

Отримано: 26 травня 2025 р.

Прорецензовано: 27 травня 2025 р.

Прийнято до друку: 28 травня 2025 р.

e-mail: oleksandr.a.novikov@oa.edu.ua

eduard.balashov@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-68-75>

Новіков О. А., Балашов Е. М. Модель моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців як засіб запобігання та подолання посттравматичного стресового розладу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НАУОА, 2025. № 18. С. 68–75.

УДК: 159.9:355:616.891-008.441.3

Новіков Олександр Андрійович,*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»**Національного університету «Острозька академія»*ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0008-0269-1710>**Балашов Едуард Михайлович,***доктор психологічних наук, професор, ректор,**Національний університет «Острозька академія»*ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-6486-0494>

МОДЕЛЬ МОНІТОРИНГУ ТА УПРАВЛІННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

У статті проаналізовано проблеми психоемоційного стану військовослужбовців і розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є однією з найпоширеніших проблем сучасних військових конфліктів. ПТСР негативно впливає на боєздатність військових, їхню соціальну адаптацію та якість життя після повернення до мирного життя. Визначено, що значна частина випадків ПТСР залишається не діагностованою через відсутність ефективних систем моніторингу та підтримки психоемоційного стану.

У дослідженні запропоновано модель моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців, яка складається з використання психодіагностики, шкалювання емоцій, фізіологічного моніторингу та психологічних інтервенцій для виявлення та подолання розладу. Особливу увагу приділено підходам до таких складників моделі, як емоційна саморегуляція, когнітивна реструктуризація та застосування методів релаксації для забезпечення стабільного психоемоційного стану військовослужбовців. Під час розробки цієї моделі ми врахували вітчизняні та міжнародні стандарти і запропонували практичні інтервенції, які спрямовані на зниження ризиків та покращення психічного стану військовослужбовців.

Ключові слова: психоемоційний стан, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, моніторинг, психологічна резильєнтність, когнітивне переосмислення.

Oleksandr Novikov,*PhD Student of Psychology,**The National University of Ostroh Academy*ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0008-0269-1710>**Eduard Balashov,***Doctor of Psychological Sciences, Professor**The National University of Ostroh Academy*ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-6486-0494>

A MODEL FOR MONITORING AND MANAGING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MILITARY PERSONNEL AS A MEANS OF PREVENTING AND OVERCOMING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

The article discusses the problem of the psycho-emotional state of military personnel and the development of post-traumatic stress disorder (PTSD), which is one of the most common problems of modern military conflicts. PTSD negatively affects the combat capability of the military, their social adaptation and quality of life after returning to civilian life. It has been determined that a significant number of PTSD cases remain undiagnosed due to the lack of effective systems for monitoring and supporting the psycho-emotional state.

The study proposes a model for monitoring and managing the psycho-emotional state of military personnel, which includes the use of psychodiagnostics, emotion scaling, physiological monitoring and psychological interventions to identify and overcome the disorder. Particular attention is paid to approaches to such components of the model as emotional self-regulation, cognitive restructuring, and the use of relaxation methods to ensure a stable psycho-emotional state of servicemen. In developing this model, we have taken into account national and international standards and proposed practical interventions aimed at reducing risks and improving the mental state of servicemen.

Keywords: psycho-emotional state, military personnel, post-traumatic stress disorder, monitoring, psychological resilience, cognitive rethinking.

Постановка проблеми. Проблематика психоемоційного стану військовослужбовців та розвитку посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) набуває особливої актуальності в умовах сучасних військових конфліктів. Статистичні дані свідчать про суттєве збільшення кількості випадків ПТСР серед військовослужбовців, що безпосередньо впливає на їхню боєздатність, якість життя та соціальну адаптацію до мирного життя після повернення з району виконання бойових завдань [10]. Значна частина таких випадків залишається не діагностованою через відсутність сучасних та ефективних систем моніторингу та самомоніторингу психоемоційного стану. ПТСР є одним із найбільш поширених наслідків участі у бойових діях. Такий розлад створює проблеми як для військовослужбовців, зокрема зниження їх боєздатності, підвищення ризику суїцидів, порушення адаптації до цивільного життя, так і для суспільства в цілому. Для профілактики та подолання такого стресу потрібні нові підходи, зокрема сучасні системи моніторингу психоемоційного стану, які дозволяють своєчасно виявляти ризики та надавати індивідуалізовану допомогу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні військові конфлікти характеризуються високим рівнем стресу, що впливає на психічне здоров'я військовослужбовців та цивільного населення. Ефективна профілактика та подолання ПТСР потребує інтегрованого підходу, який міститиме моніторинг психоемоційного стану, своєчасне виявлення ризиків та управління станом військовослужбовців. У статті представлена модель моніторингу та управління психоемоційним станом, яка стане інструментом для профілактики ментального здоров'я, яке, відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі ВООЗ), охоплює психічне, духовне та душевне благополуччя та реабілітацію військовослужбовців [4].

