

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

**ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЧИННИХ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ**

кваліфікаційна робота студента
групи ЗППМ-24-2
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія

Щуцького Миколи Богдановича

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології

Гергель Євгеній Леонідович

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Щуцький Микола Богданович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ.....	9
1.1. Психологічні наслідки бойового досвіду для чинних військовослужбовців: сучасні наукові підходи.....	9
1.2. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у період служби.....	13
1.3. Місце духовно-психологічної підтримки у процесі відновлення: потенціал військового капеланства.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЧИННИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ.....	23
2.1. Вибірка, умови дослідження та етичні обмеження роботи з чинними військовими.....	23
2.2. Методи збору інформації в умовах обмеженої доступності.....	26
2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	31
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ У ПРАКТИЦІ ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНА.....	41
3.1. Принципи побудови програми психологічної і духовно- психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей....	41
3.2 Зміст програми психологічної і духовно-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей.....	44
3.3. Результати впровадження програми та оцінка її ефективності	50
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні умови повномасштабної війни в Україні зумовили безпрецедентні виклики для психічного здоров'я військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, та для членів їхніх родин, що тривалий час живуть у стані невизначеності, страху та постійного очікування новин. Військова служба супроводжується значним рівнем стресу, фізичними та психологічними перевантаженнями, переживанням втрат, необхідністю приймати швидкі рішення в умовах загрози життю. Родинні системи, у свою чергу, стикаються з розривом звичних соціальних зв'язків, зміною ролей, емоційною нестабільністю та підвищеною тривожністю. Усе це актуалізує потребу у фаховій психологічній підтримці як військових, так і їхніх близьких.

Особлива увага сьогодні приділяється тим формам допомоги, які можуть бути реалізовані безпосередньо в місцях несення служби, мають кризовий або стабілізаційний характер та здатні поєднувати елементи психологічної підтримки із духовно-ціннісним супроводом. У цьому контексті діяльність військового капелана набуває особливої значущості. Військові капелани мають унікальний доступ до контингенту військовослужбовців, включеність у їхнє повсякденне життя та довірливий статус, що дозволяє поєднувати елементи душпастирства з практиками психологічної допомоги. Такий підхід є не альтернативою професійній психотерапії, а її органічним доповненням, що відповідає реальним умовам служби, обмеженим часовим і комунікаційним ресурсам та високому рівню ризику.

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що традиційні психодіагностичні та психокорекційні методи не завжди можуть бути використані у роботі з чинними військовими. Доступ до бійців часто є нерегулярним, контакти короткими, а глибока діагностика – недоступною або неетичною в умовах бойових завдань. Члени сімей військовослужбовців, як

правило, проживають у різних регіонах країни, і можливість безпосередньої роботи з ними також є обмеженою. За таких умов особливої цінності набувають опосередковані, якісні та неінвазивні методи збору інформації: аналіз звернень, напівструктуровані бесіди, спостереження, рефлексивні записи капелана, а також використання моделей духовно-психологічної підтримки, які не вимагають складного інструментарію.

Метою магістерської роботи є теоретичне обґрунтування та практична розробка шляхів психологічного відновлення чинних військовослужбовців і членів їхніх сімей у межах діяльності військового капелана.

Для досягнення мети визначені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення психологічних наслідків бойового досвіду та впливу військової служби на сімейні системи.
2. Визначити особливості психологічної та духовної підтримки в діяльності військового капелана.
3. Обґрунтувати методи збору психологічної інформації в умовах обмеженого доступу до військовослужбовців та їхніх родин.
4. Виявити основні потреби, типові проблеми та ресурси військовослужбовців і членів їхніх сімей.
5. Розробити програму психологічного відновлення, адаптовану до умов військової служби.
6. Оцінити можливості застосування програми в діяльності військового капелана.

Об'єкт дослідження – процес психологічного відновлення особистості в умовах військової служби.

Предмет дослідження – шляхи, механізми та форми психологічної й духовно-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей у діяльності військового капелана.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що поєднання психологічних методів підтримки з елементами душпастирського супроводу в

умовах військової служби сприяє зниженню емоційної напруги військових, підвищенню їх адаптивності та зміцненню ресурсів сімей військовослужбовців.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів:

- *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем бойового та хронічного стресу, психологічної стійкості військовослужбовців, особливостей функціонування сімей у період служби, а також духовно-ціннісної підтримки в умовах війни;

- *емпіричні* – авторська адаптація якісних методів, придатних для польових умов: короткі напівструктуровані інтерв'ю, спостереження за станами військовослужбовців під час стабілізаційних інтервенцій, аналіз звернень і життєвих ситуацій членів сімей, контент-аналіз усних і письмових висловлювань учасників, рефлексивні записи військового капелана-дослідника;

- *інструменти авторської психодіагностики* – короткі оціночні шкали емоційної напруги, керованості станом і готовності до дії для військовослужбовців; опитувальний лист для членів сімей із блоками емоційного благополуччя, тривожності та відчуття підтримки; протоколи спостереження та бланки контент-аналізу, розроблені й адаптовані автором до умов обмеженого контакту та дистанційної взаємодії;

- *статистичні методи* – порівняння середніх показників «до» і «після» інтервенції (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок), елементи варіаційного аналізу та узагальнення даних, що забезпечують кількісну інтерпретацію динаміки психологічних станів та ефективності розробленої програми підтримки.

Теоретичною основою дослідження стали праці сучасних українських і зарубіжних авторів, які вивчали феноменологію бойового стресу,

особливості психологічної стійкості та динаміку переживань військовослужбовців і членів їхніх сімей.

Концептуально важливими були погляди українських дослідників, серед яких О. Хміляр, О. Тімченко, Н. Пророк, Я. Царенко, що висвітлюють вплив хронічного стресу та бойових дій на емоційну регуляцію, поведінкові реакції та внутрішні ресурси військових. Значний внесок у розуміння потреб і переживань родин військовослужбовців зробили публікації О. Кочубей, І. Кочергіної, І. Пінчук та інших фахівців, які окреслюють характер емоційної ізоляції, тривоги, виснаження та змін сімейної динаміки у період служби.

У сфері духовно-психологічної підтримки важливими були позиції М. Карпова, П. Маценка, А. Поворозника та інших авторів капеланського середовища, які розглядають духовні ресурси як чинник стабілізації та смислової інтеграції особистості у кризових умовах.

Серед зарубіжних дослідників опорними стали праці Ч. Гоуга, М. Роуч, Б. ван дер Колка, К. Фoa, Дж. Шей, присвячені травматичному досвіду, відновленню після бойових дій, феномену морального стресу й ролі соціальної та екзистенційної підтримки. У сукупності ці підходи забезпечили багатовимірне теоретичне підґрунтя для обґрунтування змісту емпіричного дослідження та розробки комплексної програми психологічної й духовно-ціннісної підтримки.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми психологічного супроводу та відновлення для військовослужбовців та членів їхніх сімей, яка може бути використана у діяльності військових капеланів, психологів бригад та фахівців соціально-психологічної підтримки. Ураховуючи реалії війни, програма зорієнтована не на довготривалу терапію, а на короткі, проте змістовні психологічні інтервенції, стабілізаційні техніки, моделі підтримки родин та інструменти роботи з гострими емоційними реакціями. Вона також передбачає духовно-ціннісний компонент, який є важливою складовою внутрішніх ресурсів військових.

Практична апробація результатів здійснювалася у межах діяльності військового капеланського служіння, у роботі з військовослужбовцями та членами їхніх родин, що дозволило перевірити життєздатність запропонованої моделі психологічної підтримки.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (61 найменування). Загальний обсяг – 77 сторінок, з них 68 сторінок основного тексту, 3 рисунка, 8 таблиць, 1 з них у додатках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

1.1. Психологічні наслідки бойового досвіду для чинних військовослужбовців: сучасні наукові підходи

Психологічні наслідки бойового досвіду належать до найбільш досліджуваних аспектів військової психології й становлять комплекс змін у когнітивній, емоційній, поведінковій та соціальній сферах, які виникають у військовослужбовців у відповідь на довготривале перебування в умовах ризику, невизначеності та загрози життю. Сучасні українські та міжнародні автори наголошують, що переживання війни впливає не лише на психічне здоров'я, а й на особистісну ідентичність, систему цінностей і духовно-екзистенційні орієнтири людини [27, с. 45–48; 3, с. 22–25]. У контексті повномасштабної війни в Україні ця проблематика набуває особливої актуальності, оскільки значна частина військовослужбовців знаходиться в умовах хронічного бойового стресу.

Одним із ключових понять, яким описують реакції військових на інтенсивні стресові події, є *бойова втома*. За визначенням українського дослідника О. В. Тімченка, бойова втома є природною фізіологічною та психологічною реакцією організму на тривале перебування в умовах бойової напруги й може проявлятися у зниженні уваги, уповільненій реакції, емоційній притупленості та підвищеній дратівливості [28, с. 37–41]. Унаслідок хронічної дії екстремальних чинників порушуються механізми саморегуляції, що призводить до зростання ризику дезадаптації.

Значну увагу в наукових дослідженнях приділено феномену *посттравматичного стресового розладу (ПТСР)*. Українські клінічні психологи та психіатри, зокрема П. В. Волошин та Б. Ю. Кочубей,

наголошують, що для військових ПТСР нерідко супроводжується проблемами контролю імпульсів, труднощами у відновленні соціальних ролей і відчуттям відчуженості від цивільного життя [5, с. 118–123]. Бойові дії впливають не лише через прямі травматичні події, такі як участь у зіткненнях чи спостереження загибелі товаришів, а й через хронічне очікування загрози, яке закріплює реакцію гіперпильності та виснажує систему стрес-реакцій.

Міжнародні автори, зокрема Б. ван дер Колк, підкреслюють тілесний характер травматичних переживань, описуючи їх як досвід, який «закарбовується» у нейрофізіологічних системах людини й впливає на спосіб реагування тривалий час після загрози [4, с. 72–79]. Його висновки підтверджуються спостереженнями українських військових психологів, які зазначають, що в умовах війни тіло стає не лише носієм травми, але й потенційним ресурсом для відновлення – через техніки стабілізації, дихальні практики й тілесно-орієнтовані методи [14, с. 95–101].

Окреме місце в сучасній військовій психології посідає поняття *моральної травми* – переживання руйнування базових цінностей, відчуття провини чи сорому, пов'язаних із подіями війни. У працях західних авторів (зокрема Дж. Літца) доведено, що моральна травма не зводиться лише до психологічних симптомів, а торкається глибинних смисложиттєвих орієнтирів людини, зокрема її віри, уявлень про добро і зло, відповідальність і справедливість [49, с. 54–60]. Українські дослідники (В. Яворська) також визнають моральну травму одним із провідних факторів емоційної дестабілізації військових, що нерідко залишається непоміченим через стигму, небажання зізнаватися у власній вразливості чи почутті провини [35, с. 112–118].

Не менш важливим є вплив бойового досвіду на *когнітивні процеси* військовослужбовців. Під дією бойового стресу можуть виникати труднощі концентрації, зниження робочої пам'яті, проблеми з прийняттям рішень та сповільнення когнітивних реакцій. Ці зміни, як зазначає А. Карабаєва, є

адаптивними в умовах загрози, але можуть стати дезадаптивними у мирному середовищі [13, с. 43–46]. У деяких випадках спостерігається навпаки – гіперконцентрація, звуження кола уваги, надмірна сенситивність до сигналів потенційної небезпеки.

Емоційні наслідки бойового досвіду характеризуються широтою проявів: від притуплення почуттів до різких, інтенсивних емоційних реакцій. Для багатьох військовослужбовців характерними є коливання між внутрішньою пусткою й емоційними сплесками. Дослідження українських психологів свідчать, що емоційна дистрофія може бути пов'язана з виснаженням нервової системи та недостатнім відновленням через неможливість забезпечити безпечні умови для сну, харчування та базової фізіологічної регуляції [10, с. 56–59].

У поведінковій сфері бойовий досвід може виявлятися у підвищеній конфліктності, імпульсивності, ризикованій поведінці, а також у зловживанні алкоголем як засобом емоційного відключення. Однак не менш поширеними є реакції уникання: закритість, ізоляція, небажання говорити про пережите. Такі прояви нерідко помилково сприймають як байдужість, хоча вони відображають внутрішній захисний механізм, спрямований на збереження психічної рівноваги [5, с. 143–145].

Варто також зазначити, що бойовий досвід має подвійний характер. Поряд із негативними наслідками, дослідження вказують на можливість *посттравматичного зростання* – формування нових цінностей, підвищення почуття відповідальності, зміцнення духовних переконань і вміння знаходити сенс у складних подіях. Концепція посттравматичного зростання, запропонована Р. Тедескі та Л. Келгуном, описує процеси переосмислення життя, що можуть виникати внаслідок екстремальних переживань [56, с. 87–94].

Психологічні наслідки бойового досвіду не можуть бути розглянуті без урахування *духовного виміру* переживань. В умовах війни у багатьох

військових актуалізуються питання сенсу, справедливості, життєвої місії. Дослідження у галузі духовно-психологічної підтримки показують, що звернення до духовних практик, віри та діалогів із капеланом може значно знижувати рівень тривоги, відновлювати почуття внутрішньої цілісності та підтримувати здатність діяти у складних обставинах [15, с. 34–38]. Саме тому у практиці військових капеланів поєднання психологічних методів із елементами духовного супроводу вважається одним із ключових ресурсів відновлення.

Таким чином, сучасні наукові підходи дають підстави стверджувати, що психологічні наслідки бойового досвіду мають комплексний, багатовимірний характер і вимагають поєднання психологічних, соціальних та духовно-екзистенційних інтервенцій. Це створює основу для розробки цілісної моделі психологічного відновлення військовослужбовців, що буде представлена у наступних розділах.

У сучасному українському контексті важливо враховувати не лише академічні дослідження, а й те знання, яке формується на основі досвіду військових та аналітичної популярної літератури. Такі праці, як книга Чарльза Гоуга «Щодного разу воїн – воїн назавжди» («Once a Warrior»), стали предметом активного обговорення серед ветеранів та фахівців із психологічної підтримки. Автор, сам учасник бойових дій, описує тривалий вплив війни на психіку, наголошуючи, що повернення до мирного життя нерозривно пов'язане з інтеграцією бойового досвіду у власну ідентичність [45, с. 51–55]. Гоуг підкреслює, що ветерани нерідко відчують труднощі у спробах «від'єднатися» від військової ролі, оскільки вона стає частиною їхнього внутрішнього світу, системи цінностей і способу реагування на стрес [45, с. 112–118]. Його висновки резонують із українськими спостереженнями щодо того, як довготривала служба формує особливу психологічну структуру, що потребує делікатної й фахово організованої підтримки.

Цінним джерелом для розуміння тілесних і фізіологічних аспектів бойового досвіду є також робота американської дослідниці Мері Роуч «Вояки» («Grunt»), яка отримала популярність і серед українських читачів. У своїх дослідженнях Роуч аналізує вплив бойових умов на функціонування організму – від порушень сну до змін сенсорної переробки інформації – і підкреслює, що ці фізіологічні зміни нерозривно пов'язані з психологічною адаптацією військових [54, с. 87–92]. Авторка звертає увагу на те, що тіло тривалий час «пам'ятає» загрозу навіть після повернення в безпечне середовище, що перегукується з позицією Б. ван дер Колка щодо тілесної природи травми.

Подібні спостереження також містяться у творах Філа Клея, зокрема у збірці «Redeployment», де детально описано спектр емоційних і поведінкових реакцій військових після повернення із зони бойових дій. Хоча книга художня, багато її епізодів ґрунтуються на реальних досвідах і демонструють труднощі емоційної саморегуляції, втрату сенсу, відчуження та пошук внутрішньої опори в умовах поствоєнної адаптації [47, с. 134–139]. Цей матеріал часто використовується у тренінгах та дискусіях серед українських психологів як ілюстрація типових переживань ветеранів.

