коментарів або критики щодо стану військовослужбовця, а замість цього надайте підтримку та розуміння.

Відслідкуйте динаміку стану військовослужбовця та звертайтеся за додатковою допомогою, якщо симптоми стресу не зменшуються або поглиблюються.

Проводьте регулярні тренінги з психологічної стійкості та стресоустійчивості для всього військового колективу, щоб запобігти подібним ситуаціям у майбутньому.

Забезпечення психологічної підтримки та допомоги важливо для забезпечення ефективності та готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків у будь-яких умовах.

Початок форми реабілітації, оскільки він може впливати на психологічний клімат та підтримку військовослужбовців. Підтримка і розуміння з боку командира може значно полегшити процес відновлення та покращити психологічний стан бійців.

Safety (безпека) - забезпечте безпечні умови для відпочинку та відновлення бійців з ознаками реакцій на бойовий стрес. Подбайте про те, щоб їх оточували спокій та безпека, і уникайте подальших стресових ситуацій, якщо це можливо [17].

Ці принципи спрямовані на надання комплексної та ефективної допомоги бійцям у відновленні після стресових ситуацій, забезпечуючи їм необхідну підтримку та сприяючи поверненню до повноцінного виконання службових обов'язків. Цілком зрозуміло, що підтримка та розуміння з боку безпосереднього командира має найбільший вплив на бійця, який страждає від бойового стресу. Слова підтримки, розуміння і співчуття від командира можуть значно полегшити процес відновлення та покращити психологічний стан військовослужбовця.

Принцип "наближеності" також є дуже важливим, оскільки це дозволяє військовослужбовцю отримувати підтримку своїх товаришів по службі безпосередньо на передовій. Це створює сприятливі умови для психологічного відновлення та підтримує відчуття приналежності до колективу, що може допомогти в подоланні стресу.

Уникайте поміщення військовослужбовців з ознаками бойового стресу разом з пораненими або хворими, оскільки це може погіршити їхню психологічну стабільність та відновлення. Замість цього, забезпечте їм можливість отримувати підтримку та допомогу безпосередньо від своїх товаришів по службі в безпечному середовищі. Принцип "простоти" наголошує на важливості використання простих та коротких методів для відновлення фізичного стану та психологічної стійкості військовослужбовців з ознаками бойового стресу. Важливо уникати проведення психотерапії і замість цього використовувати такі дії:

1. Переконавання: Постраждалому потрібно переконати в тому, що його реакції є нормальними та що він зможе подолати цей стрес.
2. Відпочинок: Надайте можливість відстрочки від бою або роботи для відновлення сил і відпочинку.
3. Задоволення тілесних потреб: Забезпечте військовослужбовця зігріванням, їжею, питвом, гігієною та можливістю спати.



4. Відновлення впевненості: Дайте військовому можливість займатися цілеспрямованою діяльністю та спілкуватися зі своїм підрозділом для підвищення впевненості у собі.

5. Повернення до підрозділу та виконання обов'язків: Залучіть військовослужбовця до повернення до свого підрозділу та виконання його прямих обов'язків для подолання стресу [18].

Важливо також зберігати військовослужбовців з ознаками бойового стресу у статусі не пацієнта. Для цього необхідно:

- Залишати їх в їхній військовій формі та дотримуватися військової етики та дисципліни.
- Забезпечувати перебування військових з ознаками бойового стресу окремо від важкохворих або поранених пацієнтів.

Максимально обмежувати прийом ліків, за винятком випадків серйозного порушення сну. ризику виникнення цього стану. Деякі з таких заходів включають:

- Впровадження ефективних систем ротації, які дозволяють військовим чергувати під час бойових дій та отримувати відпочинок.
- Надання можливості для відпочинку та відновлення фізичних сил після інтенсивних бойових дій.
- Забезпечення достатньої кількості їжі, питної води та медичного обслуговування для збереження фізичного здоров'я військових.
- Проведення тренувань та програм з розвантаження стресу, які допомагають військовим краще впоратися з бойовими стресовими ситуаціями.

Ці заходи спрямовані на зменшення впливу бойової втоми та підтримання бойової ефективності та готовності до дій військових підрозділів під час бойових дій.

- Забезпечувати регулярні періоди відпочинку та відновлення для військовослужбовців.
- Проводити тренування з психологічної стійкості та відповідного реагування на стресові ситуації.
- Створювати позитивне та

підтримуюче робоче середовище. • Виявляти розуміння та співчуття до військовослужбовців, які можуть переживати стресові ситуації. • Створювати план дій для виявлення та надання допомоги військовослужбовцям, які можуть потребувати підтримки в управлінні стресом.

- Загалом, роль командира полягає в створенні позитивного та підтримуючого середовища, яке допоможе військовослужбовцям краще впоратися з бойовим стресом та зберегти їхню ефективність і готовність до дій у будь-яких умовах бойових дій.

Повільна релаксація:

- Почніть з глибокого дихання: дихайте повільно та рівномірно, зосереджуючись на вдихах і видихах.

- Зосередьте увагу на різних частинах тіла, починаючи з ніг і поступово піднімаючись вгору. Розслабте кожен м'яз, уявляючи, як напруга покидає ваше тіло.

- Використовуйте візуалізацію: уявіть собі спокійну та приємну сцену, наприклад, теплий пляж або зелену галявину лісу. Уявляйте деталі цієї сцени та відчувайте спокій і комфорт [19].

Швидка релаксація:

- Зосередьте увагу на диханні, але цього разу зробіть кілька глибоких вдихів і видихів для негайного зняття напруги.

- Використовуйте техніку простої релаксації м'язів: затримайте напругу в певних м'язах на декілька секунд, а потім різко розслабте їх, відчуваючи, як напруга відходить [20].

- Використовуйте уяву для швидкого відволікання: уявіть собі, що ви рухаєтеся вперед у швидкому темпі, проходячи крізь будь-які перешкоди або відчуваючи себе могутнім і непереможним.

Обидві ці техніки можуть бути ефективними засобами контролю над стресом в різних ситуаціях, залежно від того, наскільки ви маєте часу та можливостей для релаксації.

### **1.5 Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості в умовах війни**

У цьому уривку виділяється ряд ключових аспектів, що стосуються впливу соціальних, екологічних та інших факторів на здоров'я особистості. Ось їх детальніше:

**Соціальне та психологічне самопочуття:** Зазначається, що психологічний стан та соціальне самопочуття людини є результатом та причиною глибинних змін у різних сферах життя суспільства. Нестабільність і невизначеність у життєвій ситуації можуть призвести до відчуття непевності та стресу у значної частини населення [21].

**Сімейні відносини:** Наявність сім'ї зазвичай впливає позитивно на психічне здоров'я людини, тоді як розлучення або втрата близької людини можуть призводити до невротичних розладів. Це підкреслює важливість підтримки сімейних відносин та соціальної підтримки в складних ситуаціях.

**Фізичне та психологічне навантаження:** Надмірне фізичне та психологічне навантаження, нераціональний режим служби та відпочинку, а також порушення режиму дня можуть негативно впливати на здоров'я особистості і сприяти розвитку стресу та втоми.

Ці аспекти вказують на важливість урахування соціального та екологічного контексту при аналізі та підтримці здоров'я особистості, а також на необхідність розробки комплексних стратегій для збереження та покращення загального благополуччя.

Включаючи як внутрішні, так і зовнішні чинники. Ось деякі з них:

**Фактори внутрішні:** Вони включають генетичні особливості, психічні та фізіологічні характеристики особистості, такі як рівень емоційної стабільності, самооцінка, вольові якості та інтелектуальні здібності. Ці фактори можуть впливати на те, як людина сприймає і реагує на стресові ситуації [22].

**Фактори зовнішні:** Серед них можуть бути соціальні, екологічні, економічні та інші аспекти оточуючого середовища, а також суспільні чинники, такі як культурні та релігійні впливи, сімейні відносини та підтримка оточення. Зовнішнє середовище може впливати на розвиток стресостійкості через надання можливостей для навчання та розвитку, адаптації до нових ситуацій та підтримки соціальних зв'язків.

**Саморегуляція та стратегії копіngu:** Ці аспекти включають в себе здатність людини ефективно регулювати свої емоції, мислення та поведінку під час стресових ситуацій. Люди з високим рівнем стресостійкості часто володіють різними стратегіями копіngu, які допомагають їм впоратися зі стресом і відновити емоційний баланс.

**Сприйняття ситуації та оптимізм:** Особливе значення має спосіб, яким людина сприймає стресові ситуації. Оптимістичний погляд на життя та віра у власні сили можуть сприяти розвитку стресостійкості, тоді як песимістичне ставлення може зробити людину більш вразливою до стресу [23].

**Соціальна підтримка:** Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та співробітників може значно впливати на здатність людини подолати стресові ситуації. Підтримка оточення може надати емоційну підтримку, поради та практичну допомогу в складних часах.

Отже, стресостійкість - це комплексна властивість особистості, яка формується під впливом різноманітних факторів, і включа

**Адаптація та гнучкість:** Уміння швидко адаптуватися до змінних умов і приймати нові стратегії дій є ключовим для збереження психологічної стійкості під час військових подій. Гнучкість дозволяє людині знаходити рішення навіть у складних ситуаціях та зберігати оптимізм у важких моментах.

**Соціальна підтримка:** Підтримка від родини, друзів, співвітчизників та міжнародної спільноти є важливою для збереження психологічної стійкості. Відчуття підтримки допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції під час військових подій.

**Саморегуляція емоцій:** Важливою є здатність контролювати власні емоції та реагувати на стресові ситуації збалансовано. Це допомагає уникнути негативних наслідків стресу на психічне та фізичне здоров'я.

**Здоровий спосіб життя:** Фізичне здоров'я важливо для збереження психологічної стійкості. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та здоровий сон допомагають зберігати енергію та оптимізм у складних ситуаціях.

**Саморефлексія та пошук позитивних моментів:** Вміння самостійно аналізувати свої дії та почуття, шукати позитивні сторони навіть у негативних ситуаціях, допомагає підтримувати психологічну стійкість під час військових подій.

Загалом, розвиток і збереження психологічної стійкості (резильєнтності) українців під час воєнних подій є важливим завданням, яке може бути досягнуте за допомогою різноманітних стратегій та підтримки від сім'ї, друзів та співвітчизників. негативних думок позитивними. Заміна негативних думок позитивними може допомогти знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах ситуації, спробуйте шукати позитивні моменти або можливості для розвитку.

**Підтримка від родини та друзів.** Звертайтеся за підтримкою до своєї сім'ї та друзів. Розмова з близькими може допомогти вам відчути підтримку та знайти внутрішню силу для подолання труднощів.

Праця над собою та особистісним розвитком. Використовуйте цей період для розвитку власної особистості та вдосконалення навичок. Це може включати читання книг, вивчення нових навичок або розвиток хобі.

Збереження оптимізму та віри у майбутнє. Незважаючи на труднощі, важливо залишатися оптимістичними і вірити у свої можливості. Віра у майбутнє допоможе вам знайти силу для подолання труднощів та досягнення поставлених цілей.

Підтримка від професійних психологів та консультантів. Якщо ви відчуваєте, що не впораєтеся зі стресом самотійно, не соромтеся звертатися за допомогою до професійних психологів або консультантів, які нададуть вам необхідну підтримку та поради.

Ці стратегії можуть допомогти вам зберегти психологічну стійкість та емоційне благополуччя під час військових подій. Не забувайте, що важливо дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, знаходити підтримку у близьких та впевнено крокувати вперед навіть у найважчі часи. Заміна негативних думок на корисні, світлі та конструктивні - це важливий крок для збереження психологічного здоров'я під час військових подій. Хоча це може бути складно, ось деякі техніки, які можуть допомогти в цьому процесі:

Свідоме спостереження за своїми думками: Спостерігайте свої думки і відзначайте негативні моменти. Після цього намагайтеся замінити їх на більш корисні та позитивні.

Практика глибокого дихання та медитації: Глибоке дихання та медитація можуть допомогти заспокоїти розум та знизити рівень стресу. Вони також можуть допомогти зосередитися на позитивних аспектах ситуації.

Журналізування думок: Ведення щоденника або журналу, де ви можете відобразити свої думки та емоції, може допомогти вам зрозуміти їх краще і знайти способи їх заміни на позитивні.

Зосередження на діях: Зосереджуйтеся на діях, які можна виконати в дану мить, а не на тому, що ви не можете контролювати. Це допоможе вам зосередитися на позитивних аспектах життя.

Розглядання альтернативних перспектив: Спробуйте розглядати ситуації з іншого кута зору. Часто там, де ми бачимо негативи, можуть бути і позитивні сторони.

Пошук підтримки від близьких: Не соромтеся звертатися за підтримкою до близьких та друзів. Поділіться своїми думками та почуттями з ними, і вони, можливо, зможуть допомогти вам знайти позитивні рішення.

