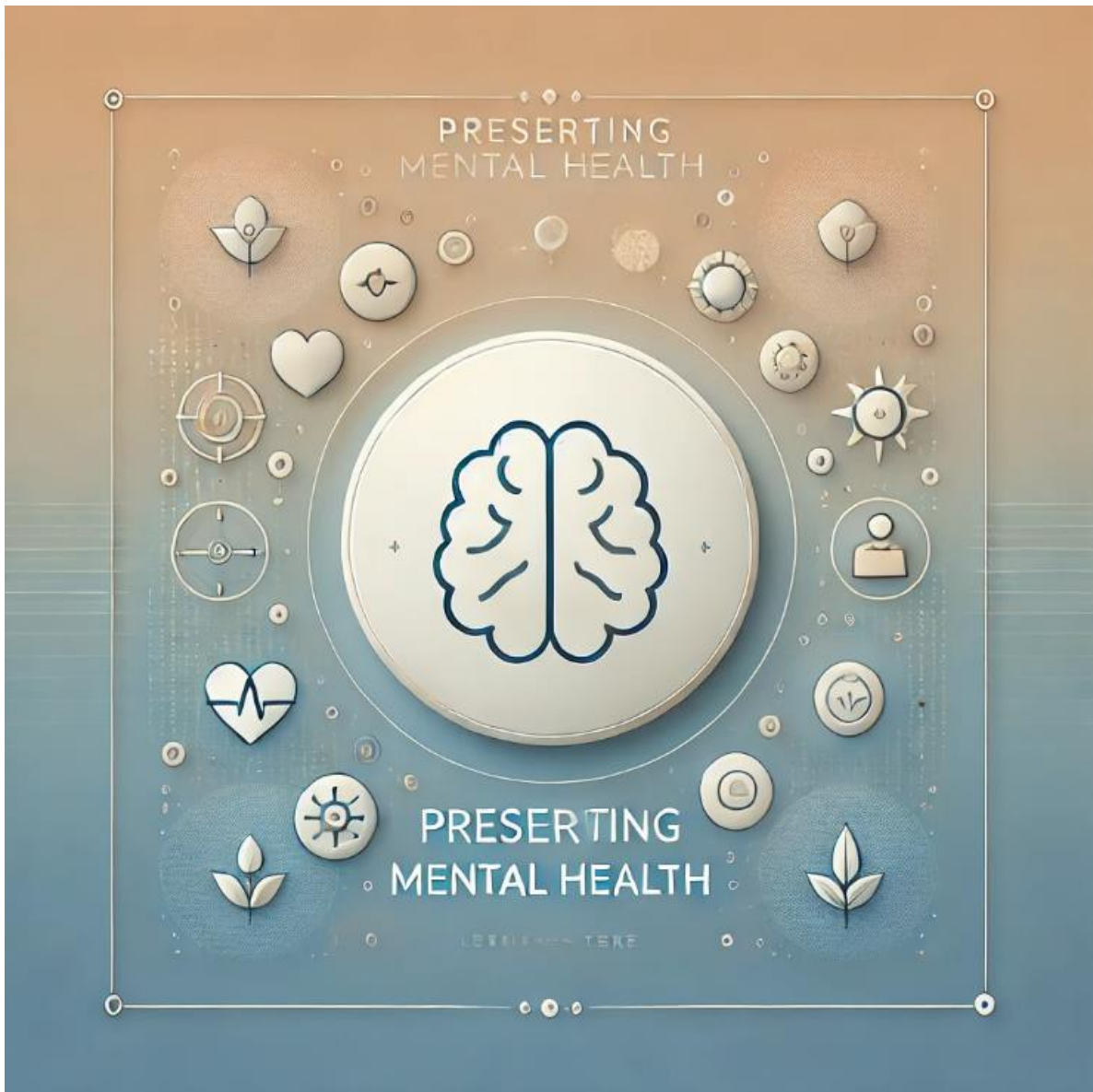


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ  
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:  
збірник наукових праць  
учасників круглого столу**

**КИЇВ-2024**

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

**Рецензенти:**

*Андрущенко Т.В.* – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

*Мозгова Г.П.* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

**Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє:** збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

**Попелюшко Роман Павлович**

доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри теоретичної і консультативної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова

**Молчанюк Павло Броніславович**

студент 2 курсу магістратури,  
освітньої програми «Психологія»  
Хмельницького національного університету

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У КОМБАТАНТІВ

*Актуальність проблеми.* Дослідження емоційних порушень серед комбатантів набувають особливої актуальності в умовах воєнних конфліктів, а також через поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Воєнні події нерідко супроводжуються глибокими емоційними переживаннями, травмами та значним стресом, що може суттєво вплинути на емоційну стабільність військових. Це, у свою чергу, створює умови для розвитку різноманітних психоемоційних розладів.

