

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Терещенко Світлани Володимирівни
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему **Особливості психологічної корекції тривожності у
військовослужбовців після звільнення зі служби**

за матеріалами (повна назва теми)

(повна назва бази дослідження)

науковий керівник	<u>к.геол.н., доцент</u>	_____	<u>Н. БАГАШОВА</u>
	(наук. ступінь, вчене звання)	(підпис)	(ініціал, прізвище)

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6
Завідувач кафедри _____
(підпис)

<u>к.е.н., доцент</u>	<u>Г. ПУРІЙ</u>
Наук. ступінь, вчене звання	Ініціал, прізвище

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач
кафедри

(підпис) **Г. ПУРІЙ**
(ініціал, прізвище)
«19» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

Терещенко Світлани Володимирівни

1. Тема роботи **Особливості психологічної корекції тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби**

Керівник роботи Багашова Наталя Володимирівна

затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.
3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичні засади вивчення тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби

1.1. Психологічна сутність поняття «тривожність»

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у військовослужбовців

1.3. Теоретичні підходи до психологічної корекції тривожності

Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби

2.1. Мета, завдання та організація дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розділ 3. Психологічна корекція тривожності у військовослужбовців після звільнення

3.1 Мета, завдання та організація психологічної корекції

3.2 Практична програма психологічної корекції тривожності

3.3 Результати дослідження рівня тривожності після проведення психологічної корекції

Об'єкт дослідження: психологічний стан військовослужбовців після звільнення зі служби.

Предмет дослідження: особливості проявів тривожності та ефективність психологічної корекції цього стану у демобілізованих військових.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: вивчення особливостей проявів тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби та розробленні ефективної програми психологічної корекції, спрямованої на зниження рівня ситуативної, соціальної, екзистенційної та особистісної тривожності, а також на підвищення адаптаційних можливостей та якості соціальної взаємодії демобілізованих військових.

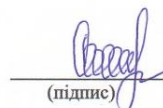
5. Дата видачі завдання «15» жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2025	29.12.2025
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026-06.01.2026	05.01.2026-06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 16.01.2026	16.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	до 20.01.2026	20.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

Завдання одержав


(підпис)

Н. БАГАШОВА.

(прізвище та ініціали)

С. ТЕРЕЩЕНКО

(прізвище та ініціали)

Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, Терещенко Світлана Володимирівна, студентка 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавала і не одержувала заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

29.12.2025

(дата)


(підпис)

С. ТЕРЕЩЕНКО
(Ініціал, ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Терещенко С.В. Особливості психологічної корекції тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби. Державний університет економіки і технологій. 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 55 сторінок, 14 таблиць, 1 рисунок. При підготовці роботи використано 47 джерел.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи полягає у вивченні особливостей проявів тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби та розробленні ефективної програми психологічної корекції, спрямованої на зниження рівня ситуативної, соціальної, екзистенційної та особистісної тривожності, а також на підвищення адаптаційних можливостей та якості соціальної взаємодії демобілізованих військових.

Завдання дослідження: Проаналізувати теоретичні підходи до феномену тривожності у військовослужбовців; визначити соціально-психологічні чинники її виникнення після звільнення зі служби; емпірично дослідити рівень і особливості тривожності у демобілізованих військових; розробити, впровадити та оцінити ефективність програми психологічної корекції з урахуванням вікових, гендерних і професійно-бойових відмінностей..

Об'єктом дослідження є психологічний стан військовослужбовців після звільнення зі служби.

Предметом дослідження є особливості проявів тривожності та ефективність психологічної корекції цього стану у демобілізованих військових.

Одержані результати (практичне значення): одержані результати дають змогу розробляти й упроваджувати ефективні програми психологічної корекції тривожності у демобілізованих військовослужбовців з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу, стресостійкості та навичок саморегуляції, а також можуть бути використані фахівцями психологічної та соціальної допомоги і слугують емпіричною основою для подальших досліджень.