Здійснення цих практик може допомогти вам замінити негативні думки на більш корисні та позитивні, що в свою чергу покращить ваше емоційне становище та загальний добробут під час військових подій. Ваші слова відображають важливість самоактивізації та позитивного підходу в умовах воєнного конфлікту. Відкриття внутрішніх резервів та мобілізація сил - це ключові аспекти, які дозволяють людині залишатися міцною та впевненою під час випробувань. Наведені вами приклади дій, які можна виконувати під час військових подій, дійсно мають велике значення для підтримки психічного стану та збереження емоційного здоров'я.

Заохочуючи людей до активних дій, ви допомагаєте їм знайти позитивність у складних ситуаціях та зберегти віру в перемогу. Це також сприяє національній згуртованості та підтримці важливих цілей для майбутнього України.

Подальше розвиток у напрямку євроінтеграції та світлого майбутнього для України є надією для всіх громадян. Ваша активна участь у цьому процесі і позитивний настрій становлять важливу складову перемоги та будівництва майбутнього кращого світу [24].

Характеристика соціальних і поведінкових реакцій при кризах. Поведінкові реакції: метушливість, гіперактивність, дратівливість, нервозність, втрата ініціативи, апатія. Багато людей стають неспокійними, гіперактивними, дратівливими, відчують душевну порожнечу і відсутність ентузіазму. Внутрішній хаос часто

виявляється у фізичному неспокої. Деякі впадають в повну апатію. Паніка та агресія можуть розвинутиися безпосередньо після події. У посттравматичний період більшість постраждалих відчують нервозність і підвищену чутливість до несподіваних звуків, світла або різких рухів. Вони завжди напружені і відчують, що “зараз це знову станеться” [25]. Виникає потреба бути поряд з тими, кого вони люблять або навпаки, бути на самоті. Слід зазначити, що кризова (травматична подія) порушує почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого можуть бути різноманітними.



## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, РЕАКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ТА СПОСОБІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

#### **2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження негативних психічних станів, реакцій військовослужбовців в умовах бойових дій та способів їх подолання**

У контексті військових дій та стресових ситуацій, де військовослужбовці зазнають значного психічного та емоційного навантаження, важливо дослідити, як ці особистісні ресурси впливають на їхню здатність подолати стрес. Методичне забезпечення таких досліджень може включати в себе наступні етапи:

**Постановка завдання дослідження:** Чітко сформульоване завдання дослідження допоможе визначити об'єкт та предмет дослідження, а також методи та підходи, які будуть використані для збору та аналізу даних.

**Вибір методів та інструментів дослідження:** Це можуть бути анкети, інтерв'ю, психологічні тести та шкали, спостереження тощо. Важливо обрати методи, які дозволять отримати об'єктивні дані про психічний стан та стрес-долаючу поведінку військовослужбовців.

**Збір та аналіз даних:** Проведення дослідження включає збір даних від різних джерел (військовослужбовців, їхніх керівників, психологічних спостерігачів тощо) та їх аналіз. Це може включати як кількісний, так і якісний аналіз інформації.

**Висновки та рекомендації:** На основі отриманих даних формуються висновки щодо психічного стану військовослужбовців та їхньої стрес-долаючої поведінки в умовах воєнного конфлікту. Також розробляються рекомендації щодо покращення методів підтримки та психологічної допомоги для військовослужбовців.

Методичне забезпечення дослідження негативних психічних станів та стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій є важливим етапом для розуміння та підтримки психічного здоров'я цієї категорії осіб з внутрішніми та зовнішніми небезпеками» [26]. Такі механізми можуть бути важливими в умовах воєнного конфлікту, коли військовослужбовці зазнають надзвичайного стресу та травматичних подій.

Деякі з основних механізмів психологічного захисту включають:

Витіснення: Приховування неприйнятних думок чи почуттів у свідомості, щоб запобігти дискомфорту.

Раціоналізація: Пошук логічних пояснень або виправдань для неприємних подій або почуттів.

Проекція: Перенесення власних неприйнятних думок чи почуттів на інших людей [27].

Утворення символу: Перетворення неприйнятних думок чи почуттів на символічні вирази, такі як сновидіння чи творчі роботи.

Регресія: Повернення до менш зрілого або розвиненого стану відповідно до віку.

Деніал: Відмова від прийняття реальності через відкидання фактів чи подій.

Використання цих захисних механізмів може допомогти військовослужбовцям у подоланні стресу та травматичних подій, але вони також можуть призвести до відчуття відчуження від себе та інших, якщо використовуються надмірно. Тому важливо проводити дослідження та розробляти програми психологічної підтримки, які сприяють здоровому розвитку та адаптації військових до стресових умов. Під час вивчення захисних механізмів особистості у контексті психології, дослідники виявили їхню важливість у зменшенні тривоги та захисті від неприємних подій і переживань. Проте важливо враховувати, що захисні механізми можуть також призвести до негативних наслідків, зокрема, до неврозу. Деякі з найбільш вивчених захисних механізмів включають:

**Витіснення:** Переміщення неприйнятних думок чи почуттів зі свідомого на несвідомий рівень, щоб запобігти дискомфорту.

**Раціоналізація:** Пошук логічних пояснень або виправдань для неприємних подій або почуттів, що допомагає зменшити тривогу.

**Проекція:** Перенесення власних неприємних думок чи почуттів на інших людей.

**Утворення символу:** Перетворення неприйнятних думок чи почуттів на символічні вирази, такі як сновидіння чи творчі роботи.

**Регресія:** Повернення до менш зрілого або розвиненого стану відповідно до віку, щоб зменшити стрес [28].

**Деніал:** Відмова від прийняття реальності через відкидання фактів чи подій, що призводить до зменшення тривоги.

Ці механізми, хоча і корисні для зменшення тривоги, можуть призвести до ігнорування проблем і втрати контролю над ситуацією. Тому важливо збалансувати їхнє використання та розвивати адаптивні способи подолання стресу та вирішення проблем. Ваші приклади добре ілюструють механізм витіснення, що є одним з основних захисних механізмів, визначених З. Фройдом [29] Витіснення полягає у тому, що неприйнятні або болючі думки, почуття або спогади зі свідомості активно видаляються або ігноруються. Однак вони залишаються в підсвідомості, впливаючи на поведінку і емоційний стан особистості.

Наприклад, коли людина відчуває тривогу або стрес через негативні новини чи події, вона може свідомо шукати способи відволіктися, такі як дивлення телевізора або відвідування концертів, як зазначено у ваших прикладах. Це може допомогти особі тимчасово забути або знизити рівень стресу, спричинений негативними подіями.

Однак важливо зауважити, що витіснення не вирішує кореневих проблем або не дозволяє особі ефективно вирішувати конфлікти. Це лише тимчасовий спосіб уникнення болючих думок або почуттів. Якщо стресові чинники залишаються, або

якщо вони викликають серйозні психологічні проблеми, то важливо шукати більш адаптивні методи подолання стресу та психологічної підтримки. свідомості конфліктної чи тривожної ситуації, але збереженні свідомості про неї. Особа відділяє неприємні аспекти свого досвіду від свідомості про інші аспекти цієї ситуації, щоб уникнути негативних емоцій або конфліктів.

Наприклад, особа, яка стикається зі стресом на роботі, може відокремити цей стрес від інших сфер свого життя. Вона може уникати розмов про роботу вдома або в соціальних ситуаціях, щоб не відчувати тривогу або напругу, пов'язану з роботою.

5. Анулювання – це механізм захисту, коли особа намагається відновити внутрішню гармонію, компенсуючи або «скасовуючи» неприємні думки, почуття або дії, шляхом вчинків, які протилежні за своєю природою.

Наприклад, людина, яка відчуває велику вину через свої дії, може спробувати компенсувати це, вчинивши щось добре або позитивне. Це може допомогти особі зменшити внутрішню конфліктність і відчуття вини.

Кожен з цих захисних механізмів має свої унікальні особливості і може використовуватися особистістю в різних ситуаціях для зменшення тривоги, стресу або негативних емоцій. Однак важливо пам'ятати, що часте і непродуктивне використання цих механізмів може призвести до проблем з психічним здоров'ям і відносинами з іншими людьми. чи дії, але й емоційне відчуття, пов'язане з цим.

Наприклад, людина може відчувати велику вину через свої дії або вчинки. Для того щоб уникнути цього відчуття, вона може спробувати зробити щось "добре" або "корисне", щоб у компенсувати цю вину. Наприклад, вона може віддати гроші на благодійність або виконати добру справу. Це може допомогти їй відчутти себе краще і знищити відчуття вини.

Кожен з цих механізмів захисту має свої унікальні особливості і може використовуватися людьми для зменшення тривоги, стресу або негативних емоцій. Однак важливо пам'ятати, що часте і непродуктивне використання цих механізмів може призвести до проблем з психічним здоров'ям і відносинами з іншими людьми. її

самої. Цей механізм може виникати у ситуаціях, коли людина не може або не хоче визнати свої власні неприємні почуття чи прагне відійти від відповідальності за свої вчинки.

Наприклад, людина, яка має агресивні думки або почуття, може проектувати ці відчуття на інших, вважаючи, що це саме вони є агресивними. Також, людина, яка відчувається невпевненою або непривабливою, може проектувати ці почуття на інших, вважаючи, що саме вони є такими.

Проекція може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, вона може допомогти людині зберегти свою самооцінку та зменшити тривогу, перекладаючи свої внутрішні конфлікти на зовнішні об'єкти або людей. З іншого боку, вона може призвести до неправильних оцінок ситуацій та погіршити відносини з іншими людьми, оскільки проекція може викликати конфлікти та непорозуміння.

Усвідомлення та розуміння процесу проекції може допомогти людині краще розуміти себе та інших, а також зменшити вплив цього механізму на її поведінку та відносини з іншими.

Інтроєкція - це важливий захисний механізм психіки, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості. Давайте розглянемо детальніше цей механізм.

Нормальна інтроєкція: У нормі інтроєкція відбувається в процесі виховання та соціалізації. Діти переймають судження, цінності, та зразки поведінки від своїх батьків та інших значущих дорослих. Цей процес допомагає дитині адаптуватися до соціальних норм і вивчати, як правильно поводитися у різних ситуаціях.

Патологічна інтроєкція: Однак, коли інтроєкція стає патологічною, вона може призвести до негативних наслідків. Наприклад, якщо дитина безумовно переймає судження батьків без можливості критично мислити, це може обмежити її особистість і самоствердження. В таких випадках особа може втратити здатність розрізняти власні думки та почуття від тих, які були імпліковані в неї ззовні.

Захисна функція: Інтроекція може виконувати захисну функцію для дорослих, які відчуваються незахищеними або безпомічними. Вони можуть ідентифікувати себе з "захисниками" або "помічниками", які вони інтроектували з дитинства, що допомагає їм відчувати себе сильними і захищеними [30].

Спотворене сприйняття реальності: Як і інші захисні механізми, інтроекція може спотворити сприйняття реальності, роблячи зовнішні події або впливи внутрішніми. Це може призвести до неправильних оцінок ситуацій і перешкодити адекватній адаптації до оточуючого середовища.

Отже, інтроекція є складним психологічним явищем, яке може впливати на формування особистості та способів взаємодії з оточуючим середовищем. Важливо розуміти цей механізм для того, щоб здати собі звіт про його можливі наслідки і вплив на поведінку та емоційний стан. культури та креативності. Основна ідея полягає в тому, що енергія, яка виникає внаслідок неприйняття або обмеження задоволення бажань, може бути перенаправлена на конструктивні та продуктивні сфери діяльності.

Наприклад, людина, яка має агресивні імпульси, може використовувати їх у спорті або інших фізичних активностях. Це дозволяє відвести агресію від негативних проявів та використовувати її для досягнення позитивних цілей.

Сублімація також може виявлятися у творчості. Люди можуть виражати свої емоції та конфлікти через мистецтво, літературу або музику. Це дозволяє їм знаходити конструктивний вихід для своїх внутрішніх переживань та одночасно розвивати свої таланти та інтереси.

Отже, сублімація є важливим механізмом адаптації, який дозволяє людині вирішувати конфлікти та негативні емоції у конструктивний спосіб, сприяючи при цьому її розвитку та самореалізації. Сублімація, як важливий психологічний механізм, дійсно виявляється в різних аспектах життя та психічного функціонування людини. Вона допомагає перетворити енергію негативних імпульсів у конструктивну діяльність, сприяючи тим самим соціальній адаптації та розвитку особистості.

Зокрема, сублімація є ключовим аспектом творчості. Багато відомих художників, письменників, музикантів та інших творчих особистостей знаходять вираз для своїх емоцій та імпульсів у своїй творчості. Вони використовують свої негативні досвіди або конфлікти як джерело натхнення, перетворюючи їх у творчі роботи, які можуть мати значний вплив на суспільство.

У спорті сублімація також є важливою. Спортсмени можуть використовувати свою енергію та агресію для досягнення високих результатів у відповідних видах спорту. Наприклад, боксер може використовувати свою агресію на рингу, а спортсмен-бігун може знаходити вираз для своїх емоцій у тренуваннях та змаганнях [31].