У сучасних умовах війни тема дослідження ментального здоров'я стає особливо актуальною через постійний стрес, обстріли та інші чинники, які створюють ризики дистресу та інших психоемоційних розладів. Програма ментальної підтримки «ТИ ЯК?», ініційована Оленою Зеленською, спрямована на популяризацію звернень до сімейних лікарів для отримання психологічної допомоги [21]. Дослідження 2023 року демонструють, що тривожність, напруга (50%) та порушення сну (47%) є найпоширенішими симптомами, які потребують своєчасного втручання [11]. Майже 70 000 медичних працівників в Україні пройшли навчання за програмою ВООЗ, що дозволяє їм ефективно допомагати в питаннях ментального здоров'я.

Згідно з дослідженнями, проведеними під час антитерористичної операції (далі АТО), у 27,7% військовослужбовців діагностовано ПТСР, причинами якого є низький рівень усвідомленості, відсутність соціальної підтримки та малий бойовий досвід [19]. ПТСР часто супроводжується коморбідними станами, такими як алкогольна залежність (20,3% випадків), що ускладнює перебіг розладу і продовжує процес лікування. Важливим аспектом є впровадження діагностичних підходів, які базуються на міжнародних стандартах DSM-5 і МКХ-11 та передбачають оцінку симптоматичних кластерів, таких як повторне переживання травми, уникнення та надмірне збудження. Такий комплексний підхід є основою для створення моделі моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців, для забезпечення раннього виявлення ризиків, своєчасного надання допомоги та підвищення ефективності реабілітаційних заходів.

За результатами дослідження, проведеного на базі Комунального некомерційного підприємства «Обласний клінічний госпіталь ветеранів війни Кіровоградської обласної ради», встановлено високу поширеність ПТСР серед військовослужбовців із бойовими пораненнями [14]. У 38,8% обстежених пацієнтів виявлено ознаки ПТСР, що підтверджується як результатами тестування за Короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР, так і даними клінічного інтерв'ю. У структурі психологічних розладів виділяють розлади сну (46%), емоційну нестабільність (33%), дратівливість (32%), що корелює з даними інших досліджень. Особливо важливим є факт можливого відстроченого прояву ПТСР, що підтверджено досвідом інших країн: зокрема, у ветеранів війни у В'єтнамі кількість осіб, які потребували спеціалізованої медичної допомоги, зросла з 250 тис. через 5 років після війни до 500 тис. через 7 років.

Відповідно до навчально-методичного посібника «Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України», *психологічна стійкість* – це здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності в конкретних умовах обстановки протягом визначеного часу та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних ситуацій [6]. Вона тісно пов'язана з типом труднощів, які виникають під час виконання бойових завдань, і сформована через моделювання умов майбутньої бойової діяльності, наближених до реальних ситуацій. Сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як особистісні особливості, соціальні взаємодії, професійні вимоги та екзистенційні переживання, створюють сприятливі умови для розвитку професійного вигорання, яке не лише знижує загальний психоемоційний військовослужбовців, а й формує передумови для виникнення ПТСР [13]. Це підкреслює важливість цілеспрямованого формування і відновлення психоемоційного стану для ефективного подолання стресових ситуацій і запобігання розвитку розладів. Така тенденція обґрунтовує необхідність впровадження

сучасної системи довготривалого моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців та комплексного підходу до їх медико-психологічної реабілітації.

Для побудови моделі моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців доцільно використовувати стандарти, викладені у збірнику з психологічної підготовки Збройних Сил України. Зокрема, у збірнику стандартів запропоновано підходи до індивідуальної психологічної підготовки, які можуть слугувати основою для розробки моделі [7]. Методи оцінки психічного стану, такі як аналіз поведінкових реакцій на стрес, забезпечують діагностичний компонент. Важливим аспектом є інтеграція психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), техніка десенсибілізації та переробки травматичних спогадів (EMDR), а також методика біологічного зворотного зв'язку (biofeedback), що значно підвищує ефективність реабілітаційних заходів [15]. Практичні вправи та техніки саморегуляції, викладені в стандарті, дозволяють створити ефективні програми управління станом військовослужбовців у кризових ситуаціях. Навчальні програми, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, та опис бойового досвіду формують емпіричну базу для адаптації моделі до реальних умов. Усе це дає змогу інтегрувати техніки стабілізації та прийоми самопомогі для підвищення стресостійкості (stress-resistance) особового складу [5].