Актуальність таких досліджень полягає в тому, що глибше розуміння природи емоційних порушень серед комбатантів сприяє створенню дієвих методів психологічної допомоги, реабілітації та соціальної адаптації ветеранів після повернення до цивільного життя. Завдяки таким дослідженням можна виявити ключові фактори, що підвищують ризик виникнення психоемоційних розладів, а також знайти ефективні механізми захисту і втручання, спрямовані на покращення психічного здоров'я та загальної якості життя комбатантів [3].

*Виклад основного матеріалу.* Емоційна сфера особистості охоплює сукупність емоційних переживань, досвіду та реакцій, характерних для конкретної людини. Це внутрішній світ, в якому відображаються почуття, емоції, настрої, мотиваційні процеси, а також реакції на зовнішні події та внутрішні стани. Емоції виступають важливою складовою людського життя, оскільки вони безпосередньо впливають на регулювання поведінки та взаємодію з оточуючим середовищем.

Емоції можуть набувати різноманітних форм: від позитивних, таких як радість чи задоволення, до негативних, як-от гнів, страх чи смуток. Унікальність емоційної сфери кожної людини визначається поєднанням генетичних, біологічних, соціальних і культурних чинників. Ці елементи

взаємодіють, формуючи особливий емоційний стиль і характер індивідуальних реакцій на життєві ситуації [5].

Емоційна сфера особистості охоплює кілька ключових аспектів, які визначають внутрішній емоційний світ людини. Один із цих аспектів - почуття, які виражають внутрішні стани та супроводжують переживання, такі як щастя, смуток, любов або гордість. Почуття є глибшими й тривалішими емоційними переживаннями, які мають важливе значення для самосприйняття і ставлення до оточуючого світу.

Емоції, у свою чергу, являють собою короточасні реакції на конкретні ситуації або події. Вони часто супроводжуються як фізіологічними змінами в організмі (прискорене серцебиття, напруження м'язів), так і психологічними проявами, такими як радість, страх або гнів. Ці емоційні реакції є невід'ємною частиною адаптації до мінливих умов життя [3].

Настрій характеризується як більш тривалий емоційний стан, що визначає загальний емоційний фон особистості протягом тривалого періоду. Настрій може варіюватися від позитивного, який відображає радість і бадьорість, до негативного, що проявляється у вигляді пригніченості чи похмурості.

Мотивація також тісно пов'язана з емоційною сферою, оскільки емоційні стани стимулюють людину до досягнення певних цілей або задоволення потреб. Мотивація формується під впливом емоцій і визначає готовність до дій, спрямованих на досягнення бажаного.

Емоційна сфера особистості відіграє ключову роль у тому, як людина сприймає світ, взаємодіє з оточуючими, приймає рішення та формує свою поведінку. Цей аспект психічного життя значною мірою впливає на загальне благополуччя та якість життя, визначаючи, як людина справляється з труднощами і насолоджується приємними моментами [1].

Дослідження, присвячені вивченню емоційних порушень серед комбатантів, показали, що вплив воєнних дій на психіку є глибоким і різноманітним. Частина таких досліджень зосереджується на загальних психологічних наслідках, які виникають внаслідок участі у воєнних конфліктах, включаючи підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. Інші роботи звертають увагу на специфічні психічні стани, такі як ПТСР, що є поширеною проблемою серед військових, які пережили бойові дії [3].

Дослідження емоційних наслідків військових травм, проведене професором психології з Університету Мінесоти (США) Д. Петерсоном, стало важливим внеском у розуміння впливу воєнного досвіду на психіку ветеранів. У рамках свого дослідження Д. Петерсон зосередився на аналізі таких психічних станів, як ПТСР, депресія, тривожні розлади та інші емоційні

проблеми, що виникають у ветеранів після завершення їхньої служби. Він використовував різноманітні методи, включаючи клінічні спостереження, психологічні оцінки та опитування, для вивчення глибини емоційних порушень серед колишніх комбатантів [4].

Іншим значним дослідженням у цій галузі є робота К. Хаселтон, яка спеціалізується на вивченні емоційної регуляції та управління стресом у військових умовах. Її дослідження зосереджене на вивченні стратегій, що допомагають комбатантам контролювати свої емоції під час стресових ситуацій, зокрема під час службових завдань. К. Хаселтон аналізувала, як комбатанта справляються з такими емоціями, як стрес, тривога та страх, і як ці процеси емоційної регуляції впливають на їхню ефективність і психологічний комфорт. Її дослідження базувалися на спостереженнях, інтерв'ю та анкетуваннях, що дало можливість виявити найефективніші стратегії емоційної регуляції у військовому середовищі. К. Хаселтон також зробила вагомий внесок у розробку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку комбатантів у керуванні їхнім емоційним станом та стресом під час виконання бойових завдань [3].

Р. Бойатціс, відомий психолог, спеціалізується на вивченні емоційного інтелекту та психологічної стійкості, зокрема їхнього впливу на військових. У своїх дослідженнях він розглядає взаємозв'язок цих факторів у контексті військової служби. Емоційний інтелект, за визначенням Р. Бойатціса, полягає у здатності людини розпізнавати, розуміти та контролювати як свої власні емоції, так і емоційні стани інших. Психологічна стійкість, з іншого боку, відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, долати складнощі та відновлювати емоційну рівновагу після важких ситуацій [4].