Сублімація також грає важливу роль у формуванні культурних та соціальних цінностей. Вона дозволяє людині знайти конструктивний вихід для своїх потреб та бажань, пристосовуючись до соціальних норм і правил.

Отже, сублімація виявляється в різних сферах життя людини і є важливим механізмом психічного розвитку та адаптації до соціального середовища. Ваша інформація надає досить широкий огляд механізмів психологічного захисту, їх класифікацій та основних підходів до їх аналізу. Дійсно, існують різноманітні підходи до тлумачення причин виникнення захисних механізмів, включаючи вплив незадоволення базових потреб, конфліктів у внутрішній та зовнішній сферах, а також різні види страхів.

Класифікація захисних механізмів, як в DSM-IV, так і в системі Дж. Вайланта [32], надає засоби для розуміння різноманітності цих механізмів та їх впливу на психічне функціонування людини. Різні рівні та типи захисту можуть виявлятися в залежності від індивідуальних особливостей та контекстуальних умов.

Такий огляд допомагає розширити наше розуміння механізмів психологічного захисту та їх ролі в адаптації та функціонуванні особистості. Рівень 4 захистів, відомий як зрілі захисти, є більш конструктивним і адаптивним у порівнянні з патологічними захистами на рівні 1. Зрілі захисти допомагають особі ефективно

впоратися з негативними емоціями та конфліктами, не призводячи до серйозних дезорганізацій у функціонуванні.

Отже, рівень 1 захистів може виражатися у формах патологічного поведінкового відповіді, таких як конверсія, маячна проекція, заперечення, спотворення, екстремальна проекція та розщеплення. Ці механізми можуть стати домінуючими в психічній хворобі та призводити до значних функціональних порушень.

Наприклад, конверсія може виявлятися у виникненні фізичних симптомів, таких як сліпота або параліч, як відповідь на психологічний стрес. Маячна проекція може викликати відчуття переслідування або небезпеки ззовні. Заперечення може відбуватися через відмову визнати неприємні аспекти зовнішньої реальності. Інші захисти, такі як спотворення, екстремальна проекція та розщеплення, також можуть призводити до серйозних спотворень у сприйнятті себе і світу.

Розуміння цих механізмів захисту може допомогти психологам та психіатрам у лікуванні та підтримці людей, які стикаються з психічними труднощами. Рівень 2 захистів, відомий як незрілі захисти, є менш конструктивним і менш адаптивним у порівнянні зі зрілими захистами. Вони допомагають особі знизити дистрес і тривогу, проте надмірне використання цих захистів може призвести до втрати зв'язку з реальністю і вплинути на соціальну адаптацію [33].

Відреагування назовні, розрядка: Цей механізм захисту виявляється в тому, що людина вибирає пасивно-жертвовну роль або активно-ініціюючу, щоб зняти внутрішню напругу через зміну ролі в лякаючому сценарії.

Фантазії: Людина схильна тікати у мрії, уявляючи ідеальні сценарії, замість того, щоб розв'язувати реальні конфлікти.

Ідеалізація: Схильність вважати іншу людину кращою, ніж вона насправді є, надіючись, що це зменшить тривогу або негативні емоції.

Інтроекція: Сильна ідентифікація себе з ідеєю чи об'єктом, що призводить до того, що вони стають частиною особистості.



Пасивна агресія: Виявлення агресії непрямом, часто через ухилення або відкладання важливих справ на потім.

Проективна ідентифікація: Вибір ролі для іншої людини на основі власних проєкцій.

Проекція: Помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як зовнішніх.

Соматизація: Трансформація негативних переживань на фізичний біль, хворобу чи тривогу.

Прийняття бажаного за дійсне: Формування переконань та прийняття рішень відповідно до того, що приємно, а не на основі раціональності чи реальності. Рівень 3 захистів, відомий як невротичні захисти, допомагає людині тимчасово впоратися зі складними ситуаціями, проте може призвести до довгострокових проблем у стосунках та з задоволеністю життя, особливо якщо вони стають основним стилем подолання.

Заміщення: Трансформація агресивних або сексуальних імпульсів у більш прийнятні форми виразу.

Дисоціація: Тимчасова зміна особистої ідентичності або характеру для уникнення емоційного розладу.

Іпохондрія: Надмірна стурбованість стосовно власного здоров'я та шукання симптомів хвороб.

Інтелектуалізація: Акцент на інтелектуальних аспектах ситуації для дистанціювання від тривожних емоцій.

Ізоляція: Відокремлення почуттів від думок та подій.

Раціоналізація: Переконання себе у тому, що нічого поганого не сталося або що все мало визначити заздалегідь [34].

Реактивне утворення: Перетворення негативних бажань на пріаму протилежність.

Регресія: Тимчасовий відхід на попередню стадію розвитку.

Витіснення: Усування неприємних думок або почуттів зі свідомості.

Анулювання (відшкодування): Спроба врівноважити певне почуття за допомогою певної поведінки. Додано захисні механізми рівнів 11 та 12, а також останній рівень - зрілі захисти:

Соціальні порівняння: Люди порівнюють себе з іншими, щоб визначити, хто є кращим, використовуючи цей механізм як засіб самооцінки.

Уникнення: Найважча форма захисту, коли люди втечають від болісних, травматичних подій, стимулів і стосунків.

Рівень 4: Зрілі захисти, які є властивими емоційно здоровим дорослим, успішним у соціальному та сімейному житті:

1. Прийняття: Розуміння та прийняття реальної ситуації без спроби змінити її чи протестувати проти неї.
2. Альтруїзм: Конструктивна допомога іншим, яка приносить людині задоволення.
3. Антиципація: Реалістичне передбачення майбутнього дискомфорту.
4. Мужність: Здатність протистояти конфліктам, страху, болю, небезпеці, невпевненості та іншим труднощам.
5. Емоційна самодостатність: Незалежність від думок (позитивних та негативних) інших.

Прощення: Припинення образи, обурення або гніву, не вимагання відплати за проступки. Додано ще вісім захисних механізмів:

7. Подяка: Вираз вдячності, що сприяє вищому рівню щастя і зниженню рівнів депресії та стресу.
8. Смирення: Прийняття власних недоліків як даності, не проявляючи гордість або самоосуд.
9. Гумор: Вираз почуттів і думок, що приносить задоволення іншим людям, навіть якщо ці теми зазвичай не вважаються відповідними для відкритої бесіди.
10. Ідентифікація: Несвідоме моделювання себе за характером і поведінкою інших осіб.

11. Милосердя: Виявлення співчуття та співпереживання людині, яка перебуває у виграшному положенні.

12. Самоусвідомленість: Прийняття себе таким, яким ти є, із відкритістю, допитливістю та прийняттям себе.

13. Помірність: Відсутність крайнощів у емоціях, думках та бажаннях, певне самообмеження у прагненнях.

14. Терплячість: Спокійне ставлення до негативних обставин, пауза перед реакцією на критику чи провокацію.

15. Повага: Бажання виразити вдячність або захоплення людиною за позитивні якості, що є основою тривалих стосунків [35].

Сублімація: Трансформація негативних емоцій у позитивні дії або почуття, наприклад, гнів може знайти вираз у результативній фізичній активності. Додано ще два захисних механізми та відомості про деякі підходи до класифікації та розуміння захисних стратегій:

17. Супресія (придушення): Свідоме бажання відволіктися від проблем на більш приємні речі, як спосіб подолання неприємних емоцій чи ситуацій.

18. Толерантність: Прийняття думок і почуттів іншого, навіть якщо людина з ними не згодна, що сприяє збереженню зв'язків з реальністю.

Щодо класифікації захисних механізмів, Н. Хаан виділила три види дій: подолання, захист і уникнення. Вони різняться ступенем усвідомленості та гнучкістю. Подолання відзначається свідомим, гнучким та цілеспрямованим підходом, захист характеризується вимушеним, ригідним підходом, а уникнення є автоматизованим і ритуалізованим.

У психотерапевтичній та медикопсихологічній літературі психологічний захист і копінг-поведінка часто розглядаються як близькі поняття. Копінг-поведінка визначається як набір когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які людина використовує для вирішення особистих та міжособистісних проблем, а також для управління стресом і конфліктами.

Дослідники, такі як Д. Грінберг, Л. Виноградова, Т. Крюкова та О. Журавльов, зазначають, що усвідомлення і використання різноманітних стратегій копіngu може сприяти почуттю контролю над ситуацією і ефективному подоланню проблем.

У роботі Т. Крюкової [36] та її колективу була проведена адаптація зарубіжних методик діагностики стрес-долаючої поведінки, таких як Опитувальник способів подолання (Р. Лазарус), Методика копіng-поведінки в стресових ситуаціях (Е. Хейм), Індикатор копіng-стратегій (Д. Амірхан)[37]. Однак, зауважується, що ці методики мають певні недоліки, такі як обмежений репертуар стратегій, потреба в одночасному використанні декількох методик для діагностики копіngu та відсутність урахування послідовності використаних стратегій.

Отже, копіng і психологічний захист відображають способи, за якими люди реагують на стрес та проблеми, і їх вивчення може допомогти розробити більш ефективні стратегії подолання складних ситуацій.

Копіng - це набір когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які людина використовує для подолання стресу та вирішення проблем. Ефективність копіngu залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей особистості та обставин.

Термін "копіng" використовується в психологічній літературі з 1960-х років. Його вперше використала Л. Мерфі, досліджуючи, як діти долають кризи розвитку. Вона встановила зв'язок між копіng-поведінкою та індивідуальними особливостями особистості.

У 1966 році Р. Лазарус [38] використав термін "копіng" для опису стратегій подолання стресу. Він визначив дві складові частини копіngu - когнітивну та поведінкову. Фройдівські ідеї також вплинули на розуміння вправління зі стресом, зокрема, в роботах, присвячених ставленню до смерті.

Е. Кюблер-Росс і К.Р. Паркес [39] розробили моделі стадій, які характеризуються формами копіngu під час стика зі смертю. Однак ці стадійні моделі отримали критику, і надалі було зауважено, що не існує доказів про їх валідність та надійність.

Таким чином, немає підстав вважати, що існує лише обмежена кількість стратегій копіngu або що цей процес може бути узагальнений до певних стадій. Копінг - це складний та індивідуально залежний процес, який варто розглядати з урахуванням конкретних обставин та особистих характеристик кожної людини. У психології подолання стресу існують два основні підходи: диспозиційний і ситуаційний.

Диспозиційний підхід спрямований на вивчення особистісних якостей, які сприяють кращому вправлянню з труднощами і стресом. При цьому аналізуються стійкі індивідуальні особливості і властивості, які можуть впливати на спосіб подолання стресу. Основна мета цього підходу - виявити ступінь ефективності диспозиційних тенденцій, тобто стилів вправлення, і їх вплив на здоров'я та психологічне благополуччя.

Ситуаційний підхід, натомість, концентрується на конкретних стратегіях подолання стресу, які можуть бути корисними в різних ситуаціях. Він орієнтується на вивчення специфічних процесів та стратегій, які використовуються для подолання стресу в реальному житті.

Обидва підходи важливі для розуміння та дослідження механізмів подолання стресу. Вони доповнюють один одного, дозволяючи вченим отримати більш повне уявлення про те, як люди вправляються зі стресом у різних ситуаціях та з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Дихотомія між уникненням та наближенням до джерел стресу є домінуючою у психологічній літературі. Це розрізнення стосується способів, якими люди реагують на стресові ситуації.

Один із способів подолання стресу - репресивний стиль - пов'язаний з витісненням, одним з ключових механізмів психічного захисту в теорії Фрейда [40]. Люди з репресивним стилем подолання стресу, які також називаються репресорами, тенденційно уникають стресу, приховуючи свої негативні переживання. Вони можуть витіснити неприємні спогади в несвідоме, щоб уникнути докучливих симптомів або реальності.

Натомість сенситизуючий стиль подолання стресу включає наближення до джерел стресу або намагання контролювати їх. Люди з цим стилем можуть намагатися редукувати тривогу шляхом інтелектуалізації або навіть займатися obsесивними діями.

Шкала Репресії-Сенситизації (R-S Scale), розроблена Д. Бірном [41] , допомагає діагностувати ці два стилі подолання стресу. Вона допомагає виявити відмінності між репресорами та сенситизерами в їх реакціях на стресові ситуації. Шкала Репресії-Сенситизації, розроблена Марлоу і Крауном, виявилася корисною для вимірювання витіснення та соціальної бажаності, але не завжди точно відображає захисні механізми. На думку Н. Х. Вайнбергера, ця шкала краще відображає витіснення, але не захисні механізми. Він рекомендує використовувати її для вимірювання рівня тривожності та захисної поведінки. Таким чином, засобом для визначення репресивного стилю може бути поєднання низького рівня тривожності та високого рівня захисної поведінки.

Наразі за кордоном використовуються обидва методи вимірювання, щоб отримати більш повну картину особистості.

Ситуаційний підхід до подолання стресу концентрується на процесі подолання стресу в конкретних ситуаціях. Він враховує, що стратегії подолання можуть змінюватися залежно від обставин. Цей підхід розглядає різноманітні ситуаційні фактори, які впливають на вибір стратегій подолання.