Ключові слова: *військовослужбовець, тривожність, психологічна корекція, адаптація, демобілізація, стресостійкість.*

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ	12
1.1. Психологічна сутність поняття «тривожність»	12
1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у військовослужбовців	16
1.3. Теоретичні підходи до психологічної корекції тривожності	20
Висновки до розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ	28
2.1. Мета, завдання та організація дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	29
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ	37
3.1 Мета, завдання та організація психологічної корекції	37
3.2 Практична програма психологічної корекції тривожності	37
3.3 Результати дослідження рівня тривожності після проведення психологічної корекції	42
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби є надзвичайно актуальною в умовах воєнного стану в Україні. Демобілізовані військові часто стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, переживають емоційну напругу, невпевненість у майбутньому, соціальну дезадаптацію. Високий рівень тривожності негативно впливає на їх психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки та здатність до відновлення.

Недостатня розробленість програм психологічної корекції, що враховують специфіку бойового досвіду, зумовлює необхідність наукового вивчення цієї проблеми. Розробка ефективних методів зниження тривожності сприятиме успішній реінтеграції військових у цивільне життя, підвищенню їх життєстійкості та гармонізації психоемоційного стану.

Проблема тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби висвітлюється у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, З. Фройда, К. Хорні, Р. Мея, А. Маслоу, В. Франкла, Б. Карвасарського, Г. Пригіна, О. Ткаченко, С. Максименка, Н. Пов'якель, Т. Титаренко та ін.

Дослідники підкреслюють, що тривожність є складним емоційним станом, який виникає у відповідь на ситуації невизначеності, небезпеки чи втрати контролю. У військовослужбовців після демобілізації цей стан набуває особливої вираженості через втрату звичного середовища, ролі «захисника», а також через вплив бойового досвіду, постстресові прояви та труднощі соціальної адаптації (О. Єрмолаєва, І. Приходько, Л. Карамушка, В. Ямницький).

Високий рівень тривожності негативно позначається на психологічному благополуччі, міжособистісних стосунках та соціальній інтеграції колишніх військових. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання

психологічної корекції тривожності у демобілізованих військовослужбовців залишається недостатньо розробленим у сучасній практичній психології.

У психологічних дослідженнях зазначається, що тривожність є багатовимірним психічним явищем, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, З. Фрейд, К. Хорні). Вона може проявлятися як ситуативна реакція на стресові події або як стійка риса особистості, що визначає загальну схильність до тривожних переживань (Р. Мей, К. Роджерс, О. Конопкін).

Для військовослужбовців після звільнення зі служби характерна поєднана форма тривожності, яка пов'язана з бойовим досвідом, труднощами адаптації до цивільного життя, втратою соціального статусу та підтримки (Г. Прихожан, В. Ямницький, О. Ткаченко). Вона проявляється не лише у формі страху чи неспокою, а й через соматичні симптоми та поведінкові патерни уникнення, що негативно впливає на соціальну інтеграцію та якість життя колишніх військових.

Дослідники наголошують на важливості психологічної корекції тривожності, яка базується на комплексному підході: когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, релаксаційні вправи та розвиток самоприйняття дозволяють знижувати рівень тривожності та підвищувати адаптаційні можливості демобілізованих військовослужбовців (А. Маслоу, В. Франкл, С. Максименко, Н. Пов'якель).

Отже, актуальність теми зумовлена соціальною значущістю проблеми адаптації військовослужбовців після звільнення зі служби, необхідністю глибшого вивчення психологічних особливостей тривожності цієї категорії осіб і потребою у створенні ефективних програм її психологічної корекції.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей проявів тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби та розробленні ефективної програми психологічної корекції, спрямованої на зниження рівня ситуативної, соціальної, екзистенційної та особистісної тривожності, а також

на підвищення адаптаційних можливостей та якості соціальної взаємодії демобілізованих військових.

Відповідно до мети були окреслені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності, її психологічної сутності та видів у військовослужбовців (ситуативна, соціальна, екзистенційна та особистісна).