Для проведення своїх досліджень Р. Бойатціс використовував широкий спектр методик, включаючи психологічні тести, оцінювання рівня емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Окрім цього, він збирав дані за допомогою інтерв'ю, опитувань та спостережень, що дало йому змогу отримати глибше розуміння психоемоційного стану комбатантів. Метою цих досліджень було не лише вивчення впливу емоційного інтелекту та стійкості на ефективність виконання службових обов'язків і роботу в команді, але й на загальне благополуччя військових. Результати його роботи допомагають краще зрозуміти, як розвинений емоційний інтелект і висока психологічна стійкість можуть підвищити адаптивність комбатантів і сприяти їхній успішній інтеграції в колективі.

Водночас українські науковці також активно працюють над вивченням емоційної сфери комбатантів у контексті російсько-Української війни.

О. Іванов у своїх дослідженнях акцентує увагу на ПСТР, а також на проблемах, пов'язаних із тривогою та депресією у комбатантів. Він вивчає вплив бойових дій на емоційний стан комбатантів і шукає ефективні шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя.

Інше важливе дослідження в Україні належить В. Васильєву, який зосередив свою увагу на факторах, що впливають на емоційну стійкість та здатність військових справлятися зі стресом. В. Васильєв вивчає, як бойовий стрес взаємодіє з особистісними характеристиками комбатантів і яким чином ці фактори впливають на їхнє емоційне благополуччя. Його дослідження спрямовані на розуміння того, як можна зміцнити стресостійкість комбатантів та підтримати їхню психологічну рівновагу під час та після служби.

І. Сорока активно досліджує розвиток психологічної стійкості серед комбатантів та шукає ефективні методи психологічної підтримки, які б допомагали їм під час воєнного конфлікту. Його робота охоплює вивчення впливу тривалого стресу на емоційну сферу військових і спрямована на розробку стратегій психологічної реабілітації. І. Сорока аналізує, як можна підтримати комбатантів у подоланні стресових факторів, пов'язаних із бойовими діями, та покращити їхню емоційну стабільність, зокрема через спеціальні програми реабілітації [2].

Інше вагомe дослідження, очолюване О. Коваленком, фокусується на психологічних аспектах адаптації ветеранів до мирного життя. Команда психологів під його керівництвом вивчає процес повернення ветеранів до цивільного середовища після участі у бойових діях. Це дослідження охоплює широкий спектр питань, зокрема емоційну адаптацію, посттравматичне зростання та значення соціальної підтримки. Дослідники прагнуть з'ясувати, які чинники сприяють успішному поверненню ветеранів до мирного життя, і які інтервенції можуть допомогти зменшити негативний вплив бойового досвіду на їхню емоційну сферу.

І. Литвиненко також робить важливий внесок у розуміння емоційної регуляції та психологічного благополуччя комбатантів. Її дослідження присвячене тому, як емоційна регуляція впливає на загальний психоемоційний стан комбатантів. І. Литвиненко досліджує різноманітні фактори, які можуть впливати на здатність комбатантів контролювати свої емоції, зокрема стресові ситуації, рівень соціальної підтримки та індивідуальні особистісні ресурси. Її робота допомагає глибше зрозуміти, яким чином комбатанти зможуть керувати своїми емоціями, щоб зберігати психічне здоров'я в складних умовах бойових дій, а також вказує на шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя через розвиток ефективних стратегій емоційної регуляції [3].

І. Корольов у своєму дослідженні зосередився на психологічних наслідках військових травм і шукає ефективні шляхи для їх подолання. Його робота присвячена аналізу емоційних реакцій комбатантів, які зазнали серйозних стресових ситуацій під час бойових дій. Корольов також вивчає феномен посттравматичного зростання – процес, коли людина після пережитої травми здатна відновлювати свої внутрішні ресурси та навіть посилювати їх, зокрема, в емоційному плані. У рамках свого дослідження він розробляє підходи до психологічної реабілітації військових, спрямовані на пом'якшення негативних наслідків воєнних травм та зміцнення психологічної стійкості [4].

*Висновки.* Ці наукові роботи, проведені вченими та психологами, мають одну спільну мету - глибше зрозуміти, як війна впливає на емоційну сферу комбатантів, і знайти способи підтримки їхнього психологічного здоров'я. Усі дослідження акцентують увагу на необхідності розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації, щоб допомогти комбатантам адаптуватися до викликів служби та зберігати своє емоційне благополуччя в складних умовах. Психологи не лише вивчають шляхи подолання наслідків воєнного стресу та травм, але й пропонують нові підходи до поліпшення якості життя військових після їхнього повернення до мирного життя.

### Список використаних джерел

1. 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.
2. Островський О.О., Волинець Н.В. Заходи психологічної реабілітації військових – учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 14. С. 236-241.
3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
4. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.