Песимістичний стиль пояснення, який розглядається як один із змінних особистості, пов'язаний із негативними наслідками і може бути прогнозуючим фактором для розвитку хвороб. Роботу в цій області провели С. Peterson і М. Seligman. Песимістичний стиль пояснення характеризується тим, що людина трактує негативні події як стійкі, глобальні і внутрішньо зумовлені. На відміну від оптиміста, який може інтерпретувати події як тимчасові, обмежені та зовнішньо зумовлені.

Транзакційна теорія Річарда Лазаруса [42] розглядає подолання стресу як процес, що акцентується на його специфічності в контексті конкретних ситуацій. Когнітивні психологи, такі як Лазарус і Фолкман, звертають увагу на два когнітивні процеси - оцінку і подолання стресу. Оцінка визначає цінність стресової ситуації, тоді як подолання включає додаткові когнітивні та поведінкові зусилля для вирішення зовнішніх і внутрішніх вимог довкілля.

С. Фолкман і К. Парк [43] вказують, що визначення сенсу подій залежить від загальноприйнятого значення та взаємодії традиційних уявлень з індивідуальними характеристиками особистості. Копінг-процеси виступають як посередники в цій взаємодії, впливаючи на спосіб сприйняття і вирішення стресових ситуацій.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження негативних психічних станів, реакцій військовослужбовців в умовах бойових дій та способів їх подолання**

Українське суспільство переживає непрості часи через війну, що відбувається на його території. Це призводить до появи різноманітних психічних станів у людей, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Позитивні психічні стани, такі як впевненість у своїх цілях та обов'язках, відчуття відповідальності перед рідними та суспільством, можуть бути результатом глибокого усвідомлення свого громадянського та професійного обов'язку. Ці стани можуть стимулювати людей до активних дій, сприяти мобілізації ресурсів для подолання викликів, з якими вони стикаються.

Проте, на фоні війни і невизначеності в майбутньому, багато людей також можуть відчувати тривогу, безпорадність, або невизначеність. Безробіття, страх за майбутнє рідних, та загальна напруга в суспільстві можуть сприяти виникненню негативних психічних станів.

Важливо розуміти, що психічні стани не є сталими і можуть змінюватися впродовж дня під впливом різних факторів. Наприклад, людина, яка відчуває тривогу, може відчути радість від спілкування зі старим другом або від випитої кави на свіжому повітрі.

Таким чином, українське суспільство переживає різноманітні психічні стани, які визначаються як особистими характеристиками кожної людини, так і впливом подій, що відбуваються навколо. Важливо розуміти ці стани та звертати увагу на їхній вплив на психологічний стан та добробут громадян. Психічні стани людини в суті їх пов'язані з її потребами, а також з усвідомленням та задоволенням цих потреб. Коли особистість має невирішені потреби, виникає внутрішній конфлікт, що може призвести до негативних психічних станів, таких як страх, тривога, фрустрація або депресія. Ці стани можуть бути активною реакцією на зовнішні стресові ситуації, такі як війна, безробіття або природні катастрофи.

Позитивні та негативні психічні стани можна виявити не лише в інтонаційних особливостях мови, але і в рухах, диханні, міміці та жестах людини. Наприклад, позитивний стан може супроводжуватися активними рухами та виразною мімікою, тоді як негативний стан може призводити до уповільнення та пригнічення в цих вираженнях.

Особливо важливо аналізувати психічні реакції українців на події війни, оскільки ці реакції можуть мати значний вплив на їхню добробут та життєву якість. Розуміння цих реакцій допоможе розробити ефективніші стратегії психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто потребує допомоги. Ви праві, психічні стани можна виявити через різні прояви, такі як рухи, міміка, голос, і навіть дихання. Активні та енергійні рухи можуть свідчити про бадьорість, тоді як повільні рухи можуть вказувати на стомлення. Міміка та голос також можуть відобразити внутрішні переживання, наприклад, радість, злість або сум.



Соціальні фактори, такі як родина та оточення, також можуть впливати на психічні стани людини. Певні якості особистості, такі як адекватна самооцінка, впевненість у собі та відчуття обов'язку, можуть допомогти людині впоратися зі стресом і позитивно реагувати на життєві ситуації.

Навіть у складних ситуаціях, таких як війна, люди можуть зберігати позитивний настрій, який сприяє бадьорості та високому життєвому тону. Важливою частиною управління психічним станом є регулювання настрою, оскільки позитивний настрій може допомогти зберегти емоційну стабільність та відповідати на життєві виклики з оптимізмом і рішучістю.

Ці позитивні емоційні прояви, які ви описали, дійсно є дуже важливими та значущими в контексті війни та інших складних життєвих ситуацій. Дозвольте мені коротко прокоментувати кожен з них:

1. Підвищена національна гордість: Під час війни українці дійсно відчувають підвищений патріотизм та гордість за свою країну та націю, що може сприяти згуртованості та відчуттю спільної мети.

2. Згуртованість українського суспільства: Важливість взаємодопомоги та підтримки в таких складних часах не може бути переоцінена, і це допомагає українцям відчувати себе менш самотніми та більш захищеними.

3. Зміна життєвих цінностей: Стресові ситуації можуть змусити людей переоцінити свої цінності та віддати перевагу більш простим та суттєвим речам у житті.

4. Мобілізація психологічних можливостей: Складні ситуації можуть стимулювати людей до активного використання своїх психологічних ресурсів та здібностей.

5. Підвищення готовності до рішучих дій: Війна може підштовхнути людей до прийняття рішучих та сміливих кроків у важкі моменти.

6. Підвищення рівня розвитку вольових якостей: Стресові ситуації можуть сприяти розвитку вольових якостей, таких як наполегливість та впевненість у собі.

7. **Покращення продуктивного мислення:** Українці можуть швидко аналізувати ситуації та шукати оптимальні виходи з них.

8. **Радість при подоланні труднощів:** Успіхи та перемоги у боротьбі з труднощами можуть приносити радість та підвищувати моральний дух.

9. **Підвищення суспільної сили духу та віра в перемогу:** Важливою частиною успішної боротьби з викликами є підтримка духовних цінностей та віра в успіх.

10. **Почуття вдячності та відчуття захищеності:** Відчуття підтримки та вдячності може підвищити моральний дух та сприяти психологічному благополуччю.

Ці позитивні аспекти допомагають українському народові залишатися міцним та об'єднаним навіть у найважчі часи. Деструктивні психічні стани, які виникають українцям в умовах війни, є дійсно серйозними викликами для їхнього психологічного благополуччя. Дозвольте розглянути деякі з них докладніше:

1. **Нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація:** Війна може призводити до втрати віри в стабільність та порядок у суспільстві, що викликає стан невпевненості та нервової напруги.

2. **Страх, тривожність, паніка:** Ці емоційні реакції виникають внаслідок переживання небезпеки та невизначеності, що може призвести до порушень психічного благополуччя.

3. **Агресивність, прояви гніву та ненависті:** Стрес та негативні емоції, що супроводжують війну, можуть призводити до зростання агресивності та конфліктів у суспільстві.

4. **Депресія, апатія, посттравматичний стресовий розлад:** Ці стани можуть виникати внаслідок тривалого стресу, травматичних подій та втрат у воєнний час.

Кожен із цих станів потребує уваги та підтримки від близьких та спеціалістів у сфері психології та психіатрії. Важливо звернутися за допомогою, якщо ви або ваші близькі відчуваєте які-небудь з цих емоційних реакцій, щоб отримати належну підтримку та допомогу у впорядкуванні своїх почуттів та емоцій. Так, страх є

нормальною реакцією людини на небезпеку, але він може стати проблемою, коли стає надмірним та перешкоджає нам в повсякденному житті. Надмірний страх може бути наслідком низки факторів, включаючи особисті емоційні настрої, невпевненість у собі та постійне почуття неспокою.

У військовий час або в умовах реальної небезпеки для життя страх може бути ще більш інтенсивним та паралізуючим. Це звичайна реакція, оскільки організм намагається захистити себе та близьких від потенційної загрози.

Проте, якщо страх переростає в фобію або тривожний невроз, це може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та здатності до функціонування. Важливо вчитися опановувати страх та навички релаксації, які допоможуть зменшити його інтенсивність та контролювати його вплив на наше життя.

Підтримка та психологічна допомога можуть бути корисними для тих, хто відчуває надмірний страх у військовий час або в інших стресових ситуаціях. Обговорення своїх почуттів та використання стратегій саморегуляції може допомогти зменшити вплив страху та забезпечити краще психічне благополуччя. Страх може набувати різних форм і проявлятися у різних ситуаціях. Однією з таких форм є тривога, яка є досить поширеним емоційним станом і сигналізує про наближення загрози, будь вона реальною чи уявною.

Тривога виникає від невизначеності та невідомості, особливо в стосунках до майбутніх подій або очікуваних неприємностей. Вона може бути спровокована реальними подіями або уявними сценаріями, і виявляється через відчуття занепокоєння, непевності та побоювання.

Цей емоційний стан може мати фізіологічні та пове дінкові прояви, такі як пришвидшене серцебиття, задихання, підвищене потовиділення, підвищений артеріальний тиск, надмірне збудження, уникнення комунікації, безсоння, тремор пальців, труднощі з концентрацією уваги тощо.

Тривога може бути обумовлена різними факторами, такими як психологічні особливості особистості, соціальні умови, спадкові чинники тощо. Важливо розуміти, що тривога може бути нормальною реакцією на стресові ситуації, але коли вона стає надмірною і заважає звичайному функціонуванню, важливо шукати шляхи для її подолання та контролю. Тривога, паніка та агресивність є негативними емоційними станами, які часто виникають в умовах стресу та небезпеки, які супроводжують воєнні конфлікти. Ці стани можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, особливо в тривалих стресових ситуаціях, таких як військові дії.

Тривога - це емоційний стан очікування негативних подій, який може посилюватися при наближенні реальної або уявної загрози. Тривале переживання тривоги може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям і впливати на психологічну готовність людей, зокрема військових, до військових конфліктів.

Паніка - це раптовий стан афекту, який виникає внаслідок небезпеки та швидко поширюється, впливаючи на психічний стан багатьох людей. Під час паніки люди можуть втрачати контроль над своїми діями та мисленням, що може призвести до небезпечних ситуацій.

Агресивність - це емоційна реакція людини на стресові ситуації, яка проявляється у вияві гніву, злості та бажанні заподіяти шкоду іншим. Цей стан може бути спробою вирішення проблем або захисту власної гідності, але водночас може виникати із занепокоєнь та стресу.

Важливо звертати увагу на ці емоційні стани і шукати способи їх подолання та контролю, особливо в умовах військових конфліктів, де вони можуть мати серйозний вплив на поведінку та ефективність виконання завдань. Агресивність, ригідність та афект є важливими психічними станами, які впливають на поведінку та емоційний стан людини.

Агресивність виявляється в палкому бажанні здійснити насильницькі дії або заподіяти шкоду. Це може бути наслідком стресу, невдоволення або нерозуміння. Розрізняють реактивну та проактивну агресію, залежно від причин її виникнення.

Ригідність виявляється у нездатності змінити свою поведінку або думки відповідно до нових обставин. Це може призвести до проблем у взаємодії з оточуючими та адаптації до нових ситуацій.

Афект - це короткий стан, супроводжується сильними емоціями та зазвичай виникає на фоні раптових подій або критичних моментів. Це може бути як позитивний (наприклад, радість або захоплення), так і негативний (агресія, гнів). Важко керувати своїми діями під час афекту [44].

Ці стани можуть бути небезпечними для самої особистості та оточуючих, тому важливо вміти відповідно реагувати на них та шукати шляхи подолання. Психологічна підтримка та розвиток емоційної інтелекції можуть допомогти контролювати ці стани та знижувати їх вплив на поведінку та взаємодію з іншими людьми. Афект може супроводжуватися амнезією та звуженням свідомості, що означає часткове або повне витіснення скоеного вчинку з пам'яті людини. Це може статися через інтенсивні емоції та стресові ситуації, коли мозок не може коректно обробляти і зберігати інформацію.

Апатія є станом, при якому людина відчуває байдужість та відсутність інтересу до навколишнього світу. Це може бути результатом стресу, депресії або органічних захворювань мозку. Людина з апатією може відчувати втому та безсилля, що ускладнює її взаємодію з оточуючими.

Синдром провини вцілілого виникає у людей, які вцілили після травмуючої події та стали свідками загибелі інших. Він супроводжується почуттям сорому, несправедливості та внутрішнього конфлікту. Людина може відчувати себе провинним та ізольованим, що впливає на її психічний стан та емоційний стан.

Ці психічні стани впливають на життя людини та її здоров'я. Важливо надавати підтримку та допомогу тим, хто стикається з такими проблемами, і шукати шляхи подолання цих складнощів разом. Гнів - це емоційна реакція, яка проявляється у вигляді обурення, злості та лютування. Фізіологічним механізмом гніву є домінування збудження в корі головного мозку, викликане негативними

подразниками. Цей стан може призвести до тимчасової втрати чи послаблення розумового та вольового контролю над поведінкою.

