



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Володимир Шахов, доктор педагогічних наук, професор професор
кафедри практичної психології*

*Андрій Петрина, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PSYCHOEMOTIONAL STATES IN COMBATANTS

*Volodymyr Shakhov, doctor of pedagogical sciences, professor, professor
of the department of practical psychology*

Andrii Petryna, master's student in Psychology

Анотація. Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей прояву психоемоційних станів у учасників бойових дій. Висвітлено основні форми емоційних порушень, характерні для ветеранів війни, розглянуто психологічні механізми адаптації та шляхи подолання негативних наслідків бойового досвіду. У роботі представлено класифікацію психоемоційних станів, описано сучасні підходи до психокорекційної роботи з ветеранами. Акцентовано увагу на необхідності комплексної психологічної допомоги, яка охоплює індивідуальне, групове та соціальне відновлення особистості.

Ключові слова: психоемоційні стани, учасники бойових дій, адаптація, посттравматичний стрес, психологічна допомога, реабілітація.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the psychological features of the manifestation of psychoemotional states in combatants. The main forms of emotional disorders typical of war veterans are highlighted, psychological mechanisms of adaptation and ways to overcome the negative consequences of combat experience are considered. The article presents a classification of psychoemotional states, describes modern approaches to psychocorrectional work with veterans. Attention is focused on the need for comprehensive psychological assistance, which includes individual, group and social rehabilitation of the personality.

Key words: psychoemotional states, combatants, adaptation, post-traumatic stress, psychological help, rehabilitation.

У сучасних умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я військовослужбовців та ветеранів набуває особливої актуальності. Тривале перебування у зоні бойових дій, вплив травматичних подій, втрата побратимів, небезпека для життя створюють надзвичайно сильний стресовий тиск на психіку людини. Після повернення з фронту багато військових стикаються з труднощами соціальної та емоційної адаптації, що проявляється у різних психоемоційних станах – від підвищеної тривожності до глибоких депресивних розладів. Психоемоційні стани учасників бойових дій є складним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Їхній прояв залежить від індивідуально-психологічних особливостей, інтенсивності пережитих подій, рівня підтримки з боку родини та суспільства.

В основі вивчення психоемоційних станів лежать концепції стресу (Г. Сельє), психологічного захисту (З. Фрейд, А. Фрейд), а також сучасні теорії копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). В українській психологічній науці

проблему адаптації ветеранів досліджували І. Коцан, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, які розглядали емоційні реакції як центральний компонент посттравматичного досвіду.

Класифікація психоемоційних станів. До найбільш поширених серед учасників бойових дій належать такі стани:

1. «Тривога і страх», які пов'язані з очікуванням небезпеки, часто без реальної загрози. Тривога стає хронічною, супроводжується соматичними проявами (пітливість, тахікардія, напруга м'язів).

2. «Агресія» як зовнішня (у вигляді конфліктності, спалахів гніву), так і внутрішня (самозвинувачення, аутоагресія).

3. «Почуття провини», що виникає через загибель побратимів, неможливість допомогти, або дії, що суперечили моральним переконанням.

4. «Депресія та апатія», які характеризуються втратою інтересу до життя, емоційним виснаженням, труднощами у виконанні соціальних ролей.

5. «Гіпернастороженість і порушення сну» як часті симптоми ПТСР, що зумовлені високим рівнем внутрішньої напруги [2, с.54].

В умовах бойового стресу активізуються механізми психологічного захисту – заперечення, витіснення, раціоналізація, проєкція. Вони виконують адаптивну функцію, однак при хронічному стресі можуть призводити до дезадаптації. Важливу роль відіграє емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розуміти і регулювати власні емоції. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту легше справляються з травматичними подіями та зберігають психологічну стійкість [1, с.197].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стійкий психоемоційний стан, що розвивається після переживання екстремальних подій. Його проявами є нав'язливі спогади, відчуття небезпеки, уникнення ситуацій, які нагадують травматичний досвід, емоційне оніміння. Згідно з DSM-5, до діагностичних критеріїв входять: повторне переживання подій, уникнення стимулів, негативні зміни у мисленні та настрої, гіперактивація нервової системи. У ветеранів війни ПТСР може поєднуватися з депресією, зловживанням алкоголем чи агресивною поведінкою [5, с.40].