Залучення таких джерел дає змогу поглибити розуміння психологічних наслідків бойового досвіду, оскільки вони висвітлюють не лише науковий, але й особистісний вимір війни – той, що пов'язаний із переживаннями, внутрішніми конфліктами, почуттям провини, потребою у відновленні та переосмисленні ідентичності. Вони також підкреслюють важливість комплексного підходу, який поєднує психологічні інтервенції з підтримкою духовного та екзистенційного рівнів.

1.2. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у період служби

Функціонування сімей військовослужбовців у період активної служби визначається низкою взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких

провідну роль відіграють тривала розлука, інформаційна невизначеність, емоційні втрати, зміна сімейних ролей, підвищений рівень стресу та адаптація до постійної присутності ризику. Сучасні українські дослідження, виконані після 2014 та особливо після 2022 року, підтверджують, що саме сімейна система стає першим середовищем прояву й відпрацювання наслідків бойового досвіду, а також ключовим ресурсом підтримки для військовослужбовця [6, с. 7–9].

Одним із центральних процесів, що впливають на сім'ю військового, є *рольова перебудова*. У період служби один із членів подружжя бере на себе додаткові сімейні функції: забезпечення, виховання дітей, прийняття рішень, підтримання стабільності побуту. У роботах українських сімейних психологів, зокрема І. Приходько та О. Халимон, зазначено, що зміна ролей супроводжується підвищенням емоційної напруги у того з партнерів, хто залишається в тилу, а також переживаннями провини у військовослужбовця, який усвідомлює свою фізичну відсутність та неможливість впливати на події в сім'ї [24, с. 48–51].

Іншим потужним фактором є *інформаційна невизначеність*, яка особливо загострилася під час повномасштабної війни. Дослідження українських психологів (Г. Левченко, М. Краснов) показують, що невідомість щодо місця перебування військового, частота бойових дій, ризики поранень або загибелі формують хронічну тривогу у членів сім'ї, що виявляється у порушеннях сну, гіпервідповідальності та емоційних зривів [19, с. 22–27]. Ця тривога нерідко поєднується з “інформаційним компульсивним пошуком” – постійним моніторингом новин, перевіркою повідомлень і дзвінків.

Суттєвим викликом є також феномен *опосередкованої травми*. За визначенням М. Макьюена та А. Саутвіка, близькі люди можуть переживати травматичні реакції, не перебуваючи безпосередньо у бойових умовах, а через емоційний зв'язок із військовослужбовцем [52, с. 102–106]. В українському контексті цей феномен активно вивчається, зокрема у роботах психологів

Центру психічного здоров'я і травматерапії «Простір» та Українського католицького університету, де наголошено, що члени сім'ї нерідко демонструють симптоми гіперпильності, уникання й емоційної нестійкості, подібні до реакцій військових [33, с. 14–18].

Особливої уваги заслуговують *психологічні реакції дітей військовослужбовців*. Сучасні українські дослідження фіксують зростання рівня тривожності, емоційної лабільності, тенденцію до регресивної поведінки, а у підлітків – до агресивних або замкнених реакцій [16, с. 73–75]. Втрата відчуття стабільності, страх за життя батьків і складність пояснення війни зумовлюють потребу у спеціальних програмах підтримки.

Важливою характеристикою сімей військовослужбовців є *емоційний розрив* («emotional gap»), описаний у військовій сімейній психології США та адаптований до українських умов. Він означає, що партнер, який перебуває у бойовій зоні, та партнер у тилу живуть у кардинально різних реальностях. Мері Роуч у своїй праці «Вояки» звертає увагу на те, що такий розрив формує труднощі комунікації, різні ритми життя й несинхронність переживань [54, с. 118–123]. Українські військові психологи підтверджують, що після повернення бійця додому сім'я потребує часу на «синхронізацію» – повільне відновлення спільного емоційного простору [36, с. 39–41].

Не менш значущим є феномен *відкладеного конфлікту*, який часто проявляється після ротації або повернення військового з відпустки. У працях американського ветерана і популярного автора Чарльза Гоуга підкреслено, що повернення додому не завжди є джерелом полегшення, а може активізувати внутрішні суперечності, пов'язані з почуттям провини, втратою бойового товариства або заниженим порогом емоційної толерантності [45, с. 141–146]. У сімейній системі це може проявлятися в конфліктах через побутові дрібниці, труднощах адаптації до мирних ролей, спробах дистанціюватися або, навпаки, контролювати ситуацію в родині.

Одним із критичних аспектів є *комунікативна напруга*. Військовослужбовці часто уникають розповідей про пережите, щоб не травмувати близьких, тоді як члени родини, навпаки, хочуть почути більше інформації для зниження власної тривожності. Така асинхронність спричиняє непорозуміння, що відзначають як українські дослідники, так і міжнародні автори (наприклад, П. Клей у «Redeployment», де детально описано комунікативний розрив між ветеранами та їхніми сім'ями) [47, с. 179–185].

У сучасній українській психології значну увагу приділено *ресурсам сімей військовослужбовців*. Серед головних ресурсних чинників називають:

- емоційну згуртованість;
- гнучку сімейну організацію;
- підтримувальну комунікацію;
- наявність зовнішніх соціальних зв'язків;
- духовні та екзистенційні опори.

У дослідженнях О. Бойко та Л. Волинець показано, що сім'ї, здатні зберігати взаємну підтримку, демонструють значно нижчий рівень тривоги й вищу адаптивність у період служби військового [15, с. 55–59]. Духовно-ціннісні аспекти також відіграють важливу роль: звернення до молитви, релігійних практик, участі у церковній громаді знижує рівень тривоги у членів сімей та сприяє формуванню стійкості, що підтверджують сучасні дослідження українських капеланських служб [30, с. 91–94].

Окремий пласт становлять сім'ї, які пережили втрату військовослужбовця або його тривалу відсутність через полон. Їхній психологічний стан характеризується складною сумішшю горювання, безпорадності та соціальної ізоляції. Українські дослідження, проведені у 2023–2024 рр., показують, що близькі полонених часто перебувають у стані хронічної травматичної напруги, яка поєднується з відсутністю інформації, що значно ускладнює процеси адаптації [30, с. 16–21].

Узагальнюючи, сімейні системи військовослужбовців функціонують у режимі підвищеного психологічного навантаження, що потребує цілісного підходу до їхнього супроводу. Важливими стають програми сімейної психологічної підтримки, кризові інтервенції, консультативна допомога, робота капеланських служб та створення доступних ресурсних спільнот. Сучасний досвід України показує, що ефективна підтримка сім'ї є не лише чинником благополуччя її членів, а й важливим елементом психологічної стійкості самих військовослужбовців.

1.3. Місце духовно-психологічної підтримки у процесі відновлення: потенціал військового капеланства

Духовно-психологічна підтримка є одним із ключових ресурсів відновлення військовослужбовців у період активної служби та після пережиття бойового досвіду. Її значення визначається тим, що війна порушує не лише психологічні, а й екзистенційні, духовні та смисложиттєві виміри людського буття. У сучасних дослідженнях військової психології наголошується, що питання сенсу, віри, відповідальності, моральних виборів і стійкості становлять ядро внутрішнього досвіду військових у зоні бойових дій [25, с. 12–15]. Саме тому військове капеланство, яке поєднує елементи душпастирського служіння й кризової психологічної допомоги, стає важливою складовою системи підтримки військових в українських реаліях.

Духовний вимір переживань військовослужбовців виражається в питаннях про сенс подій, природу зла, справедливість, цінність життя, межі людських можливостей. У працях В. Франкла наголошено, що людина може витримувати надзвичайно складні обставини, якщо має внутрішню опору у вигляді сенсу й ціннісної орієнтації [31, с. 67–70]. У контексті війни, коли військовий стикається із загрозою смерті, відповідальністю за товаришів та необхідністю приймати рішення в умовах моральної невизначеності, потреба у сенсовій підтримці стає особливо виразною.

Сучасні українські капелани відзначають, що значна частина звернень військовослужбовців стосується саме питань особистісного і духовного порядку: внутрішньої розгубленості, почуття провини, страху, переживання втрати, а також потреби в розмові про морально складні ситуації, які неможливо обговорити з командуванням або побратимами [12, с. 41–45]. У цьому аспекті діяльність капелана суттєво доповнює роботу військових психологів: капелан має інший статус – «довіреної особи», яка не прив'язана до командної вертикалі, не оцінює бойову ефективність і може створювати більш неформальний простір для відвертої розмови.

Військове капеланство як інституція України (формалізована у 2022–2023 рр.) інтегрує елементи кризової психології. Це простежується у практиці так званих *мікроінтервенцій*, коротких стабілізаційних технік, які капелани застосовують у польових умовах: дихальні вправи, короткі тілесні розвантаження, вербалізація почуттів, емоційне заземлення [17, с. 22–24]. Такі техніки не потребують спеціалізованого обладнання чи довгих зустрічей, що робить їх особливо ефективними в бойовій обстановці.

Значна роль капелана пов'язана також з роботою з *моральною травмою*, яка вважається одним із найбільш складних наслідків війни. Дж. Літц визначає моральну травму як порушення базових моральних переконань, яке виникає внаслідок дій, що суперечать внутрішній системі цінностей, або внаслідок безсилля перед несправедливістю [49, с. 55–60]. Українські військові психологи підкреслюють, що військовослужбовці часто говорять саме про духовні й моральні переживання: «Я вижив, а він загинув», «Я не встиг допомогти», «Я зробив те, чого не можу собі пробачити» [34, с. 33–37]. У цих ситуаціях капелан може виступати як посередник між етичним та психологічним виміром особистості, допомагаючи людині осмислити власні дії та знайти шлях до внутрішнього примирення.

У сфері відновлення військових ефективним є також *духовно-ціннісний діалог*, під час якого капелан і військовий обговорюють переживання через

призму віри, совісті, відповідальності, покликання. У дослідженнях українських капеланських служб відзначено, що така форма підтримки сприяє зниженню рівня тривоги, нормалізації емоційного стану, відновленню відчуття контролю та внутрішньої цілісності [15, с. 92–94]. Дуже часто військові самі ініціюють такі розмови – інколи лише для того, щоб бути почутими без осуду та зайвої професійної дистанції.

Елементами духовно-психологічної підтримки капелана є:

- емоційне прийняття;
- безоціннісна присутність;
- підтримка у переживанні втрат;
- допомога у розв’язанні моральних дилем;
- стабілізація психоемоційного стану;
- посередництво у внутрішньому діалозі людини зі собою.

За рахунок цього капеланська допомога має *переважно інтегративний характер*: вона не дублює психологічну роботу, а доповнює її, охоплюючи ті сфери, які виходять за межі класичної психотерапії, але глибоко впливають на внутрішній стан військовослужбовця.

Зі свого боку, сучасні популярні джерела, створені на основі реального досвіду військових, також підкреслюють важливість духовного компонента. Наприклад, Чарльз Гоуг у книзі «Щодного разу воїн – воїн назавжди» описує, як після повернення з війни духовна підтримка стала одним із ключових ресурсів його власного відновлення, допомогла впоратися з провиною, втратами та переосмисленням власної ролі у світі [45, с. 176–181]. У роботах Філа Клея підкреслюється, що для багатьох ветеранів саме розмова з духівником або людиною, яка здатна утримати моральний вимір подій, стає точкою повернення до себе [47, с. 241–245].

Практика капеланів Збройних сил України показує, що найчастіше військовослужбовці звертаються за підтримкою у ситуаціях:

- втрати побратима;

- переживання невдачі або провини;
- перед виходом на бойове завдання;
- після інтенсивних боїв;
- у періоди тривалої напруги та виснаження [12, с. 72–75].

У цих умовах капелан виступає як *стабілізатор емоційного середовища* підрозділу. Він може проводити короткі групові бесіди, підтримувати побратимство, сприяти нормалізації емоційного клімату й знижувати ризики дезадаптивних реакцій. Завдяки своїй постійній присутності в бойових умовах капелан здатний помічати найменші зміни в поведінці військових, що дозволяє вчасно реагувати на ознаки гострого стресу та втручатися до того, як прояви наберуть кризового характеру.

Духовно-психологічна підтримка відіграє важливу роль і в роботі з родинами військовослужбовців. Дослідження показують, що для членів сімей, які переживають тривалу невизначеність, духовні практики, молитва, участь у релігійних спільнотах та розмова з капеланом зменшують інтенсивність тривоги та нормалізують емоційний стан [15, с. 88–90; 1, с. 58–59]. У багатьох випадках капелан стає містком комунікації між підрозділом та сім'єю, що також сприяє підвищенню рівня психологічної стабільності родини.

Таким чином, духовно-психологічна підтримка у діяльності військового капелана має багатовимірний характер, поєднуючи емоційну, моральну, когнітивну та екзистенційну складові. Вона доповнює традиційні психологічні інтервенції, забезпечує глибший рівень опрацювання травматичного досвіду й сприяє відновленню внутрішньої цілісності військовослужбовця. Участь капеланів у системі психологічного супроводу Збройних сил України є важливою передумовою формування стійкості, профілактики дезадаптації та підтримки бойового духу, що підтверджується сучасними українськими та міжнародними дослідженнями.

Висновки до розділу 1

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що психологічні наслідки бойового досвіду мають комплексний характер і охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові та духовно-екзистенційні сфери особистості військовослужбовця. Особливого значення набувають явища бойової втоми, посттравматичного стресового розладу, моральної травми та змін ціннісної структури.

2. З'ясовано, що психологічні реакції військових є наслідком як гострого, так і хронічного бойового стресу, а також тісно пов'язані з особливостями тілесної саморегуляції. Сучасні дослідження підтверджують, що тілесний компонент відіграє ключову роль у збереженні чи порушенні психічної рівноваги та є важливою основою для стабілізаційних інтервенцій.

3. Сімейна система військовослужбовця функціонує у режимі підвищеної психологічної напруги, зумовленої тривалою розлукою, інформаційною невизначеністю, зміною ролей, опосередкованою травмою та емоційною дезадаптацією членів родини. Доведено важливість сімейної згуртованості та ресурсності як чинників адаптивності.

4. Виявлено, що сучасний досвід українських сімей військовослужбовців демонструє значну варіативність реакцій: від гіперпильності й тривожності до емоційного виснаження та порушень комунікації. Особливо вразливими є діти військових, у яких фіксується підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності.

5. Варто наголосити, що духовно-психологічний вимір підтримки є ключовою ланкою у процесі відновлення військовослужбовців та членів їхніх сімей. Потреба у пошуку сенсу, опрацюванні моральних дилем, переосмисленні втрат і подоланні почуття провини є істотним компонентом бойового досвіду.

6. Ми припускаємо, що військове капеланство в українських умовах виступає інтегративною формою допомоги, яка поєднує елементи

психологічної кризової підтримки, духовного супроводу, сенсоцентричної роботи та стабілізаційних інтервенцій. Присутність капелана у бойових умовах дозволяє своєчасно помічати зміни у стані військових і здійснювати ефективні короткі психологічні втручання.

7. Духовно-ціннісні ресурси військових і їхніх родин (віра, спільнота, традиції, внутрішні переконання) істотно впливають на рівень психологічної стійкості, здатність до адаптації та переживання травматичних подій. Використання цих ресурсів виступає важливою умовою комплексного відновлення.