Злість, роздратування, гнів і лють - це різні прояви одного і того ж почуття, яке виникає у кожної людини під час війни або конфліктних ситуацій. Ці емоції можуть мати конструктивний характер у боротьбі за власну безпеку та виживання, але також можуть призвести до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Фрустрація виникає, коли людина стикається з непереборними перешкодами на шляху до досягнення важливої мети [45]. Це може призвести до прояву агресивності, грубості, заздрості чи байдужості до оточуючих, а також до самобичування або прояву злості до інших.

Важливо розуміти, що ці емоції є природною реакцією людини на стресові ситуації, але важливо вміти керувати ними і шукати конструктивні способи вираження та подолання негативних емоцій. Фрустрація виникає, коли очікування нашого життя чи вкладені в нього зусилля не ведуть до бажаних результатів. Синоніми до цього поняття - розчарування, безвихідь, зрив. З психологічної точки зору, фрустрація не завжди є негативною, адже вона може спонукати людину до переосмислення своїх цінностей, виявлення проблем та мотивувати на подолання перешкод.

Фрустрація, яка викликає обурення, свідчить про внутрішню боротьбу людини, але коли вона супроводжується апатією, смиренням чи депресією, це може свідчити про відмову боротьби.

Під час військових дій багато українців відчули на собі фрустрацію, оскільки плани та цілі, які вони мали до війни, стали непередбачуваними. Щоб уникнути фрустрації від невиконаних бажань, важливо зосередитись на щоденних діях, які ви можете зробити.

Під час стресових ситуацій, таких як війна, часто з'являються складні психічні стани, такі як депресія, генералізований тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад.

Депресія - це афективний стан, що супроводжується негативним емоційним фоном, відсутністю мотивації, заторможеністю когнітивних реакцій та загальною пасивністю поведінки. Її симптоми, форми та методи лікування були досліджені в працях численних психологів та психіатрів [46].

Усвідомлення та розуміння цих складних емоцій може допомогти краще зрозуміти себе та знаходити конструктивні шляхи подолання негативних станів. Депресія може бути психогенною, ендогенною або соматогенною. Психогенні депресії виникають внаслідок стресових ситуацій, ендогенні спостерігаються на тлі психічних захворювань, таких як маніакально-депресивний психоз чи шизофренія, а соматогенні пов'язані з фізичними захворюваннями.

Симптоми депресії включають пригніченість, втомленість, сумний настрій, нудьгу, відсутність бажання спілкуватися, плаксивість, агресивну поведінку та інші. А. Бек [47] визначив "когнітивну тріаду депресії", в якій він описав негативне сприйняття себе, світу та майбутнього.

Коли людина не може адаптуватися до втрати чи катастрофічної події у своєму житті, вона може впасти у депресію. Це може призвести до порушень когнітивних функцій та блокування можливості самовираження через хворобу. Внутрішні страхи та комплекси також можуть стати причиною депресивного стану, ускладнюючи процес самореалізації. Депресія може призвести до різних наслідків, включаючи соціальні, клінічні та фізіологічні наслідки. Соціальні наслідки включають погіршення взаємин з близькими та звуження соціальної взаємодії з іншими групами. Клінічні наслідки можуть включати захворювання органів, зниження імунітету та збільшення хронічних болів. Фізіологічні наслідки можуть включати перебої в гормональній сфері, зміни в апетиті та вагу.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) є станом, при якому людина постійно відчуває занепокоєння, напруженість та тривогу протягом тривалого періоду, незалежно від наявності конкретних стресових ситуацій. Це може бути спричинене різними факторами, такими як проблеми зі здоров'ям чи міжособистісні конфлікти.

Участь у військових діях може призвести до постійної психоемоційної напруги та змін у фізичному та емоційному здоров'ї. Невротичні порушення часто спостерігаються у військовослужбовців, які були свідками та учасниками екстремальних подій, таких як бої, каліцтва, перебування в полоні та інші травмуючі ситуації. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним психічним станом, особливо серед військових та цивільних осіб, які пережили психічну травму. Для діагностики ПТСР часто використовують первинний скринінг або місісіпську шкалу для оцінки травматичних реакцій.

Цей розлад часто пов'язують з військовими подіями, але він також може виникати внаслідок інших стресових ситуацій, таких як насильство, грабежі, терористичні напади та нещасні випадки.

ПТСР проявляється через психічні та фізіологічні реакції на травматичну подію, що супроводжується відчуттям страху, потрясіння та безпорадності. Характерними ознаками є спалахи агресії, кошмари, складнощі з контролем реакцій та суїцидальні думки.

ПТСР може проявитися відразу після травмуючої події або через декілька місяців чи років. Період повномасштабного вторгнення росії в Україну може значно збільшити ризик розвитку ПТСР серед населення, яке стає свідком або жертвою травмуючих подій.

Знання про симптоми та прояви ПТСР є важливим для самодіагностики та попередження цього стану, а також для забезпечення необхідної підтримки та лікування для тих, хто ним страждає. Ви правильно визначаєте психічний стан як тимчасове відображення ситуації особистістю, яке проявляється у єдності переживання та поведінки і має свій час перебігу. Психічний стан складається з різних компонентів, таких як мотиви, емоційні реакції, когніції та поведінкові прояви.

Дійсно, життя людини супроводжується різноманітним спектром психічних станів, які можуть включати в себе різні емоційні стани, такі як настрій, афект, смуток, тривога, страх, гнів, а також інші відчуття та емоції.



Психічний стан є динамічним явищем, оскільки він змінюється з часом і може переходити в інші психічні стани. Ця мінливість і періодичність є важливими характеристиками психічних станів, які відображають реакції та адаптацію особистості до змін у її житті та оточуючому середовищі.

Ви правильно вказуєте, що емоційні стани можуть мати різні характеристики та впливати на поведінку та функціонування особистості. Вони можуть бути позитивними або деструктивними, корисними або шкідливими, стеничними або астеничними, а також амбівалентними.

Позитивні емоційні стани, такі як радість, любов, надія, можуть сприяти позитивному настрою та енергії, а також покращити спілкування та соціальні взаємовідносини. Навпаки, деструктивні емоційні стани, такі як гнів, роздратування або злість, можуть призвести до конфліктів та негативних наслідків для самопочуття та стосунків з іншими.

Крім того, амбівалентні емоції можуть викликати певні суперечливі внутрішні переживання, такі як страх та радість одночасно. Це може бути складно для особистості, оскільки вона може відчувати певний рівень конфлікту або невизначеності.

Важливо пам'ятати, що негативні емоційні стани можуть впливати на різні аспекти життя та добробут людини, тому важливо розуміти їхні причини та ефекти і навчитися ефективно керувати ними.

Ви правильно вказали, що психічні стани можуть мати різноманітні характеристики і впливати на функціонування особистості. Психічний стан - це складне явище, що включає в себе різноманітні аспекти психіки людини, такі як емоції, переживання, мотивація, воля та інші.

Такі емоційні стани, як хвилювання, тривога, гнів, сум і депресія, можуть мати значний вплив на самопочуття та поведінку особистості. Вони можуть бути спричинені різними факторами, такими як події в житті, внутрішні конфлікти або фізичне здоров'я.

Також важливо розрізняти позитивні та негативні психічні стани, які можуть впливати на ефективність виконання різних видів діяльності. Наприклад, позитивні стани, такі як інтереси та бажання, можуть стимулювати особистість до досягнення цілей та розвитку, тоді як негативні стани, такі як стрес або апатія, можуть заважати досягненню успіху.

Враховуючи це, важливо вміти розпізнавати різні типи психічних станів та розуміти їх вплив на особистість, щоб ефективно керувати ними та підтримувати психічне здоров'я.

### РОЗДІЛ 3.

## ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ / САМОДОПОМОГИ ПРИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНАХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

### 3.1. Програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самодопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій

Програма психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самодопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій має на меті підготовку особового складу Збройних Сил України до ефективного управління своїми емоціями та стресом під час бойових операцій. Основні завдання цієї програми включають:

1. Надання знань та навичок з розпізнавання негативних психічних станів та стресових реакцій.
2. Розвиток навичок самодопомоги та стратегій саморегуляції в умовах високого психологічного навантаження.
3. Формування у військовослужбовців навичок підтримки один одного та спільної психологічної підтримки в групі.
4. Вивчення та практичне використання методів психологічного першого допомоги та підтримки в умовах бойових дій.
5. Освоєння стратегій адаптації до стресових ситуацій та підвищення рівня психологічної стійкості.

Ця програма базується на сучасних методиках психологічної допомоги та психотерапії, а також на психологічних принципах, які доведено ефективними в умовах військових конфліктів. Вона розроблена з урахуванням специфіки бойових операцій

та потреб особового складу, що бере участь у них.

Психоедукаційні заняття з цієї програми можуть включати в себе лекції, тренінги, групові дискусії, практичні вправи та симуляційні сценарії, спрямовані на розвиток відповідних навичок та стратегій. Такий підхід дозволяє підготувати військовослужбовців до ефективного управління своїми емоціями та стресом у складних умовах бойових дій, забезпечуючи їхню готовність до виконання завдань за призначенням та збереження морально-психологічної стійкості. Способи контролю стресу та надання психологічної підтримки один одному, зазначені в вашому тексті, є дуже важливими для збереження морально-психологічного стану військовослужбовців у складних умовах бойових дій. Нижче наведено додаткові поради та рекомендації щодо цих питань:

1. Створення психологічної безпеки: Командири повинні створювати атмосферу довіри та взаємопідтримки у своїх підрозділах. Військовослужбовці повинні відчувати, що вони можуть відверто розмовляти про свої проблеми та емоції без страху перед критикою або покаранням.

2. Проведення тренінгів та навчань: Командири можуть організовувати тренінги з психологічної підтримки та стресового управління для свого особового складу. Ці заняття можуть навчити військовослужбовців ефективним стратегіям саморегуляції та взаємодопомоги.

3. Стимулювання підтримки один одного: Командири можуть заохочувати військовослужбовців підтримувати один одного та проявляти емпатію та розуміння у важкі часи. Це може сприяти зменшенню військової втоми та стресу.

4. Надання психологічної допомоги: Командири та інші військовослужбовці можуть навчитися розпізнавати ознаки стресу та надавати підтримку в разі потреби. Це може включати слухання, співпереживання та надання конструктивних порад.

5. Організація зустрічей після бойових дій: Зустрічі "випускання пару" можуть стати можливістю для військовослужбовців висловити свої почуття та емоції, а також для отримання підтримки та визнання за свою працю.

Загалом, психологічна підтримка та взаємопідтримка важливі для збереження морально-психологічного здоров'я військовослужбовців у ситуаціях бойових дій. Командири мають велике значення в цьому процесі, оскільки вони можуть створити умови для взаємодії та підтримки серед свого особового складу. Техніки, які ви описали, є дієвими і корисними для контролю бойового стресу. Однак, важливо також додати, що вправи на розслаблення та контроль стресу мають бути практикувані систематично та використовуватися як у процесі виконання завдань, так і поза ним.

Додаткові поради для самоконтролю бойового стресу включають:

1. **Практика медитації:** Регулярна медитація допомагає заспокоїти розум і знизити рівень стресу. Прості медитаційні техніки, які включають усвідомлене дихання та зосередженість на тілі, можуть бути корисними для зменшення напруги.

2. **Фізична активність:** Регулярна фізична активність, така як вправи, біг чи йога, допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій. Важливо знайти фізичну активність, яка приносить задоволення, і включити її в свій розклад.

3. **Збереження соціальних зв'язків:** Спілкування з друзями, родиною або колегами може допомогти відверто висловити свої почуття та отримати підтримку. Поділіться своїми досвідами та емоціями з іншими, які розуміють ваші переживання.

4. **Управління часом та задачами:** Організація розкладу та призначення часу для відпочинку і відновлення допомагає уникнути перевантаження та зменшує рівень стресу. Важливо забезпечити достатньо часу для відпочинку та відновлення після інтенсивної діяльності.

5. **Практика свідомого сприйняття:** Спробуйте застосовувати методи свідомого сприйняття, такі як ментальна пауза для оцінки своїх емоцій та реакцій. Визначте, що саме викликає стрес у вас, і зосередьтеся на способах зменшення цього впливу.