У матеріалах посібника розкрито детальний аналіз бойового стресу, його джерел та впливу на військових, що дає змогу науково обґрунтувати ключові компоненти під час розробки моделі в умовах бойового та післябойового середовища [1]. Описані підходи до підготовки військовослужбовців до стресових ситуацій є основою для формування програм управління їхнім станом. Рекомендації щодо використання когнітивно-поведінкових методик та психотерапевтичних методів, таких як EMDR (з англ. мови – eye movement desensitization and reprocessing – десенсибілізація та повторна обробка рухів очей), розроблених психологом Френсін Шапіро та техніки релаксації, інтегруються як ефективні інструменти відновлення [3]. Структурована система рівнів психологічної допомоги сприяє побудові етапів підтримки в моделі, а приклади успішних реабілітаційних програм для військових та їхніх сімей можуть слугувати кейс-стаді для розробки практичних інтервенцій.

Дослідження сфокусовано на ефективності превентивних інтервенцій для молодих людей (віком від 18 до 25 років) у зниженні симптомів депресії, однак не враховує низку аспектів, важливих для військовослужбовців [2]. Зокрема, не враховуються конкретні фактори, пов'язані з ПТСР, який є поширеним серед військових, та їх унікальні стресові умови. Водночас воно зосереджено переважно на окремих інтервенціях, без урахування інтегративного підходу, який поєднує моніторинг, управління психоемоційним станом та превенцію.

Мета статті полягає у розробці моделі моніторингу та управління військовослужбовцем власним психоемоційним станом для ефективного запобігання та подолання посттравматичного стресового розладу в умовах виконання бойових завдань.

Виклад основного матеріалу. Модель моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців є ключовим інструментом для запобігання та подолання ПТСР, особливо в умовах збройного конфлікту. З початком ведення бойових дій на території України, психосоціальна підтримка (далі ПСП), активно розвивається державними, міжнародними та громадськими організаціями, зокрема Українським Червоним Хрестом з початком проведення Антитерористичної операції (АТО) ще з 2014 року, а потім вже і операції Об'єднаних сил (ООС), містить систематичний моніторинг психоемоційного стану, надання першої психологічної допомоги, організацію групових та індивідуальних сесій, а також навчання волонтерів та громадян методам подолання стресу [18]. Особлива увага приділена пораненим та тим військовослужбовцям, які повернулися з полону, зазнали тортур, чиї психоемоційні та фізичні травми потребують довгострокового супроводу [12]. Запропонована модель містить індивідуальну оцінку рівня дистресу, програму адаптації психоосвіти та інтеграцію заходів із соціальної згуртованості. Результати діяльності такої організації демонструють ефективність зазначених підходів: за 2022 рік понад 600 тисяч осіб отримали підтримку, а понад 50 інструкторів з ПСП пройшли навчання. Особливо важливою є роль цієї моделі у контексті широкомасштабної збройної агресії російської федерації проти України, що спричинила значне збільшення психоемоційних навантажень серед військових та цивільних осіб.

Проведемо детальний опис компонентів та його складових, які входять до моделі моніторингу та управління психологічним станом військовослужбовців Збройних сил України.

1. ДІАГНОСТИЧНО-МОНІТОРИНГОВИЙ КОМПОНЕНТ містить у собі такі складники:

а) *психодіагностика* – напрямок у системі моніторингу психологічних станів військовослужбовців, який забезпечує комплексне оцінювання їхнього психологічного стану з використанням валідизованих психодіагностичних інструментів. У межах цього складника проводять систематичне дослідження рівня тривожності, проявів депресивної симптоматики та симптомів ПТСР. Особлива увага приділена вивченню індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, що дозволяє уникнути персоналізованих характеристик під час розробки підходів до психологічного супроводу. Невід'ємним складником

психодіагностичного процесу є моніторинг адаптаційного потенціалу, що дає можливість оцінити здатність військовослужбовців до психологічної адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження та виявити ресурсні можливості особистості для подолання психологічних труднощів;

б) *шкалювання емоцій* у контексті моніторингу психологічних станів військовослужбовців є діагностичним інструментом, який базується на методології суб'єктивної оцінки емоційних станів. Такий підхід реалізуємо через застосування візуально-аналогової шкали, яка дозволяє позбавити оперативну діагностику актуального емоційного стану та відстежити його динаміку в часовій перспективі. Особлива увага приділено моніторингу динаміки настрою та оцінюванню інтенсивності негативних переживань, що дає можливість тимчасово виявляти дестабілізуючі емоційні стани. Систематичне відслідковування душевної стабільності військовослужбовців забезпечує можливість раннього (завчасного) виявлення порушеної регуляції та своєчасного виконання відповідних інтервенційних заходів;