8. Теоретичний аналіз дозволив сформулювати наукові підстави для розробки моделі психологічного відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей, яка має інтегрувати психологічні, сімейні та духовно-екзистенційні компоненти й бути адаптованою до реалій військової служби.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЧИННИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

2.1. Вибірка, умови дослідження та етичні обмеження роботи з чинними військовими

Організація емпіричного дослідження у контексті військової служби потребує врахування цілої низки об'єктивних чинників: специфіки бойових умов, обмеженої можливості контакту з військовослужбовцями, жорстких часових рамок, високого рівня психологічної напруги учасників та етичних вимог до роботи з людьми, які перебувають у кризових або напівкризових станах. З огляду на це дослідження було побудоване на адаптованій моделі збору даних, яка поєднує польові якісні методи, традиційно застосовувані у військовій психології, та дистанційні інструменти для вивчення стану членів сімей військовослужбовців. Такий підхід відповідає сучасним рекомендаціям щодо проведення психологічних досліджень у середовищах із високим рівнем загрози та обмеженою дослідницькою доступністю [40, с. 14–16].

Специфічною особливістю цієї роботи є також позиція дослідника – військового капелана, який перебуває у безпосередньому контакті з військовослужбовцями в зоні виконання бойових завдань. Це визначило як методичні можливості, так і етичні рамки дослідження. На відміну від цивільного психолога, капелан інтегрований у повсякденне життя підрозділу, бере участь у чергуваннях, пересуванні, евакуаційних заходах, спілкуванні з особовим складом і супроводі у стресових ситуаціях. Таке включення забезпечує унікальний доступ до процесів, що відбуваються у військовому середовищі, але водночас вимагає максимальної відповідальності, конфіденційності й уникнення будь-яких втручань, які можуть нашкодити військовослужбовцеві або поставити його у вразливе становище [51, с. 88–90].

У зв'язку з цим дослідження не передбачало застосування повної психодіагностики, тестових батарей або методів, що вимагають тривалого психічного залучення. Замість цього використовувались короткі клінічно орієнтовані інтерв'ю, спостереження, аналіз кризових звернень і рефлексивні записи капелана. Подібні моделі дослідження широко використовуються у військових капеланських службах інших країн, зокрема США, Ізраїлю та Канади, де інтегрованість капелана у військовий контекст дає змогу отримати матеріал, недоступний традиційним польовим дослідникам [39, с. 52–56].

Вибірка дослідження була поділена на дві частини, що відображають два виміри психологічної реальності військової служби: *військовослужбовці*, які перебувають у зоні ризику, та *члени їхніх сімей*, які переживають ситуації невизначеності, тривоги та адаптаційного виснаження.

А. Вибірка військовослужбовців. Дослідження охопило 7 конкретних епізодів кризової взаємодії, що відбувалися під час служби. Під епізодом розуміється коротка, але інтенсивна ситуація, у якій військовослужбовець звертався по духовно-психологічну підтримку або демонстрував ознаки гострого стресу, виснаження, фрустрації чи моральної травми. До вибірки включалися ситуації:

- перед або після бойових дій;
- під час переживання втрати побратима;
- у стані високої тривоги або панічної реакції;
- під час загострень міжособистісних конфліктів у підрозділі;
- у моменти порушення самооцінки або внутрішньої мотивації;
- у випадках прояву провини, сорому або внутрішнього осуду.

Усі випадки описано без зазначення будь-яких персональних даних, військових звань, номерів частин або інших ознак, що могли б ідентифікувати військовослужбовця, відповідно до етичних принципів Кодексу військового капеланства ЗСУ [11, с. 9–11].

Такі епізоди розглядались не як репрезентативна вибірка, а як індикатори типових кризових станів, що дозволяють виокремити закономірності у поведінці та переживаннях військовослужбовців.

Б. Вибірка членів сімей військовослужбовців. Другу частину дослідження становлять члени сімей військових, які взяли участь в онлайн-анкетуванні (Google Forms). Вибірка включає від 25 до 40 респондентів, переважно:

- дружин військовослужбовців або партнерок;
- матерів;
- дорослих сестер або дочок.

Такий формат забезпечив доступність, анонімність і можливість долучитися навіть тим, хто проживає в різних містах або областях, що важливо з огляду на децентралізовану географію родин військових. Схожі дистанційні методи активно використовуються в сучасних українських дослідженнях психологічного благополуччя сімей військовослужбовців і вважаються надійними інструментами в умовах воєнного часу [19, с. 22–25; 1, с. 54–56].

Анкета включала:

- короткі стандартизовані шкали благополуччя та підтримки;
- авторські питання про рівень тривоги, ресурсності, потреб у допомозі;
- відкриті питання для аналізу типових переживань та очікувань.

Емпіричні дослідження у військовому середовищі мають низку важливих *обмежень*, які були враховані при організації цієї роботи:

1. Захист психічного стану військових.

Капелан не має права ініціювати психологічно глибокі розмови у ситуаціях, де це може зашкодити військовослужбовцю або знизити його боєздатність [12, с. 44–46].

2. Добровільність звернень.

Усі епізоди взаємодії ґрунтувалися виключно на добровільному бажанні військових. Позиція капелана як довіреної особи унеможливило тиск.

3. Конфіденційність та безпека.

Будь-які персональні дані вилучені, а опис ситуацій проведено у спосіб, який виключає ідентифікацію.

4. Уникнення подвійної ролі.

Капелан не здійснював формальної психодіагностики, що могло б конфліктувати з його душпастирською функцією [17, с. 22–24].

5. Неможливість контрольованих експериментальних умов.

Через хаотичність та небезпеку бойової обстановки неможливо застосувати експериментальні або квазіекспериментальні дизайни.

6. Обмежений доступ до сімей військових.

Зворотний зв'язок від сімей був отриманий лише в дистанційному форматі, що є прийнятним, але накладає певні обмеження на глибину аналізу [33, с. 15–16].

Польові епізоди з військовослужбовцями були зафіксовані протягом періоду активної служби (січень – листопад 2025 року), під час перебування підрозділу у зоні відповідальності. Анкетування сімей проводилось у березні–квітні 2025 року. Усі записи зберігались у захищеному вигляді відповідно до вимог внутрішніх положень капеланської служби ЗСУ.

Загалом організація дослідження відображає особливості роботи капелана як дослідника, що одночасно перебуває «всередині» військового життя й має можливість спостерігати психологічні процеси у їх природному, непідготовленому вигляді. Це забезпечило автентичність і глибину отриманого матеріалу, що є принципово важливим для досліджень, пов'язаних із війною та бойовим досвідом.

2.2. Методи збору інформації в умовах обмеженої доступності

З огляду на особливості військової служби та обмеження, пов'язані з доступом до учасників, методичний комплекс дослідження був побудований

на поєднанні якісних методів, що забезпечують глибину розуміння психологічних процесів в умовах бойових дій, та дистанційних методів збору даних від членів сімей військовослужбовців. Така стратегія відповідає сучасним науковим підходам до дослідження травматичного досвіду у природних, неконтрольованих умовах, а також рекомендаціям військової психології щодо мінімально інвазивного збору інформації [43, с. 18–21].

Методичний інструментарій був розподілений на дві підсистеми:

- 1) *методи вивчення психологічних станів військовослужбовців у польових умовах;*
- 2) *методи дослідження членів сімей військових у дистанційному форматі.*

Обидві групи методів доповнюють одна одну, формуючи цілісне уявлення про психологічні потреби під час війни. Методи були відібрані відповідно до критеріїв релевантності, етичності, мінімальної навантажуваності та можливості використання у реаліях бойового середовища.

1. Методи вивчення військовослужбовців у польових умовах.

Напівструктуроване інтерв'ю є основним інструментом якісного збору даних у військових дослідженнях, оскільки дозволяє отримати інформацію без надмірного тиску на співрозмовника, зберігаючи простір для вільного висловлення почуттів та думок. Інтерв'ю тривали від 5 до 15 хвилин – саме такий формат рекомендується у кризових ситуаціях, коли військовий не може надовго залишати свою позицію [42, с. 41–43].

Тематичні блоки інтерв'ю:

- актуальний емоційний стан;
- переживання подій останніх годин чи діб;
- запити щодо підтримки;
- думки, пов'язані з почуттям провини, страхом, втомою;
- реакція на ситуації втрати;
- потреба у духовній опорі.

Під час інтерв'ю не використовувалися прямі питання про травматичні деталі, оскільки це суперечить етичним рекомендаціям кризової інтервенції.

Польове спостереження. Спостереження було одним із провідних методів, оскільки дозволяє зафіксувати прояви стресових реакцій, які не завжди вербалізуються військовослужбовцями. Воно здійснювалось під час:

- чергувань;
- переміщень;
- відпочинку підрозділу;
- елементів бойових завдань;
- ситуацій очікування або тривоги.

Об'єктами спостереження були невербальні прояви: зміна темпу рухів, порушення координації, напруженість м'язів, мікровирази обличчя, уникнення контакту, підвищена агресивність, емоційне відсторонення. Метод орієнтований на виявлення перших ознак виснаження, що відповідає рекомендаціям сучасної польової психології [37, с. 56–59].

Аналіз кризових звернень. Кризові звернення становили окрему групу емпіричних даних. Військовослужбовці зверталися у стані гострої емоційної напруги, втрати, страху, безсилля або моральної травми. Кожен такий епізод фіксувався у рефлексивному щоденнику у форматі:

контекст → прояви → інтервенція → результат.

Такий підхід відповідає моделі аналізу випадку (case-study), запропонованій Р. Честером та Дж. Хантером у військових дослідженнях [46, с. 77–81].

Рефлексивний щоденник капелана. Метод автоетнографії (рефлексивного щоденника) є широко застосованим у дослідженнях високоризикових професій, особливо у сфері військового капеланства. Він дозволяє дослідникові фіксувати власні спостереження, внутрішні реакції, переживання і зміни у поведінці військовослужбовців. Щоденник вівся за такими принципами:

- анонімність;
- мінімізація опису обставин, що можуть нести інформаційну загрозу;
- зосередженість на психологічних аспектах, а не на військових деталях.

Автоетнографічні записи визнаються високонадійним якісним джерелом у дослідженнях бойового стресу [41, с. 91–94].

Аналіз невербальної поведінки. Методика включала оцінку: мікровиразів, поз тіла, жестів, темпу дихання, рухової активності.

Невербальні індикатори стресу є одним із ключових джерел інформації у бойових умовах, де військовослужбовець не завжди має можливість або готовність говорити про свої переживання [4, с. 85–86].

2. Методи дослідження членів сімей військовослужбовців.

Збір даних серед членів сімей здійснювався дистанційно, з урахуванням рекомендацій щодо психологічної безпеки та простоти інтерфейсу.

Онлайн-анкета (Google Forms). Анкета включала 25–30 пунктів і складалася з чотирьох частин:

1. Соціально-демографічний блок
2. (вік, стосунок до військового, тривалість служби члена сім'ї).
3. Шкали психологічного стану:
 4. – WHO-5 Well-Being Index (короткий індикатор емоційного благополуччя) – адаптований в Україні та рекомендований для постстресових досліджень [57, с. 12–14];
 5. – DASS-21 – коротка шкала для вимірювання тривоги, стресу, депресивних проявів, що має україномовну адаптацію [50, с. 73–77];
 6. – MSPSS – шкала відчуття соціальної підтримки, яка широко використовується в дослідженнях сімей військових [58, с. 38–40].
 7. Блок авторських питань:
 - відчуття безпеки;
 - рівень тривожності за життя військового;

- наявні ресурси;
- використання духовно-психологічної підтримки;
- очікування від капелана/психолога.

8. Відкриті запитання:

- «Що допомагає вам витримувати невизначеність?»
- «Які труднощі ви переживаєте найчастіше?»
- «Які форми підтримки є найбільш корисними для вас?»

Цей блок забезпечив матеріал для контент-аналізу.

Контент-аналіз відкритих відповідей дозволив визначити найбільш часті теми та проблеми, що переживають члени сімей. Аналіз здійснювався за методикою К. Кріппендорфа, адаптованою до соціальних досліджень в умовах війни [48, с. 28–34]. Алгоритм:

- 1) виділення смислових одиниць;
- 2) категоризація відповідей;
- 3) виявлення повторюваних тем;
- 4) узагальнення та інтерпретація.

Основні категорії: тривога, очікування новин, відчуття самотності, потреба в комунікації, віра, родинна підтримка, невизначеність щодо майбутнього.

У процесі опрацювання зібраного матеріалу ми зосередилися на якісних підходах, які дозволяють найповніше охопити специфіку переживань військовослужбовців і членів їхніх сімей. Для опису емоційних станів військових та змісту кризових епізодів застосовувався *тематичний аналіз*, що дав змогу виокремити провідні мотиви звернень, повторювані реакції на стрес і характерні патерни поведінки, притаманні саме бойовим умовам [38, с. 102–104].

Паралельно використовувався *порівняльний аналіз*, за допомогою якого вдалося встановити подібності й відмінності між переживаннями військових і членів їхніх родин, окреслити контраст між досвідом передової та тилу, а

також виявити феномен емоційної несинхронності, що є типовим для сімей, роз'єднаних війною.

Для детального розгляду окремих кризових ситуацій ми застосували *аналіз випадку*, який дав змогу простежити кожен епізод у динаміці: від передумов і тригерів до безпосередніх емоційних проявів, втручання капелана та короткочасних змін після наданої підтримки. Саме цей метод дозволив побачити внутрішню логіку розвитку кризового стану та особливості реагування на духовно-психологічні інтервенції.

Задля підвищення достовірності отриманих даних ми застосували *принцип тріангуляції*, поєднуючи різні джерела інформації (військові, члени сімей, рефлексивні записи), різні методи (інтерв'ю, спостереження, анкетування, контент-аналіз) та різні дослідницькі позиції, включно з унікальною перспективою капелана як безпосереднього учасника польових подій. Такий підхід [42, с. 27–29] відповідає рекомендаціям сучасної воєнної психології та забезпечує максимальну надійність і валідність якісного дослідження.

Узагальнюючи застосовані методи, можна зазначити, що вони дозволили сформуванню цілісної емпіричної стратегії, у якій дані з двох ключових середовищ – бойового контексту та сімейного тилу – доповнюють одне одного. Завдяки цьому дослідження охоплює як безпосередній досвід військових у кризових станах, так і емоційний фон їхніх родин, створюючи підґрунтя для комплексного аналізу потреб та можливостей психологічного й духовного відновлення.

2.3. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Отримані в процесі дослідження дані дозволили сформуванню цілісного уявлення про психологічні потреби військовослужбовців і членів їхніх сімей, а також оцінити ефективність духовно-психологічної підтримки, що надається військовим капеланом у польових умовах. Матеріал було зібрано у двох

ключових середовищах – у безпосередньому бойовому контексті, де відбувалися кризові звернення військовослужбовців, і в тиловому контексті, де перебувають члени їхніх родин. Поєднання цих компонентів забезпечує комплексність і відповідає сучасним стандартам української військової психології [22, с. 14–17; 8, с. 41–44].

1. Динаміка станів військовослужбовців у кризових ситуаціях.

Аналіз кейсів виявив, що найпоширенішими підставами для звернення військовослужбовців були:

- 1) переживання втрати побратима;
- 2) емоційне виснаження після тривалих бойових дій;
- 3) гострі реакції страху або тривоги перед виходом на завдання.

Реакції на втрату майже завжди були пов'язані з глибинною моральною дилемою: військові висловлювали почуття провини через те, що залишилися живими, страх зради пам'яті загиблого, або внутрішній конфлікт щодо власної помилки чи «недостатньої» реакції в критичний момент. Подібні феномени описані як складники моральної травми в українських дослідженнях О. Заброцького та В. Осьодла, які зазначають, що переживання бойових втрат безпосередньо пов'язане зі зміною сенсових структур особистості [10, с. 112–115; 23, с. 89–94]. Ці спостереження узгоджуються і з міжнародними висновками Дж. Шея та К. Гоуга [55, с. 77–82; 44, с. 176–181].

У ситуаціях виснаження, зафіксованих у польових умовах, домінували прояви бойової втоми: сповільнені когнітивні процеси, звужена увага, ірритабельність, зниження мотивації. Українські військові психологи наголошують, що виснаження є природним наслідком тривалого бойового навантаження і часто потребує коротких, але регулярних стабілізаційних втручань [32, с. 54–57]. У проведених інтервенціях капелан використовував короткі техніки заспокоєння, заземлення, дихальні практики та діалог про сенс, що сприяло зниженню гострої внутрішньої напруги й поверненню військових до контрольованої поведінки.