Загалом, регулярна практика технік релаксації та управління стресом, разом із збереженням здорового способу життя, може значно полегшити контроль бойового стресу та покращити загальний психологічний стан. Розтягування. Розтягніть м'язи і

суглоби, покрутіть їх і "струсіть" напруження. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ.** Коли солдату необхідно зберігати пильність і реагувати на зміни в навколишньому середовищі, можна використовувати лише спеціальні техніки релаксації, які не впливатимуть на виконання завдання. Практикувати швидкі техніки релаксації слід так, щоб мати змогу використовувати їх автоматично, без відволікання. У таких ситуаціях техніки глибокої релаксації неслухні і небезпечні. Когнітивні вправи включають у себе створення позитивних уявних образів, які, перенаправляючи увагу, зменшують вплив стресорів навколишнього середовища. Військовослужбовцям рекомендується практикувати методи управління стресом і обговорювати їх використання в бойових та інших стресових ситуаціях. Позитивне самонавіювання, самопереконання. Говоріть собі: "Легше-легше", "Не поспішай", "Я спокійний", "Я можу зробити це", "А тепер зроби це!" чи будь-які інші короткі слова-підбадьорення. Візуалізація власного розслаблення. Уявіть, що ви в спокійній ситуації. Виберіть свою власну розслаблюючу ситуацію, а потім відчуйте її, використовуючи всі відчуття: кольори, форми, текстуру, звуки, запахи, температуру і дотики. Заземлення. Техніки заземлення дозволяють швидко змінити фокус думок, якщо вони стають розсіяними чи розмитими через надмірний стрес, сильні почуття страху або гніву. Їх можна використовувати разом з глибоким диханням, щоб відновити відносний спокій і більш цілеспрямоване мислення. Можна використовувати наступні техніки: Підготовка: • зупиніть будь-яку діяльність, якою ви займаєтеся, якщо це можливо; • наскільки це можливо, розмістіться в безпечному місці і займіть зручну позицію; • тримайте очі відкритими, оскільки ви плануєте перемістити вашу увагу з вашого надзвичайно тривожного внутрішнього світу до спокійнішого зовнішнього. Виконання: • подивіться навколо, і ви побачите, що ви у безпеці, не існує жодної безпосередньої загрози вашому життю чи безпеці; • зауважте, що думки і почуття, які оволоділи вами і змусили вас тривожитися, не мають відношення до місця, де ви зараз перебуваєте; • спробуйте уявити собі бар'єр між вами і всіма вашими тривожними відчуттями, уявно перетворюючи їх на вату, набиваючи ними контейнер і закриваючи його; • уявіть, що контейнер з ва-

шими тривожними думками розміщений за товстою бетонною стіною далеко від вас;

- подивіться навколо, розгляньте місце, де ви знаходитесь, і назвіть один за одним так багато предметів і кольорів, як тільки можете;
- роздивіться і назвіть все, що знаходиться перед вами, ліворуч від вас, праворуч, за вами, над вами страх попереджає про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання (30% військовослужбовців відчувають найбільший страх перед боєм, 35% – в бою і 16% – після бою). Зміст страху може виявлятися у вигляді тривоги за власне життя, страху болю, поранення, тривожного стану залишитися інвалідом, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху "втрати контролю" над ситуацією і над собою, а також страху перед можливістю повторення подібних ситуацій. Стан страху може мати різноманітні вираження. Існують наступні форми страху: паніка, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з цих форм виконує свою функцію і має специфічну динаміку прояву.

Паніка - це миттєва реакція організму на загрозові подразники з метою збереження життя в ситуації небезпеки. Без цієї реакції людина може стати беззахисною перед небезпекою.

Тривога - це емоційний стан, що виникає в ситуації неспокійності і характеризується очікуванням негативного результату. Тривога може бути спровокована неясністю джерела небезпеки. Це не лише сигнал про можливу небезпеку, але й стимул до активного дослідження обстановки і розробки плану дій.

З усієї шкали емоцій, які може викликати небезпека, тривога є не найприємнішою, але важливою. Вона дозволяє нам адаптуватися до небезпечних ситуацій і приймати відповідні рішення. У здорової людини тривога - це тимчасове явище. Основна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх виникає у відповідь на конкретну небезпеку, тоді як об'єктом тривоги є невизначена, "невизначена" або "позбавлена об'єкту" небезпека; характерною рисою тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

Самодопомога при страху.[48] Щоб попередити страх, багаторазово уявляйте, як ви будете діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчіть маршрути переміщення, місця укриття, визначте можливі місця розташування противника.

Страх - це відчуття, яке, з одного боку, захищає вас від ризикованих і небезпечних дій, а з іншого боку, є відомим всім болюсним станом, коли страх позбавляє нас здатності мислити, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою наступних прийомів:

1. Спробуйте сформулювати вголос або уявіть, що викликає у вас страх. Якщо можливо, поділіться своїми переживаннями з навколишніми людьми. "Проговорений" страх стає меншим.

2. При наближенні нападу страху дихайте повільно і глибоко - вдихайте через рот, а видихайте через ніс. Спробуйте виконати вправу: зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на 1-2 секунди, потім видихайте. Повторіть це двічі. Потім виконайте два звичайних (повільних) повільних вдихи-видихи. Повторюйте чергування глибокого і нормального дихання до почуття полегшення.

3. Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних і тривалих видихів. Потім кілька разів напружте і розслабте м'язи тіла.

Повторіть у свої думки 2-3 рази "формулу безстрашності" на кшталт:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я готовий до будь-якого завдання і впевнений, що зможу впоратися з ним;
- Я міцна і стійка, як сталеві пружина;
- Моє тіло підкорене мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, і зможу впоратися з цим;



- Я готовий до будь-якого завдання і зможу впоратися з ним.

Пам'ятайте, що страх можна подолати, а боягузтво залишиться в пам'яті назавжди. У випадку, коли хтось з вашого оточення втрачає контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застіг в заціпенінні, неадекватно реагує на ваші слова і дії, якщо є можливість, сховайте його у безпечному місці, повідомте про це командирів або санінструкторів і продовжуйте бойові дії.

Допомога товаришу при страху. Основні ознаки страху включають:

- напругу м'язів (особливо м'язів обличчя);
- швидке серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- втрату контролю над власною поведінкою.

Панічний страх може призвести до втечі, застійного стану або, навпаки, агресивної поведінки. У таких випадках людина погано контролює себе і не усвідомлює, що відбувається навколо.

Щоб допомогти:

1. Покладіть руку на зап'ясток постраждалого, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Я поряд, ти не сам!".
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному ритмі з вами.
3. Якщо постраждалий говорить, слухайте його, проявляйте зацікавленість, розуміння та співчуття.
4. Зробіть ніжний масаж для розслаблення найбільш напружених м'язів тіла постраждалого.

Реакція тривоги та її види.

Тривога - це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна ("нормальна") тривога виникає у відповідь на загрозову ситуацію і зміцнюється адекватно цій ситуації - у випадках невизначеності вибору, недостатку інформації, обмеженого часу і т. д. Патологічна тривога, зазвичай, триває довше (понад 4 тижні), більш інтенсивна і призводить до виснаження, а не до зміцнення адаптаційних можливостей організму.

1. Прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість.
2. Зміна уваги, її концентрації.
3. Порушення виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи).
4. Мотив діяльності не змінюється.
5. Значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

1. Звуження обсягів всіх видів пам'яті.
2. Погіршується виконання задач, що вимагають стійкості та концентрації уваги.
3. Труднощі із запам'ятовуванням інформації.
4. Поява "купи" помилок при стереотипній діяльності.
5. Поява яскраво вираженої емоційної напруги.
6. Підвищена чутливість до шуму, світла і запаху.
7. Поява мотиву переживання страху, відходу з екстремальної ситуації.

Реакція тривоги граничного ступеня має дві форми перебігу: пасивну і активну.

Пасивна форма: заціпеніння; припинення активної діяльності; людина не розуміє зверненої до неї мови; відсутність спроб протистояти екстремальній ситуації; повна або часткова втрата пам'яті; втрата вольового контролю; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомність.

Активна форма: втеча, відхід з екстремальної ситуації; відсутність логіки в поведінці; зорові та слухові галюцинації; нервозна активність; підвищена навіюваність; пошуки укриття, буйство; істеричний сміх або плач; крики та агресивна поведінка; реакції наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, які знаходяться в стані активної тривоги, з поля бою.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги:

- Лякливість.
- Регрес віку (дитячі реакції).
- Незв'язне бурмотіння.
- Сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість.

Психічні і поведінкові симптоми:

- Хвилювання з незначного приводу.
- Відчуття напруженості і скутості.
- Нездатність розслабитися.
- Дратівливість і нетерплячість.
- Утомленість.
- "Перебування на межі зриву".
- Неможливість концентруватися.
- Погіршення пам'яті.
- Труднощі засипання і порушення нічного сну.
- Швидка стомлюваність.
- Страхи.
- Пригнічений настрій.

- Занепокоєність або, навіть, надмірна активність.
- Крайня непосидючість і потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяються:

- Серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук.
- Дихальні: відчуття “кому” в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом.
- Неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сипання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися.
- Шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту.
- Сечостатеві: часте сечовипускання.
- Органів чуття: ослаблення зору і слуху.
- Терморегуляторні: безпричинні субфебрилітет (підвищення температури тіла) та ознобля експрес-оцінки свого стану слід задати собі два питання:

1. "Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?"

2. "Чи часто у тебе бувають відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?"

Якщо хоча б на одне з цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога при тривозі:

1. Перетвори тривогу на страх, спробуй зрозуміти, що саме тебе турбує.

Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Намагайся зняти напругу шляхом активних рухів і фізичних вправ.
3. Роби складні розумові операції, такі як рахунки або розв'язування загадок, що допоможе зняти тривогу.
4. Виконуй вправу "Поза кучера на дрожках", яка допомагає заспокоїтися і зняти фізичну та психічну напругу.
5. Займайся розумовою діяльністю, такою як рахунки або письмо, щоб зосередитися на чомусь іншому, окрім власних переживань.
6. Фізична активність, така як зарядка або пробіжка, також може допомогти зняти напругу і тривогу.

Паніка - це стан надмірної тривоги, який може виникнути в ситуаціях небезпеки або стресу. Ось деякі ознаки, які можуть допомогти розпізнати паніку:

1. Різде збільшення серцевого ритму: Пульс може прискоритися, відчуття серцебиття стає сильнішим.
2. Почуття утрати контролю: Людина може відчувати, що втрачає контроль над собою або над ситуацією.
3. Сильне дихання: Швидке та поверхневе дихання може бути ознакою паніки.
4. Пітливість і дроз: Людина може почати відчувати пітливість або тремтіння.
5. Почуття неподоланості або безнадії: Може виникнути відчуття, що немає виходу з ситуації або що немає можливості уникнути небезпеки.
6. Підвищена чутливість до звуків і світла: Людина може реагувати на звуки і світло більш чутливо, ніж зазвичай.
7. Втрата здатності раціонально мислити: Під впливом паніки людина може втрачати здатність аналізувати ситуацію раціонально і приймати обдумані рішення.
8. Фізичні симптоми: До фізичних симптомів паніки можуть входити го-

ловний біль, запаморочення, гіпервентиляція, тремтіння або параліч.

Якщо ви помічаєте ці ознаки у себе або в іншої людини, важливо спробувати допомогти їй заспокоїтися і знайти спосіб виходу з ситуації. Дотримання спокійного та підтримуючого підходу може бути корисним.

Панічний напад - це досить серйозний стан, що може виникати в раптових ситуаціях і викликати значні дискомфорт і страх у людини. Досягнення розуміння того, що відбувається і як впоратися з панічним нападом, може допомогти знизити його інтенсивність і тривалість. Ось кілька порад, які можуть бути корисними:

1. **Глибоке дихання:** Спробуйте зосередитися на своєму диханні і вдихати глибоко та повільно. Це може допомогти заспокоїти нервову систему і зменшити інтенсивність фізичних симптомів.

2. **Візуалізація:** Спробуйте уявити собі спокійне місце або сцену, що вас заспокоює. Це може допомогти зменшити тривожні думки і відвести увагу від панічних відчуттів.

3. **М'язова релаксація:** Поступово розслабте м'язи тіла, починаючи з голови і закінчуючи ступнями. Це може допомогти зняти напругу і стрес.

4. **Відволікання уваги:** Спробуйте зайняти свою увагу чимось іншим, що вас цікавить або вимагає концентрації, наприклад, читанням книги, слуханням музики або глибокою розмовою з кимось.

5. **Використання позитивних думок і підтримки:** Нагадайте собі, що панічні напади є тимчасовими і проходять. Дозвольте собі відчувати, що ви не самі і зверніться до друзів, родичів або професійного психолога для підтримки.

6. **Професійна допомога:** Якщо панічні напади стають регулярними або значно впливають на ваше життя, зверніться до лікаря або психотерапевта для отримання допомоги та порад.

Запам'ятати, що важливо знати, що є способи подолати панічні напади і що ви не самі в цьому. Роблячи кроки для заспокоєння себе і звертаючись за підтримкою до оточуючих, ви можете зменшити вплив цих станів на ваше повсякденне життя.

Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної “відокремленості” від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишківника;
- відчуття жару або холоду, “приливи”.