в) у системі психологічної діагностики військовослужбовців суттєву роль виконує моніторинг *фізіологічних показників*, який забезпечує об'єктивне оцінювання психофізіологічного стану особового складу. Цей складник містить систематичне спостереження за вегетативними реакціями та контроль ключових психофізіологічних параметрів, що дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень психофізичного напруження військовослужбовців. Особлива увага приділена відстеженню змін у функціонуванні нервової системи, що може свідчити про розвиток дезадапційних станів. Важливим аспектом є також аналіз психосоматичних проявів, який дає можливість виявити соматичні кореляти психологічного порушення та оцінити благополучний рівень впливу стресових факторів на організм військовослужбовців.

2. РЕГУЛЯТОРНО-УПРАВЛІНСЬКИЙ КОМПОНЕНТ містить у собі такі складники:

а) у структурі психологічного супроводу військовослужбовців ключове місце займає розвиток *емоційної саморегуляції*, що передбачає опанування комплексом техніки управління емоційними станами. Особливий акцент робиться на засвоєнні методів релаксації та самозаспокоєння, які забезпечують ефективне відновлення психоемоційного балансу в умовах підвищеного стресового навантаження. Військовослужбовці опановують спеціальні прийоми зниження емоційного напруження, що сприяє формуванню стійких навичок емоційного контролю. Систематичне застосування даних технік забезпечує емоційний фон та загальну психологічну стійкість особового складу, що вкрай необхідно для підтримки його боєздатності та психологічного благополуччя;

б) у межах регуляторно-управлінського компоненту психологічного супроводу військовослужбовців особлива увага приділена *когнітивній реструктуризації*, як методу трансформації неадаптивних патернів мислення. Цей підхід заснований на систематичній корекції дисфункційних думок та цілеспрямованій роботі з негативними установками, що виникають внаслідок впливу стресогенних чинників військової служби. Процес когнітивної реструктуризації спрямований на формування адаптивних когнітивних схем та розвиток позитивного мислення, що дозволяє військовослужбовцям ефективніше інтерпретувати та переоцінювати стресовий контекст. Такий підхід підсилює психологічну гнучкість та формування більш адаптивних методів подолання професійних викликів;

в) важливим складником психологічного супроводу військовослужбовців є впровадження *практики усвідомленості*, яка сформована на принципах майндфулнес – підходу (з англ. мови – mindfulness означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість») та спрямована на розвиток метакогнітивних навичок [9]. Систематичне застосування такої практики спрямоване на тренування концентрації уваги та розвиток самосвідомості, що дозволяє військовослужбовцям краще розуміти власний психічний стан та ефективніше ним керувати. Особлива увага приділена опануванню техніки усвідомленого дихання та практики "тут і зараз", які сприяють підвищенню рівня самоконтролю та психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Інтеграція практичної усвідомленості в систему психологічної підготовки військовослужбовців демонструє високу ефективність у контексті професійної психологічної дезадаптації та підтримки оптимального психоемоційного стану.

ПРЕВЕНТИВНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ містить у собі такі складники:

а) *розвиток стресостійкості*, як невід'ємної характеристики психічного здоров'я в контексті психологічної підготовки військовослужбовців набуває особливого значення. Цей складник реалізують через системне формування навичок подолання стресу та цілеспрямоване підвищення психологічної витривалості особового складу. Ключовим аспектом є розвиток адаптаційних механізмів, які забезпечують ефективне функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження. Програма психологічного супроводу передбачає комплекс заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та опанування методами психологічного відновлення, які в сукупності забезпечують формування високого рівня психологічної стійкості військовослужбовців та їх готовність до виконання бойових завдань в екстремальних умовах;

б) розвиток *копінг-стратегій* забезпечує формування комплексної системи навичок подолання складних ситуацій військовослужбовців. Такий процес базується на систематичному навчанні адаптивним формам поведінки та опануванні ефективних стратегій вирішення проблемних ситуацій, характерних

для військової (бойової) діяльності. Важливим аспектом є цілеспрямоване розширення варіантів поведінки військовослужбовців, що забезпечує варіативність реагування в стресових умовах. Особлива увага приділена розвитку психологічної гнучкості та здатності адекватно модифікувати поведінкові стратегії відповідно до специфіки ситуації, що суттєво забезпечує загальну ефективність психологічної адаптації військовослужбовців;

в) *психологічна грамотність*, як базова складова профілактичної роботи, забезпечує цілеспрямоване підвищення психологічної компетентності особового складу через поглиблення розуміння механізмів розвитку стресових станів та психологічної травматизації. Важливим аспектом є засвоєння знань про ефективні методи самопомогі та розвитку здатності розпізнавати ранні ознаки психологічного неблагополуччя. Програма психологічної просвіти також містить інформування військовослужбовців про наявні ресурси психологічної підтримки та алгоритми їхнього використання, що в сукупності створює підтвердження для своєчасного звернення за фаховою допомогою та профілактики розвитку більш серйозних психологічних проблем.