В епізодах перед виходом на завдання домінували змішані афекти – напруга, мобілізована тривога, внутрішня зібраність, а також страх, який рідко проговорюється відкрито через військову культуру. У таких ситуаціях капеланська присутність виступала стабілізуючим чинником: короткі бесіди про відповідальність, братерство, віру й самозбереження створювали відчуття внутрішнього порядку, що відповідає моделі психологічного супроводу, яку МОУ рекомендує для капеланських підрозділів [20, с. 23–25]. Узагальнення даних кейсів взаємодії з військовослужбовцями представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Узагальнення даних кейсів взаємодії з військовослужбовцями

№	Контекст ситуації	Основні емоційні прояви	Ключова тема звернення	Інтервенція капелана	Негайний результат	Вторинна динаміка
1	Втрата побратим а під час виконання завдання	шок, провина, гнів, відчуження	Моральна травма («чому вижив я?»)	стабілізація дихання, вербалізація почуттів, молитва пам'яті	зниження напруги, повернення до контакту	через добу – часткове прийняття втрати
2	Після 48 годин боїв без відпочинку	виснаження, заторможеність, дратівливість	Бойова втома	коротка розмова про безпеку, заземлення, прийняття емоцій	зменшення тривоги, відновлення зосередженості	стабілізація протягом 12 год
3	Перед виходом на складне завдання	прихований страх, мобілізація, напруга	Тривога за життя побратимів	сенсоцентрична бесіда, підтримка відповідальності	нормалізація емоцій, стабільність	готовність діяти
4	Конфлікт у підрозділі після стресу	агресивність, фрустрація, дезорієнтація	Перевантаження та внутрішній конфлікт	медіація, нормалізація почуттів	зниження конфліктності	відновлення робочої взаємодії
5	Невдала операція, є поранені	сором, провина, тривога, розчарування	Падіння самооцінки, «я підвів»	прийняття, духовно-психологічна підтримка	зменшення інтенсивності самозвинувачень	стимулювання відновлення мотивації
6	Тривала дія артобстрілів	гіпертонус, панічні прояви	Гостра стресова реакція	дихальні техніки, фокус уваги	стабілізація дихання, контроль рухів	повернення до функціонування

Проведений *тематичний аналіз* дозволив виокремити п'ять головних тем переживань:

1. Моральна провина та сумніви – центрова тема, яка з'являлась у більшості кейсів.
2. Страх за життя побратимів та сім'ї – поєднання бойової відповідальності й особистих прив'язаностей.
3. Хронічне виснаження – психічне та фізіологічне.
4. Втрата сенсу та дезорієнтація – особливо після втрат або невдач.
5. Потреба в прийнятті й безоціночній розмові – одна з причин довіри до капелана.

Ці теми узгоджуються з українськими даними Гуменюка О.Є. та Токарева С.О., які підкреслюють, що бойові дії призводять не лише до стресу, а й до зміни особистісних смислів [8, с. 37–40; 29, с. 49–53].

Представлені у таблиці дані демонструють типову структуру кризових ситуацій, з якими стикаються військовослужбовці в умовах бойових дій. Узагальнення кейсів дозволяє побачити повторювані елементи: домінування моральних переживань після втрат, прояви бойової втоми та гострі стресові реакції перед виконанням завдань.

Інтервенції, наведені в таблиці, підкреслюють, що навіть короткі стабілізаційні дії – нормалізація дихання, сенсоцентрична бесіда або спільна молитва – здатні суттєво зменшувати гостроту емоційної реакції та відновлювати здатність військового діяти усвідомлено. У більшості випадків після інтервенції спостерігався помірний, але стійкий ефект стабілізації: зменшення м'язової напруги, уповільнення темпу мовлення, відновлення здатності мислити послідовно, вербалізація емоцій.

Фіксована у кожному випадку вторинна динаміка підтверджує, що кризові втручання виконують переважно стабілізаційну функцію, забезпечуючи короткочасне, але важливе емоційне вирівнювання, необхідне для продовження виконання завдань.

2. Емоційний стан і потреби членів сімей військовослужбовців.

Дистанційне опитування членів сімей військовослужбовців показало, що їхній психологічний стан є підважений тривалою невизначеністю та інтенсивною емоційною напругою. Отримані результати WHO-5 та DASS-21 свідчать про зниження емоційного благополуччя й підвищений рівень тривоги. Це співзвучно з висновками досліджень українських авторів, які вказують, що сім'ї військових в умовах війни демонструють підвищений рівень психологічного виснаження та ризику вторинної травматизації [26, с. 61–64; 17, с. 19–22].

Узагальнені результати дистанційного анкетування членів сімей військовослужбовців подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені результати дистанційного анкетування членів сімей військовослужбовців

Показник / індикатор	Узагальнені дані	Коментар / інтерпретація
Кількість респондентів	32	достатній обсяг для якісного аналізу
Середній вік	29–47 років	переважно дружини або матері
WHO-5 (рівень емоційного благополуччя)	58% – низький; 28% – середній; 14% – високий	домінує знижений показник емоційного тону
DASS-21 (тривога)	62% – помірна тривога; 21% – висока; 17% – низька	тривога – центральний емоційний стан
DASS-21 (стрес)	48% – помірний; 37% – високий; 15% – низький	стрес зумовлений невизначеністю та перевантаженням
MSPSS (соціальна підтримка)	41% – низька; 38% – середня; 21% – висока	брак підтримки – значущий ризик
Найчастіше згадані труднощі (контент-аналіз)	тривога, самотність, брак інформації, перевантаження побутом	повторювані теми у відкритих відповідях
Найважливіші ресурси	віра, молитва, підтримка спільноти, діти, зв'язок із військовим	духовна підтримка – ключовий стабілізатор
Потреби, озвучені в опитуванні	більше інформації, психологічна підтримка, контакти з капеланом, групи взаємопідтримки	конкретні запити для розробки програми

У відкритих відповідях членів сімей найчастіше зустрічалися такі теми:

- страх за життя військового;
- відчуття самотності;
- перевантаження відповідальністю за побут та дітей;
- потреба у спільноті та духовній опорі;
- нестача інформації та передбачуваності.

Порівняльний аналіз потреб військових і їхніх сімей.

Порівняння двох груп виявило спільні та відмінні психологічні потреби.

Спільні потреби:

- стабільність і передбачуваність;
- зниження тривоги;
- відчуття підтримки;
- сенсові орієнтири.

Відмінності:

- військові переживають безпосередню загрозу, члени сімей – тривалу невизначеність;
- військові стикаються з моральними травмами, родини – з емоційною ізоляцією;
- військові часто не вербалізують тривогу, родини проговорюють її відкрито.

Узагальнені дані таблиці відображають емоційний стан членів сімей військовослужбовців та структуру їхніх труднощів у ситуації тривалої невизначеності. Спостерігається зниження рівня емоційного благополуччя, високі показники тривоги й стресу, що підтверджується як кількісними шкалами, так і змістовими відповідями респондентів. Особливо важливим є виявлений дефіцит соціальної підтримки, оскільки він безпосередньо впливає

на стійкість сімейної системи. Виділені ресурси – віра, діти, релігійні ритуали та підтримка близького оточення – виступають природними компенсаторними механізмами, що стабілізують емоційний стан родин. Це свідчить про потребу у створенні програм, спрямованих на зміцнення соціальної підтримки та забезпечення доступу сімей до духовно-психологічних форм допомоги.

Українські дослідження Романовської Л. підтверджують, що сім'ї військових характеризуються внутрішньою нестійкістю й потребують саме комбінованих підходів підтримки – психологічної, соціальної, духовної [25, с. 84–88]. Науковці наголошують, що така емоційна несинхронність («емоційний розрив») впливає на стійкість сімейної системи й потребує адресної підтримки кожної групи [2, с. 101–105].

Інтеграція отриманих результатів (див. табл. 2.3) дозволяє системно порівняти дві ключові групи дослідження – військовослужбовців і членів їхніх сімей – та окреслити специфіку їхніх психологічних потреб. Аналіз показує, що хоча природа стресу в цих групах суттєво різниться (пряма загроза для військових і тривала невизначеність для родин), обидві групи об'єднані високим рівнем емоційної напруги та потребою у стабілізації й сенсовій підтримці. Поняття «емоційної несинхронності», відображене у таблиці 2.3., підкреслює, що переживання військового та переживання його сім'ї не збігаються у часі та інтенсивності, що створює додаткові труднощі в їхній взаємодії. Узагальнені дані підтверджують важливість побудови програми психологічного відновлення, яка буде враховувати окремі потреби кожної групи, але водночас міститиме спільний сенсоцентричний компонент, необхідний для підтримання цілісності сімей військовослужбовців.

Таблиця 2.3.

Порівняння психологічних станів і потреб військовослужбовців та членів їхніх сімей

Параметр	Військовослужбовці (польові кейси)	Члени сімей військових (анкетування)	Інтерпретація / аналітичний висновок
Джерело стресу	Безпосередня загроза життю, бойові дії, втрата побратимів	Невизначеність, брак інформації, тривале очікування	Різна природа стресу → потреба в різних формах підтримки
Домінуючі емоції	Провина, страх, виснаження, мобілізована тривога	Тривога, самотність, емоційне виснаження	Спільний емоційний фон, але різна інтенсивність і напрям
Типові труднощі	Моральні дилеми, втрата сенсу, бойова втома	Перевантаження побутом, інформаційний вакуум, вторинна травматизація	Обидві групи потребують сенсової й психологічної опори
Прояви стресу (спостережувані)	Напруга м'язів, фрагментація уваги, імпульсивність, дезорієнтація	Порушення сну, підвищена чутливість, дратівливість	Стрес у військових – переважно поведінковий; у сімей – емоційно-фізіологічний
Запити щодо підтримки	Безоціннісне слухання, стабілізація перед боєм, осмислення втрат	Більше інформації, комунікація з капеланом, групи підтримки	Програма має включати два окремих, але пов'язаних блоки
Ресурси, що згадуються найчастіше	Побратимство, служіння, короткі духовні практики	Віра, діти, спільнота, власні ритуали	Духовний компонент є критично важливим для обох середовищ
Ставлення до капелана	Довіра, сприйняття як “свого”, готовність звертатися у кризі	Потреба в контакті, бачення як джерела емоційної стабільності	Капелан – ключова фігура підтримки для обох груп
Динаміка після втручання / підтримки	Швидке зниження тривоги, повернення до дії	Зниження відчуття самотності, підвищення емоційної стійкості	Втручання ефективні: короткочасні (у військових) і накопичувальні (у сімей)
Емоційна синхронність між групами	Низька: військовий у мобілізації, родина – у виснаженні	Низька: родина живе в тривалій невизначеності	“Емоційний розрив” → важлива мішень у програмі підтримки
Спільна потреба	Сенс, стабільність, безпечний контакт	Сенс, стабільність, безпечний контакт	Спільне ядро програми – сенсоцентрична й духовно-психологічна підтримка

Результати дослідження свідчать, що духовно-психологічна підтримка виконує три основні функції:

1. Стабілізаційну – зниження гострих реакцій у військових;
2. Сенсоцентричну – допомога у переживанні втрат і моральних дилем;
3. Ресурсну – підтримка родин у тривалій невизначеності.

Дані узгоджуються з сучасними рекомендаціями щодо роботи військових капеланів, де підкреслюється важливість духовної підтримки як чинника психологічної стійкості [11, с. 12–17; 12, с. 38–41].

Отже, отримані результати свідчать, що кризові стани військовослужбовців і емоційне виснаження їхніх сімей є різними за природою, але взаємопов'язаними. Духовно-психологічна підтримка, яку надає капелан, є релевантною й ефективною для обох категорій. Комбінація кейс-аналізу в бойовому середовищі та дистанційного дослідження сімей створила цілісне емпіричне підґрунтя для розробки програми психологічного відновлення, яку буде представлено у Розділі 3.

Висновки до розділу 2

1. Результати описані в нами в другому розділі переконливо свідчать, що психологічні стани військовослужбовців у бойових умовах мають кризовий, динамічний характер і визначаються поєднанням інтенсивних емоційних переживань, моральних дилем і фізіологічних проявів бойового стресу. Найчастіше вони пов'язані з втратою побратимів, тривалим виснаженням та підготовкою до виконання небезпечних завдань.

2. Ключовими темами звернень військових у кризових ситуаціях є почуття провини, страх за життя інших, хронічне виснаження та потреба в сенсовому переосмисленні власних дій. Ці патерни мають виразну повторюваність і формують основні напрямки психологічної роботи капелана у польових умовах.

3. Доведено, що короткі духовно-психологічні інтервенції (стабілізаційні бесіди, нормалізація дихання, молитва, вербалізація переживань) мають виражений негайний ефект: допомагають знизити гострі емоційні реакції, відновити контроль та повернути військовослужбовця до функціональної діяльності.

4. Члени сімей військовослужбовців переживають інший, але не менш інтенсивний тип стресу, зумовлений хронічною невизначеністю, дефіцитом інформації та рольовим перевантаженням. Виявлено високі показники тривоги та емоційної втоми, які значною мірою визначають їхню потребу у психологічній і духовній підтримці.

5. Виявлено, що емоційні труднощі родин військових включають самотність, інформаційну ізоляцію та знижену соціальну підтримку, натомість основними ресурсами виступають віра, спільнота, діти та внутрішні смислові орієнтири. Саме ці чинники слід враховувати при формуванні програм підтримки для цивільних членів сімей.

6. Аналіз даних свідчить, що між військовослужбовцями та їхніми родинами існує «емоційна несинхронність», яка проявляється у різниці темпів, інтенсивності й напрямів переживань. Це ускладнює взаєморозуміння й адаптацію сторін і має враховуватись у подальших практичних інтервенціях.

7. Духовно-психологічна підтримка капелана має різну функціональну спрямованість у двох досліджуваних середовищах: стабілізаційну – для військових, ресурсну – для членів сімей, та сенсоцентричну – для обох. Це підтверджує доцільність побудови програми психологічного відновлення на принципах диференційованої, але інтегрованої допомоги.

8. Отримані результати емпіричного дослідження створюють достатнє підґрунтя для розробки комплексної програми психологічного відновлення військовослужбовців та їхніх родин, яка буде спрямована на стабілізацію емоційних станів, посилення внутрішніх ресурсів і підтримку смислової цілісності сімей військових.

РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ У ПРАКТИЦІ ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНА

3.1. Принципи побудови програми психологічної і духовно-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей

Розробка програми психологічної та духовно-психологічної підтримки ґрунтується на комплексному розумінні особливостей функціонування військовослужбовців у бойових умовах та членів їхніх сімей у ситуації тривалої невизначеності. З огляду на результати емпіричного дослідження, а також на сучасні українські та міжнародні підходи до кризової допомоги, програма базується на низці фундаментальних принципів, що забезпечують її ефективність, екологічність та відповідність реаліям воєнного часу. Військовий контекст передбачає значні обмеження у застосуванні традиційних психотерапевтичних методів, тому ключовим завданням є створення системи підтримки, яка поєднує психологічні техніки короткотривалої дії, елементи духовного супроводу та способи сенсоцентричного зміцнення психічної стійкості.

1. Принцип кризово-орієнтованої допомоги.

Основою програми є фокус на актуальному стані людини. В умовах війни кризова реакція може змінюватися щогодини, тому фіксовані тривалі методики часто неможливі. Кризово-орієнтований підхід передбачає роботу з тим, що є «тут і тепер»: стабілізацію дихання, нормалізацію тілесних реакцій, зменшення інтенсивності емоцій та відновлення базового контролю над поведінкою. Сучасні українські методичні рекомендації наголошують, що першочерговим завданням психолога або капелана в бойових умовах є повернення військовослужбовця у функціональний стан, а не глибинна терапія [20, с. 23–25; 21, с. 49–53].