Крім чисто фізичних симптомів паніки можуть турбувати і болісні думки, на зразок: “У мене їде дах”; “Я втрачаю контроль над собою”; “Ось-ось знепритомнію”; “Зараз повалюся без відчуттів”; “Схоже, у мене серцевий напад”; “У мене інсульт”; “Зараз не втримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення”.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спря-

мованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів. За таких умов намагатися не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашувати її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації. Частіше за все паніка виникає:

1. під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;
2. після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;

3. під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою. При цьому під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді і уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі. Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть привести до масової перестрілки, так званої "вогняної паніки", а то і до сумбурної втечі. Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть. Захисти себе від впливу паніки:

- заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;
- спробуй "підключити" розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;
- якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його долонею по щоці. Методи контролю над симптомами паніки.

Після раптового потрясіння дихання може стати частішим. У таких ситуаціях прискорене дихання є звичайною реакцією. Однак у деяких людей це може стати звичаєм, який виникає внаслідок емоційної напруги. Це може спровокувати напад паніки. І коли такий вже відомий напад починається, дихання стає ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана "дихальна паніка". Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс в крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти, уповільнюючи дихання і таким чином збільшуючи вміст в крові ву-



глекислого газу. І, як тільки дихання стає спокійнішим, ви відчуєте, що стали менш схвильовані і перелякані, а симптоми паніки стають менш інтенсивними. Основна увага має бути спрямована на підвищення рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими можна скористатися окремо або разом. Спробуйте обидва варіанти. Самодопомога під час панічного нападу.

Метод сповільненого дихання [49]. Цей метод можна застосовувати в будь-який час і в будь-якому місці і зазвичай триває лише кілька хвилин. Мета цього методу - у момент появи страху або паніки сповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися "тримати" нормальне дихання завжди, то ви зможете краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки. Почніть зосереджуватися на своєму диханні. Якщо ваша увага розбігається, спробуйте знову звернути її до дихання. • Тренуватися дихати діафрагмою. Покласти руку на область живота; під час вдиху спокійно розширюйте саме ці м'язи. Намагатися не задіювати грудну клітину та плечі під час дихання. Цей підхід допоможе уникнути судорожних, різких вдихів-видихів. На наступному вдиху затримайте дихання на 10 секунд (повільно рахуйте до 10). Не робит дуже глибокого вдиху. Якщо не виходить затримати дихання на десять секунд, спробуйте хоча б на вісім. Повільно видихнути. Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихніть і, також, продовжуючи рахувати, видихніть. Продовжуйте дихати на рахунок три, стараючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокойте дихання, щоб на кожний вдих-видих припадало по три секунди. Дихайте в такому темпі принаймні хвилину. Якщо побратим все ще панікує, йому варто знову затримати дихання на десять секунд і повторіть вправу. Повторювати це, доки симптоми паніки не зменшаться. Постійно тренуватись (5-6 разів на день), і скоро це принесе плоди де ви зможете постійно контролювати дихання. Використовуйте будь-який вільний час для тренування: перетворіть вправу на "приховану гру", грайте в неї, коли кудись їдете або просто стоїте. Після тренування ви зможете здолати симптоми паніки ще до того, як вони набудуть повного розвитку.

Метод "паперового пакету". Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, що вирівнює дихання: обмежує кількість кисню, який потрапляє в легені, та збільшує кількість вуглекислого газу шляхом повторного вдиху видахнутого вуглекислого газу. (Не хвилюйтеся, у ваших легенях все-таки буде достатньо кисню!) Цей метод не потребує інтенсивного тренування. Відчуваючи наближення паніки, накрийте рот і ніс невеликим паперовим пакетом. Притисніть його до обличчя руками максимально щільно, щоб повітря не проходило. Тепер повільно і рівномірно дихайте в пакет. Продовжуйте дихати так, доки паніка не почне спадати і дихати не стане легше. • Аналогічний ефект можна отримати, склавши долоні "чашкою" і, максимально прикривши рот і ніс, повільно дихаючи в цю "чашку". Щоб скористатися цим методом, тобі доведеться мати при собі в кишені або сумці паперовий пакет або щось подібне, чим можна було б його замінити. З цього погляду "чашка" може бути зручнішою альтернативою. Проте за допомогою пакету ти все-таки зможеш швидше відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх.

Методи відволікання. Не потрібно фокусувати увагу на симптомах, бо в такий спосіб тільки посилює їх та загострює напад паніки! Існують декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Пропонується використовувати три методи, які вважаються найефективнішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі найбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчуваючи наближення нападу паніки, відтягни її, і нехай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дозволить використати інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Попередити напад паніки, що наближається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому

випадку, завжди можна просто перемножувати числа у своїй уяві. Цей метод надає немало можливостей.

3. Метод уяви. Корисно уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. Обери метод подолання нападу паніки, який найбільше підходить тобі. Необхідно з'ясувати, який з методів найкраще підходить саме для тебе, тобто який з них допоможе тобі найефективніше, якщо ти опинишся у важкій ситуації.

Оцінка ефективності методів відволікання:

1. Метод гумової стрічки: 8/10 - Достатньо ефективний, але може бути незручним для постійного використання.

2. Метод рахунку: 7/10 - Ефективний метод, але може вимагати певної концентрації, що може бути складно в сильних нападах паніки.

3. Метод уяви: 9/10 - Дуже ефективний, оскільки відволікає увагу і допомагає створити спокійну обстановку у своїй уяві.

Перелік методів відволікання:

- Затримка дихання на десять секунд.
- Уповільнення дихання (вправа).
- Зосереджено рахунок.
- Клацання гумкою по зап'ястку.
- Надіння паперового пакету на рот і ніс.
- Дихання повільно.
- Уява щось приємне і спокійне.

Стан фрустрації: Для подолання стану фрустрації рекомендуються наступні дії:

1. Спрямувати активність на яку-небудь справу.
2. Зняти зайву напругу, фокусуючись на повільному диханні та уяві.

Уявлення, що разом з повітрям видихаєш напругу, може бути ефективним методом самопомоги. Особливо корисним буде поміщення тепла у ноги і руки, що може зняти зайву напругу. Розтертя їх активно може допомогти відчутти відчуття тепла. Також, кладення руки на зап'ясток та відчуття пульсу може допомогти зосередитися на своєму диханні та відчутти спокій.

Щодо самопомоги при апатії, важливо надати собі можливість відпочити та розслабитися, особливо якщо відчуваєш спадок енергії і байдужість до навколишнього. Зняття взуття, зручна поза, уникання напоїв з кофеїном і забезпечення тепла ногам можуть сприяти полегшенню стану. Самопомога:

1. Короткий відпочинок (15-20 хвилин) - 8/10
2. Промасаж мочок вух і пальців рук - 7/10
3. Випивання чашки неміцного солодкого чаю - 6/10
4. Фізичні вправи в середньому темпі - 7/10
5. Поступове приступання до справ - 8/10
6. Не бережися багатьох справ одночасно - 7/10
7. Виконання вправи "Брикання" - 9/10

Допомога товаришу при апатії:

1. Розмова з постраждалим - 8/10
2. Дати можливість відпочити в зручних умовах - 7/10
3. Фізичний контакт - 7/10
4. Дати можливість поспати або просто полежати - 8/10
5. Активна розмова та залучення до спільної діяльності - 7/10

Ці оцінки базуються на особистому досвіді та впливі цих методів на моє самопочуття.

Самопомога:

1. Подай собі короткий відпочинок (15-20 хвилин) - 8/10
2. Зроби масаж мочок вух і пальців рук - 7/10
3. Випий чашку неміцного солодкого чаю - 6/10

4. Виконуй фізичні вправи в середньому темпі - 7/10
5. Поступово приступай до справ - 8/10
6. Не берися за багато справ одночасно - 7/10
7. Виконуй вправу "Брикання" - 9/10

Допомога товаришу при апатії:

1. Розмовляй з постраждалим - 8/10
2. Надай можливість відпочити в зручних умовах - 7/10
3. Фізичний контакт - 7/10
4. Надай можливість поспати або просто полежати - 8/10
5. Активна розмова та залучення до спільної діяльності - 7/10

Оцінки базуються на особистому досвіді та впливі цих методів на моє самопочуття.

Самодопомога при гніві, злості та агресії: Гнів і злість - це природні відчуття, особливо в умовах стресу. Важливо дати цим емоціям вихід, не завдаючи шкоди собі чи іншим. Приховування агресії може призвести до проблем із здоров'ям. Ось декілька методів самодопомоги:

1. Вирази свій гнів голосно, стукнувши ногою або рукою, і повторюй відчуття в словах, наприклад: "Я злюся", "Я розлючений". Повторюй доти, поки не почувеш полегшення.

2. Розмовляй про свої відчуття з кимось іншим.

3. Займись фізичною активністю, щоб відчути, як витрачаєш фізичну енергію.

4. Виконай вправу на вивільнення гніву: стій перед об'єктом і нанось удари по ньому, виражаючи відчуття гніву. Включи в це всі свої рухи та голос.

Допомога товаришу при гніві, злості та агресії: Агресивна поведінка є способом зниження внутрішньої напруги, але може завдати шкоди самому постраждалому та оточуючим. Ось ознаки агресії:

- Роздратування, незадоволеність, гнів (з будь-яким, навіть незначним приво-

дом); • Нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами; • Словесна образа, сварка; • М'язове напруження; • Підвищення кров'яного тиску.

Допомога:

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дай постраждалому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися або "побити" кулаками землю та інші).
3. Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: "Що ж ти за людина!". Слід сказати: "Ти дуже злий, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації".
5. Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
6. Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.
7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Допомога товаришу при маренні і галюцинаціях: Основні ознаки марення - це хибні уявлення або висновки, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати. Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше). Допомога:

1. Необхідно простежити за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим.
2. Прибрати від нього предмети, що становлять потенційну небезпеку (особливо зброю).
3. Ізолювати постраждалого і не залишати його одного.

4. Говорити з постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати. Пам'ятай, що в такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

Допомога товаришу при заціпенінні: Заціпеніння – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство та ін.), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає. Заціпеніння може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий пробуде в такому стані достатньо довго, це приведе до його фізичного виснаження. Оскільки при заціпенінні контакту з навколишнім світом немає, постраждалий не помічає небезпеки і не робить ніяких дій, щоб її уникнути.

Основні ознаки заціпеніння:

- Різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- Відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- “Завмирання” в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- Можлива напруга окремих груп м'язів.

Допомога:

1. Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до центру долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
3. Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

Людина, знаходячись в заціпенінні, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із

зціпеніння. Самодопомога при істеричній: Істерика – це стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, оскільки у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї. Істеричний напад триває декілька хвилин або декілька годин. Основні ознаки: • зберігається свідомість; • надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози; • мова емоційно насичена, швидка; • крики, ридання.

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істеричну, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії:

1. Піти від “глядачів”, свідків, які цю істеричну спостерігають, залишитися одному.
2. Вмитися холодною водою.
3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога товаришу при істеричній:

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишишся з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.
2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облили водою, різко крикнути на постраждалого).
3. Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.
4. Після істеричної настає спадок сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.
5. Не потурай бажанням постраждалого.

Самодопомога при нервовому тремтінні: Після перебування в небезпечній ситуації з’являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним



бажанням припинити цю реакцію). Частіше тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Багато хто, помилково, вважає цей стан шкідливим і намагається якнайшвидше його припинити, тоді як за допомогою такої реакції ми можемо скинути зайву напругу, що з'явилася в нашому тілі внаслідок стресу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі і викличе м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку та ін. Основні ознаки даного стану: • тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час; • виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету); • реакція продовжується достатньо довго (до декількох годин); • потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Якщо ти відчуваєш нервові тремтіння (тремтять руки) і ти не можеш заспокоїтися, не можеш контролювати цей процес, спробуй:

1. Посилити тремтіння; тіло скидає зайву напругу – допоможи йому.

Не намагайся припинити цей стан, не намагайся силою утримати тремтячі м'язи – так ти отримаєш зворотній результат.

3. Спробуй не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

Наведений опис показує, що ця особистість переживає серйозний стрес, викликаний тривалим перебуванням у зоні ведення бойових дій (АТО) без безпосередньої участі в них. Незважаючи на відсутність безпосередньої участі в бойових діях, вона відчуває наслідки стресу, які виявляються у вираженій емоційній напруженості, тривозі, недостатній самооцінці, а також у певній вразливості і схильності до самопричинення шкоди.

Важливо надати цій особі психологічну та можливо, медичну допомогу. Розуміння особливостей її стану допоможе забезпечити ефективну підтримку і сприятиме швидшому відновленню. Важливо надати можливість відпочити і відновитися, забезпечити спокійне оточення та підтримку від близьких. Також важливо виявити

можливість отримання професійної психологічної допомоги, яка допоможе особі зрозуміти і краще керувати своїми емоціями і стресом.

З урахуванням описаних симптомів та показників психологічного обстеження можна зробити висновок, що обстежувана особа переживає серйозні психічні труднощі. Виявлені ознаки соціальної дезадаптації, психотичної тривоги, аутоагресії та депресії свідчать про те, що вона потребує невідкладної психологічної та медичної допомоги.

Рекомендації включають огляд психоневролога та бесіду з капеланом. Особливу увагу слід приділити тим аспектам, які можуть викликати підвищену тривогу та агресію, і забезпечити відповідну підтримку та захист від потенційних негативних впливів. Труднощі адаптації виявляються в погіршенні самопочуття.