Дослідження свідчать, що соціальна підтримка – один із найпотужніших захисних чинників від негативних наслідків бойового стресу. Повернення з війни супроводжується різким контрастом між умовами фронту і мирного життя. Ветеран часто відчуває нерозуміння з боку суспільства, втрату значущості своєї ролі, що може посилювати відчуття ізоляції. Підтримка з боку родини, друзів, побратимів, громади допомагає ветерану зберегти психологічну рівновагу та відновити довіру до світу. Водночас стигматизація або нерозуміння з боку суспільства може посилювати внутрішню ізоляцію й відчуження. [9, с.169].

Психологічна допомога та реабілітація. Комплексна допомога ветеранам має включати кілька рівнів: індивідуальну психокорекцію (когнітивно-поведінкову, гуманістичну, тілесно-орієнтовану терапію); групову підтримку (психотерапевтичні групи, групи самодопомоги, тренінги емоційної регуляції); сімейну терапію, спрямовану на відновлення комунікації та довіри; психоосвітні програми, які допомагають родині розуміти стан ветерана [3, с.78].

Досвід свідчить про ефективність програм психологічної реабілітації, які реалізуються в центрах МОЗ та Міністерства ветеранів України. До важливих напрямів належать арт-терапія, музикотерапія, терапія рухом, участь у волонтерських і соціальних проектах.

Рекомендації для психологів. У роботі з ветеранами важливо: створювати безпечний простір, де клієнт може висловлювати емоції без осуду; допомагати у формуванні нових життєвих цілей і смислів; навчати методів саморегуляції (дихальні практики, майндфулнес, релаксація); виявляти ознаки суїцидальних думок та організувати відповідну допомогу [10, с.224].

Психоемоційна підтримка ветеранів повинна ґрунтуватися на принципах поваги, довіри та безоцінного прийняття. Психолог має допомогти клієнту відновити почуття контролю над власним життям, навчити розпізнавати власні емоції та регулювати їх. Особливої уваги потребують випадки, коли бойовий досвід супроводжується втратою близьких або фізичними пораненнями, що посилює ризик вторинної травматизації [8, с.42].

Поширеність психічних розладів серед учасників бойових дій:

1. ПТСР: За даними ВООЗ, кожен п'ятий учасник бойових дій може мати посттравматичний стресовий розлад.

2. Загальна поширеність психічних розладів: Згідно з оцінками ООН, понад 22% осіб, які постраждали від війни, можуть мати психічні розлади, включаючи депресію, тривожність та ПТСР.

3. Складність діагностики: Більшість військових, які перебували в зоні бойових дій, не визнають наявності психічних чи психологічних проблем, що ускладнює процес діагностики та лікування [4, с.122].

Види психоемоційних порушень: бойовий стрес (включає фізіологічні та психічні реакції на загрози для життя фактори бойової обстановки); психоемоційна лабільність (характеризується змінами настрою, тривожністю та емоційною нестабільністю); когнітивні порушення (можуть включати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та прийняттям рішень); фізичні симптоми (серед яких безсоння, головні болі, порушення апетиту та інші соматичні прояви) [6, с.51].

Таблиця 1

Порівняння закордонного досвіду психоемоційної підтримки учасників бойових дій

Країна	Основні проблеми	Методи підтримки	Особливості/результати
США	ПТСР, депресія, тривожність	Когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, реабілітаційні центри	20% ветеранів Іраку та Афганістану мають симптоми ПТСР; комплексна допомога покращує соціальну адаптацію
Велика Британія	Депресія, емоційне вигорання, проблеми у сім'ї	Психологічні оцінки після повернення, групові сесії, тренінги зі стрес-менеджменту	Обов'язкові психологічні оцінки; профілактика негативного впливу бойового стресу на сімейне життя
Ізраїль	Тривожність, бойовий стрес	Превентивні психологічні тренінги, техніки контролю стресу	Психологічна підготовка до бойових дій; раннє виявлення ризику психоемоційних розладів

Німеччина	ПТСР, депресія, соціальна дезадаптація	Комбінована терапія (медикаменти + психотерапія), програми соціальної адаптації	Акцент на поєднанні медичної та психологічної підтримки; дослідження ефективності адаптації ветеранів після миротворчих місій
-----------	--	---	---

Нові підходи до психоемоційної підтримки учасників бойових дій:

1. Тілесно-орієнтована терапія. В Україні досліджується ефективність тілесно-орієнтованої терапії у підтримці психологічного здоров'я військово-службовців. Цей підхід сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, покращує емоційну регуляцію та загальний психічний стан учасників бойових дій.