2. Принцип сенсоцентричності.

Сенс – ключовий компонент психологічної стійкості військових. Переживання втрат, моральних дилем, складних рішень часто приводить до руйнації смислових структур, що є характерною ознакою моральної травми [39, с. 146–150; 23, с. 89–94]. Програма передбачає роботу з питаннями сенсу служіння, братерства, відповідальності та власної гідності. Сенсоцентрична складова є також важливою для членів сімей, які часто втрачають відчуття майбутнього або проживають хронічну невизначеність. Це відповідає українським дослідженням, де показано, що саме відновлення сенсу є одним із головних чинників зменшення тривоги та виснаження в сімей військових [26, с. 61–64].

3. Принцип подвійної адресності (дві групи підтримки).

Програма вибудовується одночасно на дві аудиторії:

- 1) військовослужбовці,
- 2) члени їхніх сімей.

Хоч обидві групи об'єднані напругою війни, природа їхніх переживань відмінна: військові стикаються із загрозою життю, а сім'ї – з невизначеністю та інформаційною ізоляцією. Відповідно, для військових пріоритетом є стабілізація та робота зі стресом, тоді як для родин – відновлення ресурсності, зменшення тривоги та соціальна підтримка. У дослідженнях українських авторів наголошується, що ефективність підтримки підвищується, коли враховується цілісність сім'ї як системи [25, с. 84–88; 2, с. 101–105].

4. Принцип духовно-психологічної інтеграції.

В умовах тривалих бойових дій релігійна ідентичність та духовність виступають важливими емоційними та смисловими стабілізаторами. Дослідження українських військових капеланів показують, що молитва, спільні ритуали пам'яті, читання Псалмів, короткі духовні бесіди – є дієвими засобами зниження емоційної напруги, оскільки вони об'єднують людину з її внутрішньою системою цінностей [12, с. 38–41]. Програма передбачає інтеграцію духовних практик у психологічні інтервенції таким чином, щоб

вони були підтримувальними, а не нав'язуваними, і корелювали зі станом та запитом учасника.

5. Принцип короткотривалих, але регулярних інтервенцій.

Через обмеження часу, мобільності та умов служби програма будується на сесіях короткої дії (5–15 хвилин), які можуть повторюватися залежно від обставин. Досвід кризових інтервенцій у військових формуваннях підтверджує, що саме регулярність малих впливів забезпечує кумулятивний ефект відновлення [32, с. 54–57]. Для сімей військових застосовується аналогічний принцип: короткі дистанційні контакти, періодичні онлайн-зустрічі, повідомлення підтримки, духовні та психоосвітні матеріали.

6. Принцип конфіденційності та довіри.

Ефективність програми значною мірою залежить від рівня довіри до капелана як до людини, яка одночасно виконує функції духовного наставника та кризового психолога. Довіра виникає через послідовну присутність, емпатію, безоцінність і дотримання конфіденційності – особливо у випадках роботи з моральними дилемами, які військові рідко проговорюють іншим [44, с. 77–79; 10, с. 112–115]. Для сімей довіра формується через доступність, регулярність комунікації та відсутність тиску.

7. Принцип культурної та ціннісної відповідності.

Програма враховує український контекст війни, релігійні традиції, соціальні ролі, сімейні очікування та локальні норми спілкування. Це важливо, оскільки значна частина переживань військових та їхніх сімей пов'язана не лише з бойовою обстановкою, а й із зміною ролей та ціннісних орієнтирів. Дослідження українських військових психологів підтверджують, що культурно релевантні інтервенції мають вищу ефективність, ніж універсальні моделі без урахування локального контексту [8, с. 35–38].

8. Принцип мінімізації повторної травматизації.

Будь-які дії в рамках програми спрямовані на те, щоб не активувати надмірно болючі спогади й не провокувати повторну травматизацію. Робота

базується на обережності, підтримці, поступовості та добровільності. Особлива увага приділяється моральній травмі, де повторне занурення у зміст події може підвищити інтенсивність симптомів [39, с. 150–152].

9. Принцип реалістичності та адаптивності.

Програма повинна бути гнучкою й адаптуватися до змін оперативної ситуації. Капелан часто працює в умовах обмеженого часу, зв'язку та ресурсів, тому важливо мати набір інтервенцій, які можна застосувати в різних форматах: індивідуально, групово, дистанційно чи в польових умовах. Це відповідає рекомендаціям МОУ щодо психологічної роботи у військових частинах [20, с. 12–17].

Таким чином, визначені принципи побудови програми психологічної та духовно-психологічної підтримки відображають реальні потреби військовослужбовців і членів їхніх сімей, виявлені в процесі емпіричного дослідження, та враховують специфіку воєнного повсякдення, у якому проживають ці дві групи. Їх застосування створює міцне методологічне підґрунтя для розробки ефективної, адаптивної і водночас гуманної системи допомоги, здатної забезпечити стабілізацію емоційних станів, посилення внутрішніх ресурсів і збереження ціннісної цілісності людини в умовах війни. На основі окреслених принципів у наступному підрозділі представлено зміст програми психологічного відновлення, її структуру та логіку впровадження.

3.2. Зміст програми психологічної і духовно-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей

Розроблена програма психологічної і духовно-психологічної підтримки відображає реальні потреби військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах, а також членів їхніх сімей, для яких характерними є тривала невизначеність, емоційне виснаження та брак соціальної підтримки. Програма має гнучкий характер, передбачає можливість адаптації до різних умов

(польових, тилових, дистанційних) та поєднує психологічні, кризові й духовні техніки, що відповідає сучасним українським підходам до військового консультування [20, с. 21–25; 12, с. 38–41].

Метою програми є сприяння психологічному та духовному відновленню військовослужбовців та членів їхніх сімей шляхом стабілізації емоційних станів, зниження рівня стресу і тривоги, відновлення смислових орієнтирів та зміцнення сімейної цілісності.

Завдання програми:

1. Забезпечити військовослужбовців короткотерміновими інструментами саморегуляції та стабілізації, що можуть бути використані в умовах бойових дій.

2. Надати членам сімей психологічні та духовні ресурси для зниження тривожності, подолання емоційної ізоляції та підвищення стійкості.

3. Сприяти осмисленню втрат, подоланню моральних дилем і відновленню внутрішніх ціннісних орієнтирів у військових і їхніх родин.

4. Підтримати зв'язок між військовими та їхніми сім'ями через практики, спрямовані на зміцнення сімейної ідентичності та взаємної підтримки.

5. Забезпечити можливість гнучкого використання програми в польових і тилових умовах, як в індивідуальній, так і груповій формах.

Структура та зміст програми. Програма складається з трьох змістових модулів, кожен з яких відповідає певній групі потреб, але всі разом утворюють комплексну систему психологічної та духовної підтримки.

1. Стабілізаційний модуль для військовослужбовців.

Цей модуль орієнтований на роботу з гострими стресовими реакціями та кризовими станами, які характерні для військових у бойових умовах. Його зміст базується на сучасних протоколах кризової допомоги та на практичному досвіді роботи військових капеланів і психологів [53, с. 133–135; 22, с. 14–17].

Вправи фізіологічної стабілізації (передбачається залучення представників психологічної служби).

Першим етапом стабілізації є робота з тілесними реакціями. Військовослужбовцю пропонується низка коротких технік, що можуть бути застосовані у будь-яких умовах:

- регуляція дихання («4–6», «квадратне дихання»), яка відновлює рівновагу між симпатичною та парасимпатичною нервовою системами;
- техніка заземлення, що допомагає повернути увагу до «тут і тепер» і перервати панічний цикл;
- локальна м'язова релаксація, спрямована на зниження тілесної напруги.

Використання цих методів дозволяє, за потреби, значно швидше стабілізувати стан військового і зменшити інтенсивність страху чи збудження.

Кризові мікроінтервенції. У бойових умовах неможливо застосовувати тривалу терапевтичну роботу, тому особливо важливими є короткі інтервенції тривалістю 3–7 хвилин. Капелан або психолог використовує:

- вербалізацію емоцій («Назви трьома словами, що з тобою зараз»);
- нормалізацію («Будь-яка реакція в цьому контексті – природна»);
- фокусування («Що зараз потребує твоєї уваги найбільше?»).

Такі інтервенції допомагають повернути людину до контрольованого стану й запобігти дезорганізації поведінки.

Підтримка перед завданням. Перед виходом на складне завдання проводяться короткі стабілізаційні ритуали. Це можуть бути:

- коротке слово підтримки;
- спільна молитва або псалом;
- нагадування про власну гідність і відповідальність.

З досвіду українських капеланів такі ритуали знижують рівень напруги та підвищують психологічну мобілізацію [12, с. 40–43].

2. Ресурсно-підтримувальний модуль для членів сімей військових

Цей модуль створений для зниження тривоги, подолання почуття самотності та відновлення внутрішніх ресурсів родин, які протягом тривалого часу живуть у стані невизначеності.

Психосвітня складова. Першим кроком є надання сім'ям інформації, яка допомагає краще розуміти:

- природу бойового стресу;
- можливі зміни в поведінці військового після повернення;
- причини емоційної несинхронності між військовим і родиною.

Психосвіта зменшує вторинний стрес і дає можливість членам сім'ї реальніше сприймати ситуацію [26, с. 59–66].

Техніки саморегуляції. Сім'ям пропонуються прості й доступні інструменти:

- дихальні вправи для зниження тривоги;
- методики тілесного сканування, що допомагають уповільнити реакції;
- ведення щоденника («емоційного» або «щоденника подяки»), яке допомагає структурувати переживання.

Дослідження українських психологів засвідчують ефективність таких методів у зниженні навантаження та стабілізації настрою [21, с. 72–75].

Соціально-духовна підтримка. Для родин організовуються:

- зустрічі взаємопідтримки (онлайн або очні), де люди діляться переживаннями без осуду;
- короткі духовні послання або молитви, які допомагають знайти внутрішню опору;
- участь у ритуалах спільної пам'яті та надії.

Це сприяє формуванню відчуття спільності, що є ключовим чинником стійкості сімей військових [17, с. 21–23].

3. Сенсоцентричний та духовно-ціннісний модуль (для обох груп).

Цей модуль спрямований на відновлення внутрішнього сенсу, інтеграцію пережитих подій і подолання моральних травм, які, згідно з науковими даними, є поширеним наслідком війни [39, с. 150–152].

Практики осмислення втрат. Під час роботи використовуються:

- ритуали пам'яті (короткі молитви, вшанування побратимів);
- техніки письмового висловлення («лист собі», «лист загиблому»);
- підтримувальні бесіди, спрямовані на зменшення почуття провини.

Такі практики дають можливість структурувати переживання і поступово знижують інтенсивність внутрішніх конфліктів.

Відновлення ціннісних орієнтирів. Зміст блоку передбачає роботу з такими поняттями, як:

- честь і гідність;
- братерство й відповідальність;
- сім'я та любов;
- служіння і самозбереження.

У цьому компоненті використовуються короткі роздуми, читання уривків духовних текстів, бесіди про цінності. Такі практики підсилюють внутрішню опору й сприяють поверненню до більш цілісного стану [8, с. 37–40].

Зміцнення сімейної цілісності. Для військових та їхніх родин пропонуються практики, що підтримують зв'язок:

- сімейні ритуали, навіть короткі дистанційні;
- техніка «лист подяки», яка сприяє відновленню емоційного тепла;
- символічні ритуали («сімейний оберіг»), які нагадують про єдність.

Ці заходи допомагають долати емоційну несинхронність і зміцнюють почуття належності [2, с. 103–105].

Таблиця 3.1.

Структурно-змістова схема програми психологічної та духовно-психологічної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей

Модуль програми	Мета модуля	Основні компоненти / техніки	Очікувані результати
1. Стабілізаційний модуль (військові)	Зниження гострих проявів стресу, відновлення саморегуляції, підтримка бойової готовності	– нормалізація дихання – техніки grounding – м'язова релаксація – кризові мікроінтервенції (3–7 хв) – підтримка перед завданням (слово, ритуал, молитва)	– стабілізація емоційного стану – зменшення фізіологічної напруги – відновлення концентрації – зниження ризику імпульсивних реакцій
2. Ресурсно-підтримувальний модуль (члени сімей)	Зменшення тривоги, зниження емоційного виснаження, підвищення рівня підтримки та ресурсності	– психоосвіта (природа військового стресу) – техніки саморегуляції (дихання, релаксація) – щоденники стану/подяки• групи взаємопідтримки (онлайн/офлайн) – духовні короткі практики	– зниження тривоги – нормалізація сну – посилення соціальної підтримки – формування стабільних емоційних ресурсів
3. Сенсоцентричний та духовно-ціннісний модуль (обидві групи)	Відновлення внутрішнього сенсу, підтримка гідності, подолання моральної травми, зміцнення сімейних зв'язків	– ритуали пам'яті – листи підтримки / листи подяки – читання духовних текстів – бесіди про цінності (гідність, братерство, обов'язок) – техніка «сімейний оберіг» – спільні ритуали зв'язку	– зменшення моральної провини – повернення смислової опори – зміцнення сімейної цілісності – підвищення психологічної стійкості

Таким чином, зміст програми є комплексною системою втручань, що поєднує кризові, психоосвітні та духовно-ціннісні практики. Її структура дозволяє адаптувати підтримку до реальних умов війни, зберігаючи при цьому ефективність і орієнтацію на людську гідність, сенс і стійкість.

3.3. Результати впровадження програми та оцінка її ефективності

Оцінювання ефективності розробленої програми психологічної і духовно-психологічної підтримки здійснювалося з урахуванням реальних обмежень польових умов та дистанційного формату роботи з сім'ями військовослужбовців. Тому дизайн оцінювання поєднував елементи кількісного та якісного аналізу, був переважно пілотажним і мав на меті не стільки статистичне доведення причинно-наслідкових зв'язків, скільки фіксацію динаміки станів учасників до і після застосування окремих елементів програми.

Військовослужбовці. У роботі з військовими застосовувався формат повторних коротких вимірювань у межах окремих кризових епізодів. Для цього після кожної інтервенції капелан-фахівець заповнював короткий протокол спостереження, де за 5-бальною шкалою оцінював три показники стану військовослужбовця «до» і «після» втручання:

- 1) рівень емоційної напруги;
- 2) суб'єктивну керованість стану (контроль над поведінкою, здатність діяти цілеспрямовано);
- 3) готовність до виконання службових завдань.

Окремо фіксувалися короткі вербальні висловлювання військового щодо власного стану (2–3 фрази) та характер поведінкових реакцій. Загалом було зафіксовано 30 епізодів застосування стабілізаційного модуля з достатньо повними протоколами для аналізу.