Рекомендується огляд психоневролога, бесіда з капеланом.

Показники додаткових шкал (за методикою СМДО):

- Контроль над ворожістю – 152;
  - Схильність до головних болів -161;
  - Загальна погана пристосовність – 84;
  - Емоційна незрілість – 85;
  - Епілепсія – 82;
  - Явна депресія – 91;
  - Психічна загальмованість – 80;
  - Суб'єктивна депресія – 86;
  - Тривога – 75;
  - Алкоголізм - 75 (можливо патологічний потяг до алкоголю, що погано коригується ззовні);
  - Соціальна і емоційна відчуженість – 74;
  - Химерність сенсорного сприйняття – 98;
- Інтелектуальний коефіцієнт - 9 (внутрішньоособистісна ситуація не дозволяє ефективно використовувати свій інтелект).

Чим нижче показник, тим більш песимістична оцінка його можливостей. З метою позначення інтегральної форми зворотного зв'язку, яка функціонує в системі саморегуляції особистості як суб'єкта життя, запропоновано і теоретично обґрунтовано поняття "сенсожиттєвий стан". Сенсожиттєвий стан розуміється як специфічна категорія постійних психічних станів, що відображають стан відносин особистості зі своїм життям. Незважаючи на поширені уявлення в психологічній науці про несумісність переживань осмисленості життя і сенсожиттєвої кризи, теоретично аргументується гіпотеза про те, що сенсожиттєвий стан представляє собою специфічну форму поєднання та інтеграції цих суб'єктивних переживань. На основі емпіричних даних показано, що існують типові поєднання цих переживань, які утворюють стійкі сенсожиттєві стани особистості: благополучний, кризовий, конфліктний і стагнативний. Встановлено, що домінуючий тип сенсожиттєвого стану особистості залежить від її внутрішньої позиції щодо сенсожиттєвих завдань, вираженої їх прийняттям або неприйняттям, а також від продуктивності їх вирішення в індивідуальній життєдіяльності. У висновках як перспективна лінія розвитку даного дослідження намічена лонгітюдна стратегія вивчення сенсожиттєвих станів, яка має розкрити психологічні механізми і закономірності їх взаємопереходів і трансформацій, що обумовлені динамікою розв'язання особистістю сенсожиттєвих завдань в масштабі біографічного часу.

### **3.2. Аналіз результатів впровадження програми психоедукаційних занять з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги / самопомоги при негативних психічних станах та поведінкових реакціях в умовах бойових дій**

Оскільки військовослужбовці перебувають у зоні ведення бойових дій, аналіз результатів впровадження психоедукаційної програми є надзвичайно важливим. Цей аналіз допомагає визначити ефективність програми, її вплив на психічне здоров'я

військових та можливі шляхи подальшого вдосконалення

Оскільки військовослужбовці перебувають у зоні ведення бойових дій, аналіз результатів впровадження психоедукаційної програми є надзвичайно важливим. Цей аналіз допомагає визначити ефективність програми, її вплив на психічне здоров'я військових та можливі шляхи подальшого вдосконалення.

Психоедукаційні заняття спрямовані на навчання військовослужбовців:

Вчасно визначати ознаки бойового стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Впоратися з кризовими станами та стабілізувати психіку військових. Засвоїти техніки надання психологічної допомоги військовим та їх родинам.

Психоедукаційні заняття з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги

У сучасних умовах війни та конфліктів різного рівня, військовослужбовці стикаються з особливими психологічними умовами. Підготовка військовослужбовців до надання психологічної допомоги є надзвичайно важливою, оскільки від їхнього психічного здоров'я залежить як їхнє особисте благополуччя, так і ефективність виконання покладених на них завдань.

Психоедукаційні заняття спрямовані на навчання військовослужбовців:

Вчасно визначати ознаки бойового стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Впоратися з кризовими станами та стабілізувати психіку військових. Засвоїти техніки надання психологічної допомоги військовим та їх родинам.

Основним завданням психолога з надання психологічної допомоги військовослужбовцям на цьому етапі є організація та проведення оперативних заходів з подолання наслідків впливу бойового стресу на психіку військовослужбовців.[50] Періодичність заходів вказана орієнтовно, оскільки психологічна допомога особовому складу надається за потреби, у разі виявлення проблеми. Перелік та зміст заходів психологічної корекції визначаються з урахуванням віку, психологічних особливо-

стей особистості військовослужбовців (індивідуальних ресурсних можливостей), особистих психологічних труднощів, соціального оточення, мотивації та активності військовослужбовців.

Основним рекомендованим методом для здійснення психологічної допомоги є психологічний дебрифінг. З метою запобігання додатковій психотравматизації військовослужбовців, у яких після нещодавнього виконання службових обов'язків виявлено гостру реакцію на стрес або ознаки БПТ(бойова психологічна травма), нервово-психічних розладів, психологу слід рекомендувати командуванню військової частини (підрозділу): - забезпечити відносно них безумовне дотримання військової етики й субординації з боку інших військовослужбовців; - обмежити їх контакти з важкохворими чи пораненими; - забезпечити максимальне обмеження приймання ними лікарських психотропних препаратів (за винятком серйозних порушень сну); - уникаати постановки їм передчасних діагнозів. Первинними показниками наявності у військовослужбовця БПТ, нервово-психічних розладів та необхідності направлення його до закладу охорони здоров'я є такі тривалі ознаки (що зберігаються більше 48 годин): - неможливість виконання військовослужбовцем службових обов'язків; - необ'єктивна оцінка військовослужбовцем рівня небезпеки; - неадекватні поведінкові реакції; - деморалізуючий вплив військовослужбовця на особовий склад; - створення військовослужбовцем загрози для оточуючих. Підставою для визначення необхідності направлення військовослужбовців до закладу охорони здоров'я також є рекомендації представників позаштатних (спеціалізованих) груп, що надаються за результатами проведення психофізіологічної діагностики. Направлення військовослужбовців, у яких виявлено ознаки БПТ, нервово-психічних розладів до закладів охорони здоров'я Міністерства оборони України здійснюється в порядку, що визначений Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України, затвердженим Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV. Діагностика явищ фізичної та розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації у військовослужбовців здійснюється шляхом: - аналізу скарг військовослужбовців; - спостереження за ста-

ном військовослужбовців у процесі їх службової діяльності; - експертного опитування; - встановлення рівня боєздатності та об'єктивних характеристик перевтоми й астенизації. З метою відновлення військово-професійної працездатності особового складу та запобігання розвитку в нього психічних розладів військовослужбовцям, у яких за результатами діагностики встановлено наявність фізичної та розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації, за можливості надаються щорічні основні відпустки (у разі їх невикористання), а також відпустки за сімейними обставинами та з інших поважних причин тривалістю не більш як 10 календарних днів відповідно до чинного законодавства. Рішення про необхідність надання таких відпусток приймаються командирами військових частин самостійно, за рапортами командирів підрозділів або на підставі рекомендацій психологів, представників позаштатних (спеціалізованих) груп. Оцінка ефективності психологічної допомоги, наданої особовому складу ефективність психологічної допомоги особового складу військової підрозділу (окремого військовослужбовця) визначається шляхом оцінки їх здатності виконувати службові обов'язки. При цьому щодо особового складу військової частини (підрозділу, групи, команди, окремого військовослужбовця) психолог проводить наступні заходи: - визначення оцінки стану психофізіологічної спроможності й готовності виконувати службові обов'язки; - надання рекомендацій щодо підтримання стану психофізіологічної спроможності й готовності виконувати службові обов'язки на досягнутому рівні; - визначення програми заходів (надання рекомендацій) щодо запобігання можливому розвитку психічних розладів. [51] Під час оцінки ефективності психологічної допомоги військовослужбовців враховуються їх вік, психологічні особливості особистості, соціальне оточення, мотивація та активність.

Психоедукаційні заняття з підготовки військовослужбовців до надання психологічної допомоги є важливим елементом в умовах бойових дій.

Основні висновки з цієї теми:

Актуальність: Проблема психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій є надзвичайно важливою, оскільки від їхнього психічного здо-

ров'я залежить як їхнє особисте благополуччя, так і ефективність виконання покладених на них завдань.

Мета психоедукації: Підготовка військовослужбовців до вчасного визначення ознак бойового стресу, посттравматичного стресового розладу та навчання технікам надання психологічної допомоги.

Ця програма сприяє покращенню психічного стану військовослужбовців та підвищує їхню готовність до надання психологічної допомоги в умовах бойових дій

## ВИСНОВКИ

В умовах бойових дій військовослужбовці перебувають під впливом негативних стресорів, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та інших психічних порушень. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям вимагають обґрунтованих методів діагностики, лікування та реабілітації. Психоедукаційні заняття сприяють успішному перенесенню психотравмуючих факторів бойових умов, збереженню працездатності та попередженню розвитку посттравматичних стресових розладів.

Оскільки військовослужбовці перебувають у зоні ведення бойових дій, аналіз результатів впровадження психоедукаційної програми є надзвичайно важливим. Цей аналіз допомагає визначити ефективність програми, її вплив на психічне здоров'я військових та можливі шляхи подальшого вдосконалення.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Арзуманян Р.В. Определение войны в 21 веке. *Обзор XXI ежегодной конференции по стратегии Института стратегических исследований Армейского военного колледжа*, (6-8 апреля 2011 р., г. Ереван) . Ереван. С 30-42
4. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. 20.02.2002. Київ, 227 с.
5. Блінов О. А Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2016. 246 с.
6. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: навчально-методичний посібник. Київ: НАОУ, 2006. 80 с.
7. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка: посібник / за заг. ред.. М. Й.Варія. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 621 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
9. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. Львівський держ. ун-т внутрішніх справ. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
10. Василенко О. В. Основні світові тенденції розвитку озброєння та військової техніки для ведення війн у майбутньому . *Наука і оборона*. 2009. № 4. С. 18–22. 89

11. Веракіс. А.І., Завалевський. Ю.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Р.И.Ф., 2015, 415 с.
12. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформаційний буклет. Львів : Центр психологічного здоров'я та травмотерапії "Простір надії", Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2017.
13. Грабовська. М. Апатія /Енциклопедія Сучасної України : енциклопедія /ред.: І.М.Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. Т. 1. URL: <https://esu.com.ua/article-43093>
14. Дорошенко М. М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України, Київ: 2000. 19
15. Дубравін Д. психологічна підтримка адаптації ветеранів. URL: <http://www.emocontrol.net/course/?id=26>
16. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 52 с.
17. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10(55). 2020. С. 26 – 36. <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909>
18. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Г. Психічні стани українців в умовах військового часу. *I науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів»*. Поліський національний університет, С 3–5.
19. Загальна психологія: підручник/ за заг. ред. акад. Максименка. 2-ге вид., перероб. і допов. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с. 90

20. Закон України «Про національну безпеку України» Про національну безпеку України: Закон України від 21 червня 2018 року. № 2469-VIII. URL: [http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19\\_1](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19_1).

21. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ: Либідь, 2007. 256с.

22. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

23. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 300 с.

24. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка Центр, 2003. 400 с.

25. Корнієнко С. Путін веде в Україні гібридну війну – генерал Каппен. URL: <http://www.radiosvoboda.org/content/article/25363591>.

26. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

27. Красновський, В. М. Вплив гуманістично орієнтованого навчання на психічні стани школярів: автореф. дис. ...на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук. 19.00.07 /В. М. Красновський; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2000. 17 с.

28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с .

29. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Способи підвищення соціальноадаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків 91 травматичних подій* : метод. рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко.

Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 55–60.

30. Лебедєва С.Ю., Тімченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних 239 підрозділів МВС України: Монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.

31. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Київ: МОУ, 2003. 218 с.

32. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях: Навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. С. 77–78.

33. Максименко С.Д. Експериментальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2002. 128 с.

34. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.

35. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.

36. Мельник Л.П. Психологія управління: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2002. 176 с.

37. Миронець С. М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2002, т. IV, ч.4 . С.170-174.

38. Миронець С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Київ: КиМУ, 2005. С. 84-89 92

39. Миронець С. М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

40. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.

41. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл., 3.вид., випр. Київ: Вища школа, 2004. 487с

42. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

43. Основи загальної психології / За ред. академіка АПН України, професора Максименка С.Д. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 256 с.

44. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ: 2018. Загальна редакція: Л. Царенко.

45. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій. *Сучасний стан та перспективи. Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.

47. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

48. Наказ Начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 04.12.2014 № 317 “Про затвердження положення про Психологічну службу Збройних Сил України”.

49. Наказ Міністра оборони України від 09.12.2015 № 702 “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)”.

50. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

51. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

## Декларація академічної доброчесності здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Кунатенко Сергій Сергійович, студент 2 курсу, форми навчання заочної, факультету СПП, спеціальність 053 Психологія, адреса електронної пошти kunatenkos@gmail.com

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему: «Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/ознайомлена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (студент) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (науковий керівник) \_\_\_\_\_