Інтегративна взаємодія представлених компонентів моделі психологічного супроводу військовослужбовців забезпечує системний підхід для підтримки їх психологічного благополуччя. В моделі реалізовано триєдиний принцип роботи: своєчасну діагностику дезадаптивних станів, впровадження цільових втручань для їх корекції та превентивну роботу щодо запобігання розвитку психічних розладів. Завдяки синергетичному ефекту взаємодії компонентів забезпечено підвищення загальної ефективності психологічного супроводу та сприяння формуванню психологічної резильєнтності військовослужбовців.

Ефективність моделі забезпечено системністю підходу та врахуванням різних аспектів психологічного функціонування особистості військовослужбовця. Це дозволяє не тільки реагувати на наявні проблеми, але й працювати на випередження, формуючи психологічну стійкість та готовність до подолання стресових ситуацій.

Для візуалізації функціонування моделі моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців, на основі теоретичного аналізу ми сформували структуровану схему, яку наведено на рисунку 1.

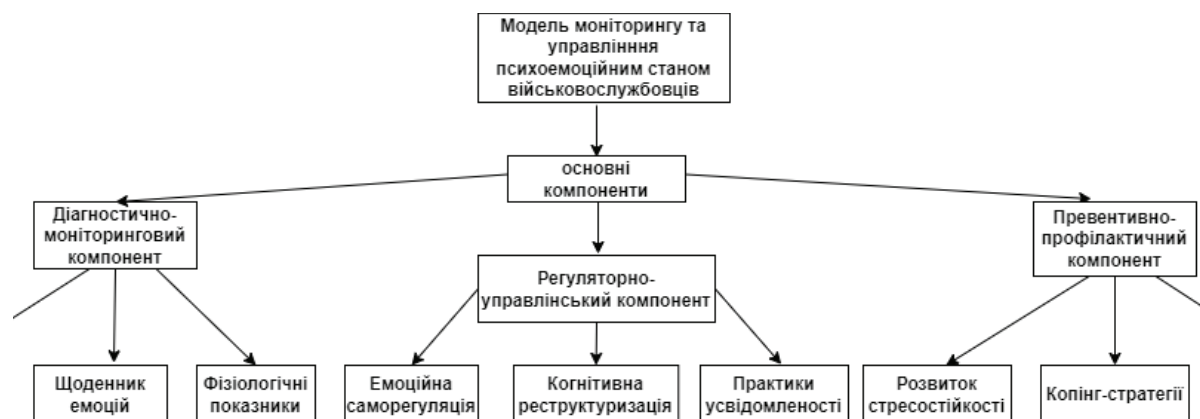


Рис. 1. Структурна схема моделі моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців

Моделі моніторингу та управління цими станами повинні бути орієнтовані не лише на надання допомоги після стресових ситуацій, але й на профілактику. Одним із перспективних інструментів для цього є використання *стратегії когнітивного переосмислення* (реаппрейзалу, з англ. мови – reappraisal – переоцінка), яка сприяє збереженню психологічної стійкості та критичного мислення військових, а також ефективно протидіє інформаційному впливу. Когнітивне переосмислення є стратегією регулювання емоцій, яка полягає у зміні сприйняття або інтерпретації ситуації, щоб знизити її негативний вплив на емоційний стан на 18% за шкалою життєвого задоволення ($p < 0.05$) [16]. У бойових умовах, особливо під час ведення гібридної війни, де інформаційний вплив є важливим інструментом тиску, цей метод набуває особливої актуальності. Використання когнітивного переосмислення дозволяє зберегти стійкість до інформаційного впливу, що може бути націлений на маніпулювання емоціями військовослужбовців.

Етапи використання стратегії когнітивного переосмислення:

Сутність когнітивного переосмислення, етап на якому особа вчиться перевизначати сенс подій. Наприклад, замість сприйняття інформаційного повідомлення як загрози, воно може бути розглянуте як можливість для навчання або виклик для критичного мислення. Завдяки зміні фокусу уваги, можна

зосередитися на позитивних чи нейтральних аспектах ситуації, а не на її негативних складниках. Це активує префронтальну кору мозку людини, яка відповідає за когнітивний контроль і планування [8].