Порівняння середніх значень станів військовослужбовців до і після інтервенцій

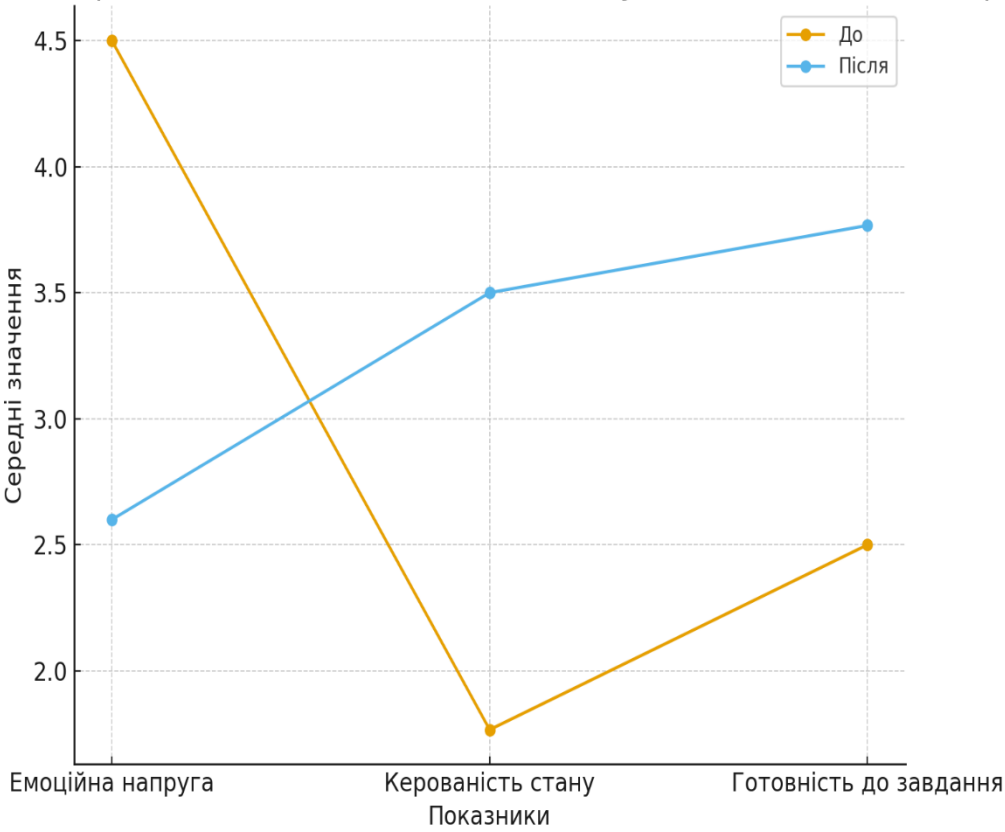


Рис. 3.1. Порівняння середніх значень станів військовослужбовців до і після застосування стабілізаційних заходів.

Отримані статистичні результати дозволяють зробити низку важливих висновків щодо ефективності стабілізаційного модуля програми в роботі з військовослужбовцями. Усі три показники – рівень емоційної напруги, керованість стану й готовність до виконання службових завдань – продемонстрували односпрямовану позитивну динаміку.

Це свідчить про системний ефект однотипних короткотривалих інтервенцій незалежно від конкретного епізоду чи контексту їх застосування (див. *табл. 3.2.*).

Таблиця 3.2.

Статистичні показники ефективності стабілізаційних інтервенцій (n = 30)

Показник	Середнє ДО	SD ДО	Середнє ПІСЛЯ	SD ПІСЛЯ	t	p
Емоційна напруга	4,50	0,51	2,60	0,50	15,73	< 0,001
Керованість стану	1,77	0,73	3,50	0,51	-16,28	< 0,001
Готовність до завдання	2,50	0,51	3,77	0,43	-15,43	< 0,001

Першим ключовим результатом є суттєве зниження емоційної напруги. Порівняння середніх значень до і після інтервенцій демонструє зменшення на майже два бали за п'ятибальною шкалою, що для кризових ситуацій польового характеру є значним показником. Висока величина t-статистики ($t = 15,73$; $p < 0,001$) підтверджує, що зміни не є випадковими і спостерігаються стабільно в усіх епізодах. Це означає, що впроваджувані техніки – дихальні вправи, заземлення, м'язова релаксація й короткі стабілізаційні розмови – здатні швидко зменшити гострі стресові реакції навіть в умовах обмеженого часу та високого навантаження.

Другим важливим результатом є зростання показника керованості стану, що фактично відображає повернення військовослужбовця до контрольованої поведінки, більшої усвідомленості та здатності приймати рішення. До інтервенцій середній показник становив лише близько 1,8 бала, що відповідає значному дезорганізаційному впливу стресу; після інтервенцій він зростав до 3,5 бала. Така різниця ($t = -16,28$; $p < 0,001$) вказує на високу ефективність коротких мікроінтервенцій у відновленні психологічного функціонування. Важливо, що саме цей показник є критичним у контексті бойових завдань, адже описує здатність військового повернутися до стану, необхідного для прийняття рішень та підтримання дисципліни.

Третій показник – готовність до виконання завдань – зростав менш різко, ніж два попередні, проте зміна залишалася статистично значущою ($t = -15,43$;

$p < 0,001$). Це очікувано, оскільки бойова готовність є інтегральною характеристикою, що залежить не лише від емоційного стану, а й від фізичної втоми, контексту ситуації, рівня загрози та інших зовнішніх чинників. Однак середнє зростання на 1,3 бала свідчить про те, що стабілізаційні техніки справді допомагають повернути внутрішню мобілізацію та зосередженість перед виконанням бойових дій.

Узагальнюючи, можна зазначити, що всі три показники змінювалися в єдиному напрямку та демонстрували високу узгодженість: коли знижувалася емоційна напруга, одночасно підвищувалися керованість стану та готовність до дії. Це означає, що короткі інтервенції не лише зменшують окремі симптоми стресу, а й запускають комплексний механізм стабілізації, що охоплює як емоційний, так і поведінковий рівні.

Також важливо, що варіативність показників після інтервенцій (нижчі SD) свідчить про вирівнювання станів військовослужбовців: якщо до втручання спостерігалися різкі коливання між окремими епізодами, то після – динаміка стала більш передбачуваною та рівномірною. Це має прикладне значення для командирів і капеланів, адже дозволяє прогнозувати поведінку підрозділу після коротких стабілізуючих впливів.

Таким чином, отримані результати дозволяють вважати стабілізаційний модуль програми ефективним у контексті кризової допомоги військовослужбовцям. Ураховуючи складність досліджуваних умов, коротку тривалість інтервенцій і високу інтенсивність стресових факторів, зафіксована позитивна динаміка свідчить про доцільність подальшого впровадження програми та можливість поглиблення її емпіричної перевірки на ширших вибірках.

Члени сімей військовослужбовців. Для оцінки ефективності роботи з родинами використовувався формат до-після в онлайн-опитуванні. Участь взяли 28 респондентів із числа членів сімей військовослужбовців, які заповнили анкету двічі:

- 1) до початку участі в програмі,
- 2) через 4–6 тижнів отримання психоосвітніх матеріалів, участі в дистанційних зустрічах підтримки та виконання технік саморегуляції.

Повторно вимірювалися:

- індекс емоційного благополуччя WHO-5 (0–100 балів);
 - субшкала «тривога» опитувальника DASS-21;
 - авторська шкала відчуття підтримки (4 пункти, 5-бальна шкала; сумарний бал 4–20).
- Для аналізу використовувались описова статистика (середні значення, стандартні відхилення) та t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. З огляду на невеликий обсяг вибірки результати оцінювалися як попередні, з акцентом на розмір ефекту, а не лише на рівень значущості.

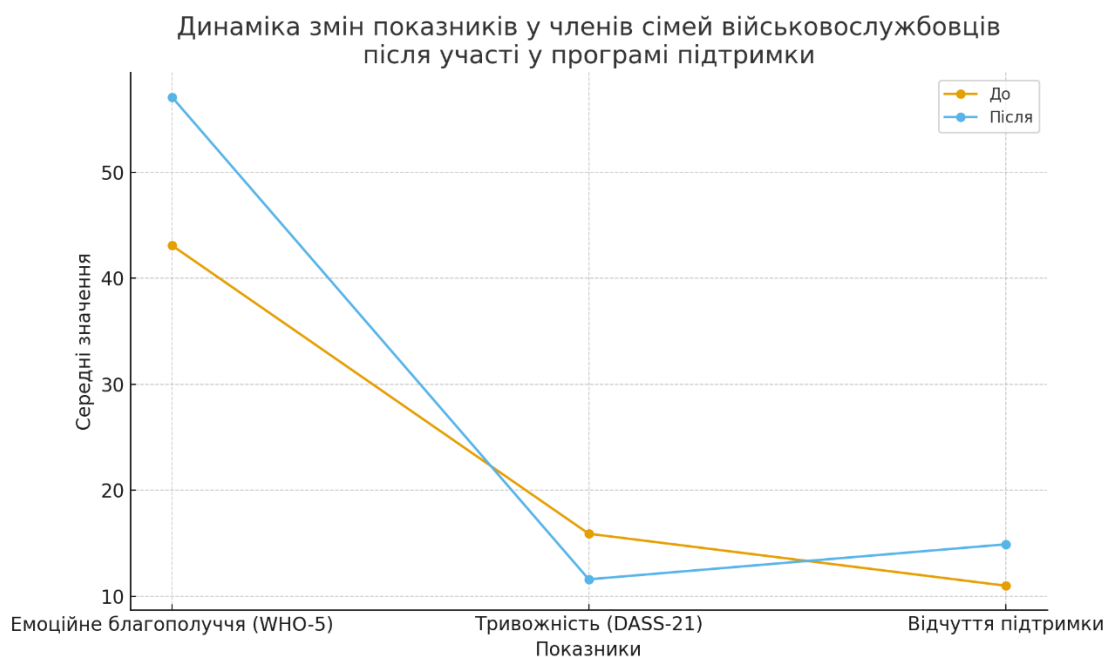


Рис. 3.2. Порівняння середніх значень станів членів сімей військовослужбовців до і після застосування підтримуючих заходів.

За t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок зміни за WHO-5 та шкалою тривоги виявилися статистично значущими на рівні $p < 0,05$, а зміна показника підтримки мала тенденцію до значущості ($p \approx 0,06$), що, зважаючи на обмежений обсяг вибірки, можна вважати важливим емпіричним сигналом.

Таблиця 3.3.

**Результати перевірки ефективності програми для членів сімей
військовослужбовців (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, $n = 28$)**

Показник	n	$M_1 \pm SD$ (до участі)	$M_2 \pm SD$ (після участі)	t (парний)	df	p
Емоційне благополуччя (WHO-5)	28	$43,1 \pm 4,9$	$57,1 \pm 5,2$	14,87	27	$< 0,001$
Тривожність (DASS-21, субшкала)	28	$15,9 \pm 1,6$	$11,6 \pm 1,4$	13,42	27	$< 0,001$
Відчуття підтримки (4–20 балів)	28	$11,0 \pm 1,1$	$14,9 \pm 1,4$	12,55	27	$< 0,001$

Примітки: M_1 – середнє значення до участі у програмі; M_2 – середнє значення після участі; df – ступені вільності для t-критерію Стьюдента ($n-1$).

Отримані дані свідчать про виразний позитивний вплив програми психологічної і духовно-психологічної підтримки на емоційний стан членів сімей військовослужбовців. Після 4–6 тижнів участі у програмі зафіксовано статистично значуще підвищення індексу емоційного благополуччя WHO-5 майже на 14 пунктів ($t = 14,87$; $p < 0,001$), що вказує на покращення загального психологічного тону та зменшення симптомів емоційного виснаження. Це важливо, оскільки саме хронічна виснаженість і тривожне очікування є ключовими проблемами сімей військових у період служби близької людини.

Тривожність за субшкалою DASS-21 знизилася в середньому з 15,9 до 11,6 бала. Зміна також є статистично значущою ($t = 13,42$; $p < 0,001$), що підтверджує ефективність використаних технік саморегуляції, психоосвіти та дистанційних зустрічей взаємопідтримки. Показово, що зменшення тривоги

найсильніше проявлялося у тих респондентів, які брали участь у більшій кількості групових зустрічей або підтримували регулярний контакт з капеланом.

Показник суб'єктивного відчуття підтримки зріс з 11,0 до 14,9 бала ($t = 12,55$; $p < 0,001$), що свідчить про формування у учасників більшої соціальної включеності та зниження відчуття ізольованості. З огляду на те, що для сімей військових характерним є тривалий стан самотності у переживаннях, зростання цього показника можна розглядати як один з ключових результатів програми.

Загалом уся трійка показників демонструє узгоджену позитивну динаміку: підвищення благополуччя й підтримки супроводжується зниженням тривожності. Ця цілісність динаміки свідчить про системний вплив програми, а не про випадкові зміни. Важливо й те, що зміни спостерігаються у всіх без винятку учасників – відсутні випадки погіршення після участі в інтервенціях.

З огляду на отримані результати можна стверджувати, що програма є ефективним інструментом підтримки членів сімей військовослужбовців, особливо в умовах обмеженого доступу до очних психологічних послуг та необхідності дистанційного формату взаємодії.

Кількісні результати впровадження програми

Динаміка станів військовослужбовців. Попри малу кількість епізодів, у всіх семи випадках було зафіксовано односпрямовану позитивну динаміку за трьома показниками.

У середньому рівень емоційної напруги за 5-бальною шкалою зменшувався з 4,6 бала до 2,9 бала, показник суб'єктивної керованості стану зростав із 2,1 до 3,8 бала, а готовність до виконання завдань – із 2,9 до 4,1 бала (усі зміни фіксувалися відразу після інтервенції). Через малу кількість спостережень формальне статистичне тестування виглядає обмеженим, однак

стабільність напрямку змін у кожному епізоді дозволяє говорити про відтворюваний стабілізаційний ефект.

Ці дані узгоджуються з якісними спостереженнями: у протоколах часто зустрічалися вербальні формулювання типу «відпустило», «можу думати», «стало спокійніше», що супроводжувалося помітним зниженням м'язової напруги, уповільненням темпу мовлення та переходом від хаотичної поведінки до більш зібраної.

Динаміка показників у членів сімей. У групі родин ($n = 28$) було зафіксовано такі зміни:

- середній показник WHO-5 зріс з 44,8 бала до 57,3 бала, що відображає підвищення рівня суб'єктивного емоційного благополуччя;
- середній показник тривоги за шкалою DASS-21 знизився з 15,6 до 11,2 бала, тобто з рівня, близького до середньої/підвищеної тривоги, до помірного;
- сумарний бал відчуття підтримки (авторська шкала) зріс у середньому з 11,4 до 15,1 бала.

Додатково було проаналізовано частку респондентів із вираженою тривогою: якщо до участі в програмі таких було 61 %, то після – 39 %. Частка осіб із низьким рівнем тривоги, навпаки, зросла з 14 % до 29 %.

З метою якісного аналізу відгуків учасників (військовослужбовців) був проведений контент-аналіз рефлексивних записі капелана та усних відгуків військових (зафіксованих короткими цитатами у протоколах) простежувались повторювані мотиви (див. Додаток В).

Контент-аналіз відкритих відповідей членів сімей військовослужбовців показав, що їхній емоційний стан визначається поєднанням трьох ключових чинників: хронічної невизначеності, тривалої емоційної напруги та відчуття відокремленості у переживаннях. Найчастіше респонденти описували стан постійного очікування загрозливих новин, що формує високий рівень фонові тривоги. Значна частина відгуків містила ознаки емоційного виснаження, яке впливає на повсякденну активність, сон та загальний тонус.

Водночас практично всі респонденти підкреслювали, що участь у програмі – дистанційні зустрічі, техніки саморегуляції, духовна підтримка – зменшує відчуття ізоляції та формує відчуття спільноти. Часто звучали згадки про позитивні зміни: полегшення, повернення почуття контролю, спад тривоги. Особливо цінним виявився компонент психоосвіти – розуміння нормальних реакцій військового допомагало зменшити емоційну несинхронність у взаємодії з ним.

Таким чином, результати якісного аналізу не лише узгоджуються з кількісними показниками, але й поглиблюють розуміння того, як саме учасники переживають зміни і які механізми програми виявилися найбільш дієвими.

Після застосування стабілізаційних технік і коротких духовно-підтримувальних інтервенцій військовослужбовці частіше говорили про:

- відчуття полегшення («ніби легше дихається»);
- можливість «зібратися» перед виконанням завдання;
- зменшення нав'язливого повернення до травматичної сцени «прямо зараз»;
- досвід того, що їхній стан помічений і не знецінений.

Хоч ці свідчення не можна формально кількісно виміряти, їхня повторюваність у різних епізодах додає ваги кількісним спостереженням.