2. Розвиток «почуття зв'язності». Вивчення концепції «почуття зв'язності» (sense of coherence) показує, що особи з високим рівнем цього почуття більш ефективно долають стресові ситуації. Це почуття включає в себе сприйняття світу як зрозумілого, керованого та значущого, що сприяє кращій адаптації до стресових умов бойових дій.

3. Інноваційні технології для моніторингу психоемоційного стану. Розробка пристроїв для відстеження рухів очей та тіла під час тренувань дозволяє в реальному часі оцінювати рівень стресу та потенційні травми, пов'язані з вибуховими впливами. Це сприяє своєчасному виявленню проблем та корекції тренувальних програм.

4. Індивідуалізація методів стрес-регуляції: дослідження показують, що ефективність біозворотного зв'язку (biofeedback) залежить від особистісних рис індивіда. Наприклад, у людей з високим рівнем нейротизму та екстраверсії спостерігається більший ефект від використання носимих пристроїв для зниження стресу. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до терапії.

5. Нейрофідбек для корекції активності мигдалини. Використання нейрофідбеку з функціональним МРТ для тренування активності мигдалини у ветеранів з ПТСР показало значне зменшення симптомів, таких як уникнення та перезбудження. Це свідчить про потенціал нейрофідбеку у лікуванні бойового стресу.

6. Медитація усвідомленості та інтероцепція. Дослідження показують, що медитація усвідомленості (mindfulness) покращує інтероцепцію – здатність усвідомлювати фізичні відчуття тіла. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню симптомів ПТСР, таких як тривожність та депресія, через покращення емоційної регуляції. [7, с.135].

Психоемоційні стани учасників бойових дій мають складну природу і потребують цілісного підходу до вивчення та корекції. Вони залежать не лише від пережитих подій, а й від особистісних ресурсів, системи підтримки та професійної допомоги. Психологічна робота з ветеранами повинна бути спрямована на зниження рівня емоційного напруження, розвиток стресостійкості, підтримку самооцінки та відновлення довіри до соціуму. Розуміння цих процесів сприяє формуванню нової системи реабілітаційної допомоги, яка відповідає потребам сучасного українського суспільства.

Список використаних джерел:

1. Коцан І.Я. Психологічні особливості переживання бойового досвіду військовослужбовцями. Київ: Інститут психології НАПН України, 2020.

2. Пов'якель Н.І. Посттравматичний стресовий розлад: теоретичні аспекти та методи корекції. Львів: Світ, 2021.
3. Титаренко Т.М. Психологічна допомога учасникам бойових дій. Київ: Либідь, 2022.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. P. 445
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC, 2013. P.947
6. Бочаров В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після участі в бойових діях. Харків: Психея, 2023.
7. Сушко О. Психоемоційні наслідки війни та шляхи їх подолання. Одеса: Астропринт, 2024.
8. Титаренко Т. М., Костюченко Т. Психологічна адаптація військових після війни. Чернігів: Десна, 2023.
9. Кокур О. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288с.
10. Клепар В. Психоемоційна стабільність особистості в умовах бойового стресу. Львів: ЛНУ, 2022.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ
СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**
*Ольга Грошовенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки та освіти*
*Марія Плаксії, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

**FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF TEACHERS
IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW**
*Olga Groshovenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
associate professor of the department of pedagogy and education*
Maria Plaksii, master's student in Psychology

***Анотація.** У статті досліджено теоретичні особливості психологічного стану педагогів в умовах воєнного стану. Розкрито вплив негативних психологічних станів педагогів на продуктивність їх роботи.*

***Ключові слова:** психологічні стани, педагоги, освітній процес, воєнний стан.*

***Abstract.** The article explores the theoretical features of the psychological state of teachers in martial law. The impact of negative psychological states of teachers on the productivity of their work is revealed.*

***Keywords:** psychological states, teachers, educational process, military.*

Початок повномасштабного вторгнення РФ на територію України був ознаменований соціально-політичними змінами та вніс корективи в життя кожного без виключення українця. Перед нашим суспільством постала низка проблемних питань, які необхідно було вирішувати якомога швидше, змобілізувавши всі свої зусилля. Збільшилася кількість внутрішньо переміщених осіб, які вимушені були покинути свої звичні місця проживання та тих, хто втратив житло внаслідок бойових дій. Окрім того, громадяни, які проживали на