Механізм стійкості до інформаційно-психологічного впливу (далі ІПсВ): ІПсВ на маніпуляцію емоціями, зокрема страхом або гнівом об'єкту впливу. Когнітивне переосмислення дозволяє нейтралізувати ці емоції, підвищити критичність сприйняття і допомогти виявляти неправдиву інформацію. Це також дозволяє військовослужбовцям зберігати впевненість у своїх діях навіть у умовах інформаційного впливу. Наприклад, у разі поширення фейкових новин, когнітивне переосмислення допомагає оцінити їх як спробу маніпуляції з боку противника, а не як реальну загрозу.

Практичні аспекти використання стратегії переосмислення можуть бути реалізовані у підготовці особового складу не лише Збройних Сил України, а й цивільного населення для підвищення стійкості до ІПсВ з боку противника.

До основних заходів належать:

- навчання розпізнаванню маніпулятивних технік, зокрема виявлення елементів страху у повідомленнях;
- тренінги з переосмислення ситуацій, охоплюючи симуляцію сценаріїв інформаційного тиску;
- використання нейропсихологічних технік для підвищення контролю над емоціями та розвитку саморефлексії.

Досвід інших країн та адаптація до умов гібридної війни: *когнітивне переосмислення* вже активно використовують у навчанні спеціальних військових підрозділів, зокрема у західних країнах, де це є ефективним методом у кризових ситуаціях [17]. В Україні цей підхід можна адаптувати до специфіки гібридної війни, інтегруючи його в програми підготовки військових і цивільних. Особливо важливим є створення кваліфікованих інструкторів та тренерів для надання першої психологічної допомоги, а також використання в інформаційних кампаніях для протидії дезінформації. Дослідження та впровадження *стратегії переосмислення* в умовах ІПсВ з боку противника дозволить ефективно створювати теоретичну базу для розробки та впровадження навчальних програм, вивчення нейрофізіологічних механізмів впливу цієї стратегії на стійкість до інформаційного тиску. Враховуючи інноваційність такого підходу, перспектива полягає у розробці нових інструментів для оцінювання рівня психологічної стійкості військових та цивільних осіб. Важливість морально-психічного стану військовослужбовців для ефективного виконання бойових завдань вимагає розробки механізмів підтримки та збереження мотивації в умовах бойових дій.

Як показує досвід 3 окремої штурмової бригади, впровадження культурних та освітніх ініціатив є дієвим інструментом для підвищення морального та бойового духу військових [20]. У бригаді організовано понад 1100 лекцій, 80 екскурсій, 90 виставок зброї, а також кінопокази, дискусійні клуби, концерти та інші заходи. Це дозволяє створювати в колективі атмосферу підтримки та взаєморозуміння, що сприяє зміцненню мотивації і зменшенню впливу стресових ситуацій. Такі ініціативи сприяють не лише підтримці морального духу, а й є частиною більш широкій психосоціальної підтримки військових, яка містить інноваційні підходи до підготовки особового складу в умовах збройного конфлікту.

Висновки. Розроблена авторами модель моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців Сил оборони України на основі аналізу існуючих підходів, вітчизняних та наукових стандартів, є новаторським підходом для профілактики та подолання ПТСР. Унікальність її полягає в тому, що вона базується на інтеграції сучасних діагностичних інструментів, технік емоційної саморегуляції, технологій моніторингу, алгоритмів оцінки ризиків та індивідуалізованих інтервенцій, що дозволяє забезпечити своєчасну підтримку та підвищити ефективність реабілітаційних заходів. Успішне впровадження моделі у процес соціалізації суспільства збагачує існуючу наукову базу та сприятиме збереженню психічного здоров'я військовослужбовців і підвищенню їх боєздатності.

Список використаної літератури:

1. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів: збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ: НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. 149 с.
2. Брідвелл, Дж. Дж. Ф., Кандола, А., Кусулс, А. А., Брауер, М. Е., Каріотакі, Е., Боктинг, К. Л. Х., і Куйперс, П. (2018). Який вплив профілактичних втручань на великий депресивний розлад (MDD) у молодих людей? Систематичний огляд і метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень. *Журнал афективних розладів*, 239, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.010>.
3. Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-повідінкову терапію*. Переклад Я. Кременської, наукова редакція К. Явної та О. Романчука. Львів: Видавництво "Свічадо". ISBN 978-966-395-735-7.
4. Державна служба України з питань праці. (2023). Що таке психічне здоров'я та як про нього дбати. *Офіційний веб-сайт Державної служби України з питань праці*. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/>.