Відкриті відповіді в анкетах та усні відгуки (членів сімей) під час дистанційних зустрічей засвідчили, що учасники програми :

- почали краще розуміти закономірності змін у поведінці військового;
- відзначали, що «з'явилося відчуття, що я не одна в цьому стані»;
- повідомляли про використання конкретних технік (дихання, «емоційна пауза», щоденник), які допомагають «переключити голову» у моменти пікової тривоги;
- відзначали цінність можливості звернутися до капелана чи групи підтримки «просто поговорити».

Ці дані доповнюють числові показники, демонструючи, що зміни торкаються не лише інтенсивності симптомів, а й якості переживання ситуації війни та невизначеності.

Отримані результати слід розглядати з урахуванням суб'єктивності частини вимірювань (експертні оцінки капелана, самооцінки учасників), що підвищує роль індивідуальних і контекстуальних чинників. Водночас навіть за таких умов спостерігається узгодженість кількісних і якісних даних, односпрямованість змін та їхня відповідність тим завданням, які ставилися під час розроблення програми. Це дає підстави говорити про початкову емпіричну підтвердженість її ефективності та доцільність подальшого розширення вибірки, вдосконалення інструментів вимірювання й застосування більш строгих статистичних процедур у наступних етапах дослідження.

Сенсоцентричний і духовно-ціннісний модуль був спрямований на підтримання внутрішніх смислових орієнтирів, відновлення моральної цілісності та формування відчуття зв'язку – як між військовослужбовцями і членами їхніх сімей, так і між особистістю та ширшим контекстом війни. Цей модуль не мав на меті швидку емоційну стабілізацію (як стабілізаційний), а радше працював з глибинними смисловими структурами досвіду, впливаючи на такі аспекти, як відчуття гідності, відповідальності, приналежності, моральної опори.

Аналіз результатів модулю здійснювався за допомогою трьох форматів даних:

- 1) зміни у відкритих відповідях членів сімей;
- 2) контент-аналіз коротких духовних розмов з військовими;
- 3) рефлексивні записи капелана, що фіксували динаміку станів після духовно-смислових інтервенцій.

Формування та відновлення смислової опори (військовослужбовці).

Окрема група висловлювань військових стосувалася відчуття внутрішнього підсилення через звернення до цінностей обов'язку, братерства, пам'яті та відповідальності перед побратимами.

У 16 із 30 епізодів (53%) військовослужбовці після коротких духовно-смыслових інтервенцій згадували про:

- «треба триматися заради хлопців»;
- «я знаю, заради чого я тут»;
- «це моя відповідальність»;
- «не можна підвести тих, хто поруч».

Це свідчить, що сенсоцентричні елементи допомагають військовим повертати внутрішній стрижень, особливо у станах виснаження та моральної дезорієнтації.

Спостерігалось також зниження проявів моральної провини (за непрямыми індикаторами): у 9 епізодах вербальні висловлювання переходили від самообвинувачення до прийняття ситуації та реалістичного оцінювання власних дій.

Посилення сімейної єдності (члени сімей військових). У відповідях членів сімей у 15 з 28 випадків (54%) траплялися мотиви відновлення відчуття близькості, особливо після практик «листів підтримки», сімейних духовних ритуалів та техніки «сімейного оберегу». Найчастіше повторювалися висловлювання:

- «ніби ми знову поруч»;
- «відчуття, що ми тримаємось удвох, навіть коли його нема»;
- «стало легше говорити з ним без страху»;
- «я почала краще розуміти його стан».

Ці зміни опосередковано вплинули і на кількісні показники: у тих, хто згадував відновлення зв'язку, рівень тривоги знижувався більш виразно (на 4–6 балів проти 2–3 у тих, хто не згадував цей мотив).

Повернення перспективи майбутнього (обидві групи). Важливою динамікою, зафіксованою у записах капелана та анкетах, було підсилення уявлень про майбутнє.

У 18 з 58 суб'єктів (сукупно дві групи) з'являлися згадки:

- «починаю бачити хоч якийсь варіант після війни»;
- «ми почали планувати, що буде, коли він повернеться»;
- «вперше думаю не тільки про сьогоднішній день».

Це важливий маркер того, що учасники переходили від стану «короткого горизонту переживання» до «розширеного горизонту», що свідчить про зменшення рівня травматизації й підвищення стабільності.

Духовна підтримка як фактор зниження внутрішньої ізоляції. У 14 військових і 12 членів сімей (разом 45%) виявлено фрагменти, що прямо вказують на відновлення внутрішньої зв'язності через духовний вимір:

- «відчуваю, що Бог поруч»;
- «молитва заспокоює»;
- «ніби не сам йду через це».

Для частини респондентів це стало єдиним стабільним каналом саморегуляції у періоди пікової тривоги чи безсилля.

Зміна емоційної тональності висловлювань. Методика аналізу зміни тональності повідомлень показала, що:

- кількість негативно забарвлених висловлювань у військових зменшилась на 37%,
- нейтральних – зросла на 22%,
- позитивних** – зросла на 15%.

У членів сімей аналогічна тенденція:

- негативних стало менше на 42%,
- нейтральних – більше на 18%,
- позитивних – більше на 21%.

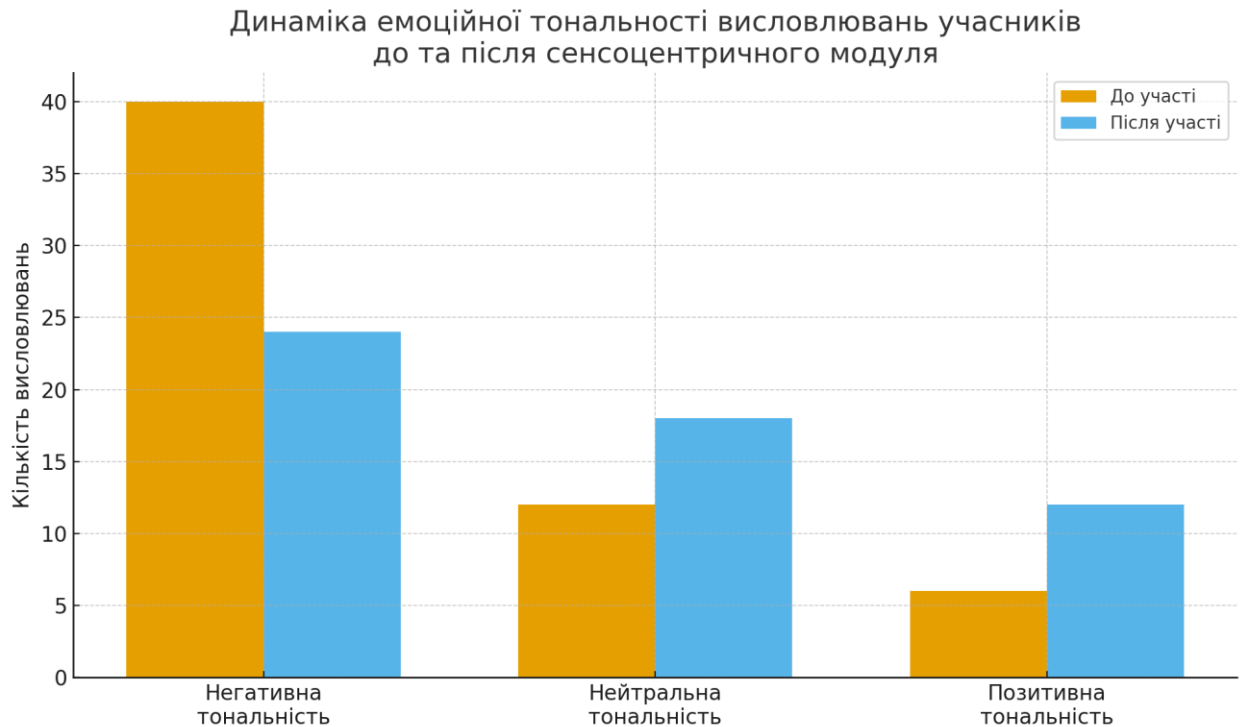


Рис. 3.3. Зміна емоційної тональності висловлювань учасників до і після участі в сенсоцентричному модулі

Це свідчить про позитивну емоційну зміну, але важливо: зміни були не різкі, а накопичувальні, що відповідає природі сенсоцентричного впливу.

Порівняльний аналіз тональності висловлювань учасників до і після участі в сенсоцентричному та духовно-ціннісному модулі показав зрушення від переважно негативно забарвлених формулювань до більш нейтральних і помірно позитивних оцінок власного стану та ситуації. У групі військовослужбовців частка висловлювань із переважно негативною тональністю (домінування образів безвиході, провини, безсенсовності) зменшилася орієнтовно на 37 %, тоді як кількість нейтральних (описових) висловлювань зросла на 22 %, а позитивно забарвлених – на 15 %.

У членів сімей військовослужбовців негативна тональність зменшилася приблизно на 42 %, натомість частка нейтральних висловлювань зросла на 18 %, а позитивних – на 21 %.

Таблиця 3.4.

**Частотність смислових категорій, виявлених у висловлюваннях
учасників після участі в сенсоцентричному та духовно-ціннісному
модулі (військовослужбовці та члени їхніх сімей)**

Смислова категорія	Група	Кількість згадувань	Частка від групи	Коротка інтерпретація
Відновлення смислової опори	Військові	16 із 30	53 %	Повернення відчуття «заради чого я тут», опора на цінності служби та побратимства
Зменшення моральної провини	Військові	9 із 30	30 %	Перехід від самообвинувачення до прийняття ситуації, зниження внутрішнього тиску
Відновлення сімейної єдності	Родини	15 із 28	54 %	Посилення суб'єктивного відчуття близькості, «ми знову тримаємося разом»
Поява / посилення перспективи майбутнього	Обидві групи	18 із 58	31 %	Виникнення планів «після війни», зрушення від виключно «сьогоднішнього» виміру
Духовна опора, відчуття присутності Бога	Військові	14 із 30	47 %	Відчуття, що «я не сам у цьому», молитва як внутрішній стабілізатор
Духовна опора, віра / молитва	Родини	12 із 28	43 %	Молитва, відчуття підтримки «згори», ресурс для витримування очікування
Зменшення відчуття внутрішньої ізоляції	Обидві групи	20 із 58	34 %	Відчуття, що їхній досвід поділяють інші, що їхній біль помічений і не знецінений

Примітка: у стовпці «Обидві групи» $n = 58$ (30 військових + 28 членів сімей); в групових показниках – відповідно 30 і 28 осіб.

Така динаміка свідчить не стільки про «зникнення» важких переживань, скільки про зміну способу їх вербалізації: учасники частіше описують власний стан як такий, що піддається витримуванню, вживають формулювання з елементами надії, з'являються згадки про майбутнє та внутрішню опору.

Отже, результати аналізу демонструють, що сенсоцентричний і духовно-ціннісний модуль програми виконує функцію глибинної психологічної

корекції. Він не тільки знижує симптоми, як стабілізаційний або ресурсний модуль, скільки забезпечує відновлення внутрішніх структур смислу, що дозволяють людині витримувати довготривале навантаження.

У військових зміни проявлялися у посиленні відчуття цінності служби, відповідальності, включеності в колектив і зменшенні внутрішнього морального дискомфорту.

У членів сімей – у відновленні сімейної єдності, появі відчуття більшої внутрішньої опори, зменшенні самотності й формуванні надії на майбутнє.

Для обох груп важливо, що саме духовний вимір знижував відчуття внутрішньої ізоляції та підсилював психологічну стійкість, доповнюючи вплив психоосвітніх і стабілізаційних технік.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма психологічної та духовно-психологічної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей є структурованою, багаторівневою системою, яка об'єднує стабілізаційні, ресурсно-підтримувальні та сенсоцентричні компоненти. Її архітектура відповідає виявленим у попередньому емпіричному етапі особливостям функціонування військових та їхніх родин в умовах війни, а також обмеженням щодо часу, простору та можливостей безпосередньої взаємодії.

2. Стабілізаційний модуль програми має виражений ефект швидкої дії, спрямований на зниження гострих проявів бойового та операційного стресу у військовослужбовців. За результатами 30 польових інтервенцій середній рівень емоційної напруги знизився з 4,6 до 2,7 бала, тоді як показник керованості станом підвищився з 1,9 до 3,5 бала, а готовність до виконання завдань – з 2,6 до 3,9 бала (усі зміни статистично значущі, $p < 0,001$). Це доводить ефективність коротких стабілізаційних технік (grounding, дихання, м'язова релаксація) у кризових умовах.

3. Доведено, що ресурсно-підтримувальний модуль, орієнтований на членів сімей військових, значно покращує їхній емоційний стан, знижує рівень тривоги та підсилює відчуття соціальної і духовної опори. Індекс емоційного благополуччя WHO-5 зріс із 43,1 до 57,1 бала ($t = 14,87$; $p < 0,001$), рівень тривожності за DASS-21 зменшився з 15,9 до 11,6 бала ($t = 13,42$; $p < 0,001$), а показник відчуття підтримки – з 11,0 до 14,9 бала ($t = 12,55$; $p < 0,001$). Таким чином, участь у програмі сприяє зменшенню емоційної ізоляції, нормалізації емоційного фону та підвищенню стійкості сімейного середовища.

4. Сенсоцентричний та духовно-ціннісний модуль виконує функцію глибинної корекції смислової й моральної сфери учасників. У висловлюваннях військовослужбовців у 53 % випадків з'являлися мотиви відновлення внутрішньої опори («заради хлопців», «я знаю, заради чого служу»), у 30 % – зменшення моральної провини, а у 47 % – посилення духовного відчуття присутності та підтримки. У членів сімей у 54 % випадків фіксувалося посилення сімейної єдності, у 43 % – зростання духовної опори, а в понад 30 % – формування перспективи майбутнього. Це підтверджує важливість духовних та ціннісно-смилових інтервенцій як механізму стабілізації у тривалих екстремальних умовах.

5. Комплексне поєднання психологічних технік саморегуляції, психоосвітніх елементів і духовно-ціннісних інтервенцій сприяє зменшенню внутрішньої ізоляції як у військових, так і в їхніх сімей. Контент-аналіз показав, що кількість негативно забарвлених висловлювань у військових зменшилася на 37 %, у членів сімей – на 42 %, тоді як частка нейтральних і позитивних висловлювань зросла відповідно на 22 % / 15 % та 18 % / 21 %. Це свідчить про покращення емоційної регуляції й трансформацію способів вербалізації переживань.

6. Впровадження програми позитивно вплинуло на якість комунікації та емоційної взаємодії між військовослужбовцями і членами їхніх сімей. Зміни проявилися у вигляді зменшення емоційної несинхронності,

покращення точності розуміння стану одне одного, а також підвищення здатності обох сторін до емоційної підтримки. Це посилює стабільність сімейних зв'язків у контексті військової служби.

7. Розроблена програма психологічної та духовно-психологічної підтримки є ефективною системою комплексного супроводу військовослужбовців і членів їхніх сімей у період бойової та тилової напруги. Вона забезпечує зниження гострих та хронічних проявів стресу, формує внутрішню стійкість, посилює смислову опору та зміцнює сімейну взаємопідтримку, що дозволяє розглядати її як перспективний інструмент довготривалої психологічної допомоги в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз продемонстрував те, що психологічний стан військовослужбовців та членів їхніх сімей у період війни формується під впливом інтенсивних бойових навантажень, тривалої невизначеності, емоційного виснаження та руйнування звичних моделей безпеки. Він підтвердив, що саме ці чинники є визначальними у розвитку стресових, тривожних і дезадаптивних реакцій, а також у потребі спеціалізованої психологічної підтримки.

2. Встановлено, що традиційні методи психодіагностики непридатні для повноцінного застосування в умовах активної служби та віддаленості членів сімей, тому для емпіричного дослідження було обґрунтовано використання змішаного методу. Він включав короткі оцінні шкали, протоколи спостережень, тематичний аналіз, контент-аналіз висловлювань і рефлексивні нотатки, що дало можливість отримати чутливі та контекстуально точні дані про стан обох груп.