5. Каламаж Р. В., Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резилієнсу освітніх організацій // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. – Острого: Вид-во НАУОА, 2024. – № 17. – С. 98–105. – URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4029>.
6. Ключков В. (ред.). (2023). *Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 325 с. С. 14.
7. Ключков В. (ред.). (2023). *Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 337 с.
8. Когнітивна психологія та когнітивна нейрологія (Wikibooks). (nd). 13.2: Прийняття рішення. <http://surl.li/vzuztm> (дата звернення: 13.01.2025).
9. Кравець О. (2021). *Майндфулнес для педагогів*. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Kravets-O_Mayndfulness-dlya-pedagogiv.pdf (дата звернення: 13.01.2025).
10. Міністерство охорони здоров'я України. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає: що треба знати про посттравматичний стресовий розлад URL: <https://moz.gov.ua/uk/kilkistpacientivzivstanovlenimdiagnozomptsrvukrainizrostaeschotrebaznatiproposttravmatichnijstresovijrozlad> (дата звернення: 03.01.2025).
11. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Відчуття тривоги та порушення сну – найчастіші скарги щодо психічного здоров'я у 2023 році. *Офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vidchuttja-trivogi-ta-porushennja-snu---najchastishe-skargi-pacientiv-schodo-mentalnogo-zdorov-%CA%BCja-u-2023-roci>.
12. Національний університет оборони України. (2024). *Національний університет оборони України: Історія, сучасний стан та перспективи розвитку*. <http://surl.li/juaajmq> (дата звернення: 13.01.2025).
13. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. – Острого: Вид-во НАУОА, 2023. – № 16. – С. 4–12. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8854/1/3.pdf>.
14. Радецька Л. В., Лаба І. О., Смачило А. І., Нечаєва О. О., Лопатенко К. О., Баумер М. М. (2020). Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних сил України – учасників бойових дій. *Медсестринство*, 4, 23–26. <https://doi.org/10.11603/24111597.2020.4.11868>.
15. Реднікова, Д., & Балашов, Е. (2024). Психологічні особливості вольової саморегуляції у навчанні студентів. *Universum*, (6), 172–178. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/835>.
16. Рус, Л., Беннет, Дж. М. (2022). Переоцінка та здоров'я: звична переоцінка та здатність до переоцінки взаємодіють, щоб захистити молодих людей від життєвого стресу. *Емоція*, 23(5). <https://doi.org/10.1037/emo0001154> (дата звернення: 13.01.2025).
17. Соціально-економічні дослідження війни російської федерації проти України та шляхи їх подолання: матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 30 лист. 2023 р.) / за ред. Г. П. Ситника. Київ: Навч.-наук. ін-т публ. упр. та держ. служби Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка, 2023. 88 с.
18. Український Червоний Хрест. (nd). Психологічне здоров'я та підтримка психосоціального благополуччя (MHPS). <https://redcross.org.ua/mhpss/> (дата звернення: 13.01.2025).
19. Чорна, В., Серебреннікова, О., Коломієць, В., Гозак, С., Єлізарова, О., Рибінський, М., Ангельська, В., & Павленко, Н. (2023). Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*, 12 (124), 28–39. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>.
20. Facebook. (н.д.). [Допис, який містить історію]. Отримано з: https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=10162099276954757&id=667469756&rdid=q1D7xy6I7zyK0eOy (дата звернення: 13.01.2025).
21. HowAreU. Про програму <https://howareu.com/proprohramu> (дата звернення: 13.01.2025).

References:

1. Boiovyi ta operatyvnyi stres u viiskovo-profesiinii diialnosti ofitseriv-lideriv: zbirnyk materialiv naukovo-praktychnoho seminaru (m. Kyiv, 27 kvitnia 2023 r.). Kyiv: NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho, 2023. 149 s.
2. Bridvelt, Dzh. F., Kandola, A., Kusulis, A. A., Brauer, M. E., Kariotaki, E., Boktynh, K. L. Kh., i Kuipers, P. (2018). Yakyi vplyv profilaktychnykh vtruchan na velykyi depresyivnyi rozlad (MDD) u molodykh liudei? Systematychnyi ohliad i metaanaliz randomizovanykh kontrolovanykh doslidzhen. Zhurnal afektyvnykh rozladiv, 239, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.010>.
3. Vestbruk, D., Kennerli, H., Kirk, Dzh. (2014). Vstup u kohnityvno-povidinkovu terapiiu. Pereklad Ya. Kreminskoi, naukova redaktsiia K. Yavnoi ta O. Romanchuka. Lviv: Vydavnytstvo "Svichado". ISBN 978-966-395-735-7.
4. Derzhavna sluzhba Ukrainy z pytan pratsi. (2023). Shcho take psykhične zdorovia ta yak pro noho dbaty. Ofitsiinyi veb-sait Derzhavnoi sluzhby Ukrainy z pytan pratsi. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iaak-pro-noho-dbaty/>.
5. Kalamazh R. V., Tymoshchuk Ye. A. Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia rezylieusu osvitynikh orhanizatsii // Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia»: naukovyi zhurnal. – Ostroh: Vyd-vo NAUOA, 2024. – № 17. – S. 98–105. – URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4029>.
6. Klochkov V. (red.). (2023). *Orhanizatsiia psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: navchalno-*

metodychnyi posibnyk. Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy, 325 s. S. 14.

7. Klochkov V. (red.). (2023). Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metodychnyi posibnyk. Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy, 337 s.

8. Kohnityvna psykholohiia ta kohnityvna neirolohiia (Wikibooks). (nd). 13.2: Pryiniattia rishennia. <http://surl.li/zvuztm> (data zvernennia: 13.01.2025).

9. Kravets O. (2021). Maindfulnes dlia pedahohiv. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Kravets-O_Mayndfulnes-dlya-pedagogiv.pdf (data zvernennia: 13.01.2025).

10. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Kilkist patsientiv zi vstanovlenym diahnozom PTSR v Ukraini zrostaie: shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresovy rozlad URL: <https://moz.gov.ua/uk/kilkistpacientivz ivstanovlenimdiagnozomptsrvukrainizrostaeschotrebaznatiproposttravmatichnijstresovijrozlad> (data zvernennia: 03.01.2025).

11. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. (2023). Vidchuttia tryvohy ta porushennia snu – naichastishi skarhy shchodo psykhiichnoho zdorovia u 2023 rotsi. Ofitsiyni veb-sait Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vidchuttja-trivogi-ta-porushennja-snu---najchastishe-skargi-pacientiv-schodo-mentalnogo-zdorov %CA %BCja-u-2023-roci>.

12. Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy. (2024). Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy: Istoriia, suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku. <http://surl.li/juajmq> (data zvernennia: 13.01.2025).

13. Pasichnyk I. D., Demydiuk V. M. Osoblyvosti podolannia profesiinoho vyhorannia u seredovyschi viiskovosluzhbovtiv. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykholohiia»: naukovi zhurnal. – Ostroh : Vyd-vo NAUOA, 2023. – № 16. – S. 4–12. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8854/1/3.pdf>.

14. Radetska L. V., Laba I. O., Smachylo A. I., Nechaieva O. O., Lopatenko K. O., Baumer M. M. (2020). Osoblyvosti proiaviv boiovykh stresovykh rozladiv u poranenykh viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh syl Ukrainy – uchasnykiv boiovykh dii. Medsestrynstvo, 4, 23–26. <https://doi.org/10.11603/24111597.2020.4.11868>.

15. Rednikova, D., & Balashov, E. (2024). Psykholohichni osoblyvosti volovoi samorehuliatcii u navchanni studentiv. Universum, (6), 172–178. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/835>.

16. Rus, L., Bennet, Dzh. M. (2022). Pereotsinka ta zdorovia: zvychna pereotsinka ta zdatsnist do pereotsinky vzaiemodiut, shchob zakhystyty molodykh liudei vid zhyttievoho stresu. Emotsiia, 23(5). <https://doi.org/10.1037/emo0001154> (data zvernennia: 13.01.2025).

17. Sotsialno-ekonomichni doslidzhennia viiny rosiiskoi federatsii proty Ukrainy ta shliakhy yikh podolannia: materialy nauk.-prakt. seminaru (Kyiv, 30 lyst. 2023 r.) / za red. H. P. Sytnyka. Kyiv: Navch.-nauk. in-t publ. upr. ta derzh. sluzhby Kyiv. nats. un-tu imeni Tarasa Shevchenka, 2023. 88 s.

18. Ukrainyskyi Chervonyi Khrest. (nd). Psykholohichne zdorovia ta pidtrymka psykhosotsialnoho blahopoluchchia (MHPS). <https://redcross.org.ua/mhpss/> (data zvernennia: 13.01.2025).

19. Chorna, V., Serebrennikova, O., Kolomiets, V., Hozak, S., Yelizarova, O., Rybinskyi, M., Anhelska, V., & Pavlenko, N. (2023). Posttravmatychnyi stresovy rozlad pid chas povnomasshtabnoi viiny u viiskovosluzhbovtiv. Molodyi vchenyi, 12 (124), 28–39. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>.

20. Facebook. (n.d.). [Dopys, yakyy mistyt istoriiu]. Otrymano z: https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=10162099276954757&id=667469756&rdid=q1D7xy6I7zyK0eOy (data zvernennia: 13.01.2025).

21. HowAreU. Pro prohramu <https://howareu.com/proprohramu> (data zvernennia: 13.01.2025)