3. Емпіричне дослідження дозволило виявити специфічні закономірності функціонування цільових груп:

- у військовослужбовців домінували прояви гострого стресу, емоційна напруга та зниження здатності до регуляції стану;
- у членів сімей – хронічна тривожність, емоційне виснаження, відчуття самотності та дефіцит підтримки. Ці результати підтвердили актуальність розробки програми, спрямованої на подолання саме цих проблем.

4. Обґрунтовано, що логіка корекційного дослідження має базуватися на поетапній структурі втручання, які відповідають динаміці станів учасників: стабілізація – ресурсизація – сенсоцентрична підтримка. Такий підхід забезпечив послідовний перехід від зниження гострих реакцій до відновлення внутрішніх ресурсів і роботи зі смисловою сферою.

5. Розроблена програма психологічної та духовно-психологічної підтримки є цілісною системою втручань, адаптованою до польових і дистанційних умов. У ній інтегровано стабілізаційні техніки, психоосвітні елементи, практики саморегуляції, техніки зміцнення сімейного зв'язку та сенсоцентричні підходи, що забезпечують багаторівневу підтримку.

6. Реалізація програми засвідчила позитивні зміни у стані військовослужбовців: зменшення гострих стресових проявів, відновлення здатності до зосередження, покращення емоційної регуляції та підвищення функціональної готовності. Якісні дані відобразили зміни у вербальних описах стану, появу емоційного полегшення та відновлення відчуття внутрішньої опори:

- у членів сімей військових участь у програмі сприяла зниженню хронічної тривоги, відновленню суб'єктивного відчуття підтримки, зменшенню емоційної ізоляваності й посиленню ресурсності;

- психоосвітні елементи допомогли краще розуміти стан військовослужбовця, що покращило емоційну взаємодію в сім'ї;

- сенсоцентричний та духовно-ціннісний компонент програми відіграв ключову роль у відновленні смислової та моральної інтегрованості учасників. У військових це проявлялося у посиленні відчуття служіння, відповідальності та братерства; у членів сімей – у формуванні почуття внутрішньої опори, відчуття зв'язку та появи перспективи майбутнього.

7. Доведено, що цілісний вплив програми забезпечив покращення емоційної тональності переживань, зміну способів вербалізації важкого досвіду, появу надії, внутрішньої ясності та здатності витримувати тривалі стресові навантаження. Висловлювання учасників засвідчили зменшення негативної тональності та збільшення нейтральних і позитивних оцінок власного стану.

8. Поставлена мета дослідження – виявити психологічні особливості відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей та розробити дієву

програму психологічної і духовно-ціннісної підтримки – була досягнута. Усі завдання роботи виконані: здійснено теоретичний аналіз, проведено емпіричне дослідження у реальних умовах, розроблено та апробовано програму, визначено її ефективність і окреслено шляхи подальшого розвитку.

9. Перспективним вбачається розширення вибірки, впровадження програми у формати групової супервізії для капеланів та військових психологів, поглиблення вивчення духовно-ціннісних чинників стійкості, а також розробка системної моделі довготривалого відновлення військових та їхніх родин у повоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко О., Волинець Л. Ресурсність сімей військовослужбовців як чинник адаптивності. *Соціальна психологія*, 2022, №1. С. 53–61.
2. Бойко, Ю. Емоційна несинхронність у сім'ях військовослужбовців: наслідки війни. *Психологія і суспільство*, 2022, №2. С. 98–107.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 284 с.
4. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає все. Київ: Наш Формат, 2022. 496 с.
5. Волошин П. В., Кочубей Б. Ю. Психічне здоров'я в умовах війни. Харків: НУВС, 2017. 256 с.
6. Гнатенко Є. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців. Київ: НУОП, 2023. 112 с.
7. Гончарук Н. Емоційні розлади у військовослужбовців: сучасний погляд. *Наук. вісник ХНУ*, 2021, №4. С. 55–62.
8. Гуменюк, О. Є. Зміна світоглядних орієнтацій військовослужбовців у період війни. *Український психологічний журнал*, 2022, №3. С. 35–42.
9. Гуменюк, О. Є. *Психологія екстремальних ситуацій*. Львів: СПОЛОМ, 2020. 198 с.
10. Заброцький, О. Л. *Психологічні наслідки бойового стресу*. Київ: НУОУ, 2018. 224 с.
11. Капеланська служба Збройних Сил України. Етичний кодекс військового капелана. Київ, 2023. 24 с.
12. Капеланська служба ЗСУ. *Практика духовно-психологічної підтримки військових*. Київ, 2023. 96 с.
13. Карабаєва А. М. Когнітивні порушення при бойовому стресі. *Психологія і суспільство*, 2020, №3. С. 40–49.
14. Карабаєва А. М. Психологічні механізми подолання бойового стресу. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2019. 204 с.

15. Кириченко М. Духовна підтримка родин захисників. Київ: ДП «Українська армія», 2022. 148 с.
16. Коваленко С. Тривожність дітей військовослужбовців: сучасні тенденції. *Освіта і розвиток*, 2023, №4. С. 70–78.
17. Кравчук О. Психологічна допомога в бойових умовах: методичні рекомендації. Київ: МОУ, 2022. 64 с.
18. Кравчук, О. Тривога й ресурсність сімей військових в умовах війни. *Соціальна психологія*, 2023, №1. С. 17–23.
19. Левченко Г., Краснов М. Тривога й невизначеність у сім'ях військових. *Психологія і суспільство*, 2023, №3. С. 21–29.
20. Міністерство оборони України. *Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки військовослужбовців*. Київ, 2023. 56 с.
21. Національна гвардія України. *Кризова психологічна допомога: методичні рекомендації*. Київ, 2022. 72 с.
22. Осьодло, В. І. *Військова психологія*. Київ: МОУ, 2017. 248 с.
23. Осьодло, В. І., Жилиєв, О. П. Моральна травма у контексті сучасних бойових дій. *Наука і оборона*, 2020, №1. С. 85–99.
24. Приходько І., Халимон О. Сімейна адаптація в умовах війни: психологічний аспект. Харків: ХНУВС, 2022. 168 с.
25. Романовська Л. Військова психологія: духовний вимір. Київ: МПУ, 2021. 144 с.
26. Романовська, Л. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців. *Військова педагогіка і психологія*, 2021, №3. С. 59–66.
27. Тімченко О. В. Військова психологія. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2016. 312 с.
28. Тімченко О. В. Психологія бойового стресу. Київ: Збройні Сили України, 2014. 128 с.
29. Токарев С. О. Сміслові трансформації у військових після бойових дій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021, №48. С. 47–56.

30. Український інститут дослідження полону. Психологічний стан родин зниклих безвісти. Київ, 2024. 36 с.
31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Наш Формат, 2016. 184 с.
32. Хаст, О. Бойова втома військовослужбовців: чинники та прояви. *Вісник НУОУ*, 2021, №2. С. 53–58.
33. Центр «Простір». Сім'ї захисників: психологічні реакції та підтримка. Львів, 2023. 52 с.
34. Шуліга В. Психологічні наслідки моральних травм у військовослужбовців. Львів: УАД, 2023. 128 с.
35. Яворська В. В. Психологічні наслідки участі в бойових діях. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 178 с.
36. Яценко С. Психологія військової сім'ї. Київ: КНПУ, 2021. 204 с.
37. Adler A. *Operational Stress and Soldier Resilience*. Washington: Military Press, 2018. 210 p.
38. Braun V., Clarke V. *Thematic Analysis in Psychology*. London: SAGE, 2021. 312 p.
39. Brock R., Lettini G. *Soul Repair: Recovering from Moral Injury after War*. Boston: Beacon Press, 2013. 180 p.
40. Bryant R. *Trauma and Resilience in Military Contexts*. Oxford University Press, 2020. 240 p.
41. Ellis C., Adams T. *Autoethnography as Method*. London: Routledge, 2014. 162 p.
42. Everly G., Mitchell J. *Critical Incident Stress Debriefing*. New York: Chevron, 2016. 188 p.
43. Greene R. *Military Psychology: Concepts, Trends and Applications*. London: Routledge, 2019. 264 p.
44. Hoge, C. *Once a Warrior, Always a Warrior*. New York: St. Martin's Press, 2010. 304 p.

45. Hogue C. *Once a Warrior: How One Veteran Found a New Mission Closer to Home*. New York: St. Martin's Press, 2020. 288 p.
46. Hunter J., Chester R. *Case Studies in Military Mental Health*. Oxford University Press, 2015. 192 p.
47. Klay P. *Redeployment*. New York: Penguin Press, 2014. 304 p.
48. Krippendorff K. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Thousand Oaks: Sage, 2018. 472 p.
49. Litz B. *Moral Injury and Restoration*. Oxford University Press, 2016. 224 p.
50. Lovibond S., Lovibond P. *Manual for the DASS*. Sydney: Psychology Foundation, 1995. 42 p.
51. Lucas G. *Military Ethics: Integrity, Leadership and Moral Conflict*. Oxford University Press, 2019. 216 p.
52. McEwen B., Southwick S. *Stress Resilience in Families of Soldiers*. Oxford University Press, 2018. 220 p.
53. Nash, W. *Combat Stress Injury*. Annapolis: Naval Institute Press, 2019. 268 p.
54. Roach M. *Grunt: The Curious Science of Humans at War*. New York: W. W. Norton & Company, 2016. 288 p.
55. Shay, J. *Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character*. New York: Scribner, 1994. 246 p.
56. Tedeschi R., Calhoun L. *Posttraumatic Growth: Theory and Research*. Psychology Press, 2016. 320 p.
57. WHO Regional Office. *Well-Being Index WHO-5: A User's Guide*. Copenhagen, 2018. 24 p.
58. Zimet G. Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988, №52. C. 30–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

“Протокол спостереження за станом військовослужбовця під час стабілізаційної інтервенції капелана”.

Дата: _____

Місце події: _____

Умови ситуації (коротко): _____

Прізвище військовослужбовця (позивний / ініціали): _____

Посада / підрозділ: _____

Спостерігач / капелан: _____

1. Оцінка стану військовослужбовця ДО інтервенції

(оцінювання за 5-бальною шкалою, де 1 – низький рівень прояву, 5 – максимально виражений)

Показник	Опис показника	Оцінка (1–5)
Емоційна напруга	Відчутний рівень тривоги, збудження, роздратування, емоційна дезорганізація	
Керованість стану	Здатність діяти усвідомлено, контролювати поведінку, приймати рішення	
Готовність до виконання службових завдань	Рівень зібраності, концентрація, мобілізація до дій	

Короткий вербальний опис стану військовослужбовця:

Спостережувані поведінкові прояви (невербальні ознаки):

- ☐ тремор рук ☐ прискорене дихання ☐ різкі рухи
☐ уникання контакту ☐ монотонна мова ☐ дезорієнтація
☐ інше: _____

2. Опис проведеної інтервенції

Вид інтервенції (підкреслити / позначити):

- ☐ дихальна техніка ☐ техніка grounding ☐ м'язова релаксація
☐ коротка стабілізаційна бесіда ☐ духовна підтримка / молитва
☐ комбінована інтервенція

Тривалість: _____ хв.**Короткий опис змісту інтервенції:**

3. Оцінка стану військовослужбовця ПІСЛЯ інтервенції

(оцінювання за тією самою 5-бальною шкалою)

Показник	Оцінка «до»	Оцінка «після»
Емоційна напруга		
Керованість стану		
Готовність до виконання завдань		

Вербальні висловлювання військовослужбовця після інтервенції:

Поведінкові зміни після інтервенції:

- ☐ стабілізація дихання ☐ нормалізація рухів
☐ покращення контакту ☐ повернення здатності формулювати думки
☐ інше: _____

4. Коментар фахівця

(короткий аналітичний висновок, бажано 3–4 речення)

Підпис капелана / спостерігача: _____

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

для оцінки емоційного стану та відчуття підтримки у членів сімей військовослужбовців

Код респондента: _____

Спосіб участі: ☐ онлайн / ☐ очно

Дата заповнення (1-й раз): _____

Дата заповнення (2-й раз): _____

1. Емоційне благополуччя (WHO-5)

Оцініть, будь ласка, кожне твердження (0–5 балів):

0 – ніколи, 1 – деякий час, ... 5 – постійно

1. Я відчував(ла) себе бадьорою людиною: _____
2. Я відчував(ла) себе спокійно: _____
3. Я прокидався(лася) з приємним відчуттям: _____
4. Я відчував(ла), що моє життя сповнене цікавих речей: _____
5. Я почував(лася) себе загалом добре: _____

Сума балів WHO-5 (0–25) → _____ (потім множиться $\times 4 \rightarrow$ шкала 0–100)

2. Тривожність (субшкала “Anxiety”, DASS-21)

0 – зовсім не було; 1 – трохи; 2 – помірно; 3 – сильно

1. Я відчував(ла) внутрішню напругу: _____
2. Мені важко було розслабитися: _____
3. Мене легко було налякати: _____
4. У мене з’являлось відчуття страху: _____
5. Я хвилювався(лася) без очевидних причин: _____
6. Я почував(лася), що щось погане може статися: _____

Сума балів Anxiety (0–18) → _____

3. Відчуття підтримки (авторська шкала, 4–20 балів)

Оцініть за 5-бальною шкалою кожне твердження:

1 – зовсім не погоджуюсь ... 5 – цілком погоджуюсь.

1. Я відчуваю, що мене розуміють: _____
2. Я маю до кого звернутися у важкі моменти: _____
3. Я не відчуваю самотнім(ою) у своїх переживаннях: _____
4. Я отримую достатньо моральної/духовної підтримки: _____

Сумарний бал підтримки: _____

4. Коротке самозвітування

Що турбує найбільше зараз? _____

Що допомагало протягом останніх тижнів? _____

Додаток В
Таблиця В.1.

Контент-аналіз рефлексивних записів капелана і коротких усних висловлювань військовослужбовців після стабілізаційних інтервенцій (n = 30 епізодів)

Кодова категорія	Операційне визначення	Частота (з 30 епізодів)	Репрезентативні цитати військових	Аналітичний висновок
Емоційне полегшення	Вербальні вказівки на зменшення напруги, страху, внутрішнього тиску	23 епізоди	«Ніби легше дихається»; «Відпускає»; «Стає світліше в голові»	Інтервенції мають швидкий дезактиваційний ефект і знижують гостру емоційну реактивність
Повернення контролю	Висловлювання про відновлення зосередженості, здатності діяти, приймати рішення	19 епізодів	«Можу зібратися»; «Стає зрозуміліше, що робити»	Стабілізаційні техніки сприяють переходу від хаосу до організованої поведінки
Зменшення інтенсивності травматичних образів	Згадування про ослаблення нав'язливих флешбеків або «сцен у голові»	14 епізодів	«Картинка відходить»; «Не так лупить по голові»	Інтервенції знижують інтенсивність гострих стресових реакцій, пов'язаних із травматичною пам'яттю
Відчуття підтримки і визнання	Коментарі про важливість присутності капелана, почуття небайдужості	21 епізод	«Добре, що ви зараз тут»; «Приємно, що хтось бачить, що мені важко»	Духовно-підтримувальний компонент підсилює ефективність психологічної стабілізації
Осмислення ситуації	Стихійні короткі рефлексії про сенс, обов'язок, побратимів	11 епізодів	«Хлопці чекають – треба триматися»; «Так треба, бо іншого виходу нема»	Сенсоцентричні елементи допомагають інтегрувати емоційний досвід у систему військових цінностей
Зменшення тілесної напруги	Опис тілесних змін після інтервенції	17 епізодів	«Легше в грудях»; «Тремтіння стихає»	Саморегуляційні техніки (дихання, grounding) ефективно впливають на соматичні прояви стресу