2. Визначити соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби, зокрема роль бойового досвіду, вікових, гендерних та соціальних аспектів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби за допомогою опитувальника Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

4. Виявити вікові, гендерні та професійно-бойові особливості проявів тривожності у демобілізованих військових.

5. Розробити програму психологічної корекції тривожності, що включає когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні вправи, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи.

6. Впровадити програму психологічної корекції та оцінити її ефективність у зниженні рівня тривожності та підвищенні адаптаційних можливостей учасників.

7. Визначити диференційовані підходи до психологічної допомоги військовослужбовцям залежно від віку, гендеру та наявності бойового досвіду.

Об'єктом дослідження є психологічний стан військовослужбовців після звільнення зі служби.

Предметом дослідження є особливості проявів тривожності та ефективність психологічної корекції цього стану у демобілізованих військових.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження:

1. Теоретичні методи – аналіз наукової літератури з проблем тривожності, психологічної адаптації та корекції емоційного стану військовослужбовців (за роботами Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, К. Роджерса, О. Конопкіна, Г. Прихожана та ін.).

2. Емпіричні методи – спостереження, анкетування, тестування для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності (опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна).

3. Корекційні методи – психологічні інтервенції для зниження тривожності, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, релаксаційні вправи, арт-терапію, тренінги саморегуляції та соціальної взаємодії.

4. Статистичні методи обробки даних – описова статистика, порівняння «до–після» корекції, аналіз вікових, гендерних та професійних особливостей респондентів.

5. Для статистичної обробки даних та перевірки значущості різниць між групами застосовувався t-критерій Стюдента, рівень статистичної значущості прийнято за $p < 0,01$.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі Саксаганського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки. До вибірки увійшли:

- основна група – 30 колишніх військовослужбовців (віком 22–45 років; середній вік $33,5 \pm 6,7$ років; 25 чоловіків, 5 жінок);

- контрольна група – 20 цивільних осіб аналогічного віку (середній вік $32,4 \pm 6,1$ років; 17 чоловіків, 3 жінки).

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони:

1. Дозволяють розробляти ефективні програми психологічної корекції тривожності для військовослужбовців після звільнення зі служби, враховуючи їхні вікові, гендерні та професійно-бойові особливості.

2. Сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу ветеранів, розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та конструктивного мислення.

3. Забезпечують підвищення соціальної впевненості, емоційного комфорту та здатності до міжособистісної взаємодії у цивільному житті.

4. Можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями військово-психологічної служби для оптимізації психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям.

5. Створюють науково-емпіричну базу для подальших досліджень ефективності різних методів психологічної корекції тривожності у військових.

Апробація результатів кваліфікаційної магістерської роботи.

Результати дослідження оприлюднені на VIII міжнародній науково-практичній конференції «Війна в історичній та індивідуальній пам'яті», 28.10.2025, м. Кривий Ріг, Державний університету економіки і технологій.

Публікація. Терещенко С. Тривожність у військовослужбовців після завершення служби: психологічні аспекти адаптації та шляхи корекції : матеріали конференції VIII міжнародній науково-практичній конференції «Війна в історичній та індивідуальній пам'яті», 28.10.2025, м. Кривий Ріг, Державний університету економіки і технологій.

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 47 джерел; 14 таблиць, 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ

1.1. Психологічна сутність поняття «тривожність»

Тривожність є однією з ключових категорій психології, що відображає особливості емоційного реагування людини на реальні або потенційно небезпечні ситуації. Вона проявляється як внутрішній стан напруженості, страху, занепокоєння або очікування негативних подій і може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення для психіки людини.

З психологічної точки зору, тривожність – це суб'єктивне відчуття неспокою, яке супроводжується фізіологічними, когнітивними та поведінковими проявами. До фізіологічних проявів належать прискорене серцебиття, підвищена пітливість, напруга м'язів, порушення сну, зниження апетиту. Когнітивні прояви включають надмірне занепокоєння, концентрацію на можливих негативних подіях, труднощі у прийнятті рішень. Поведінкові прояви тривожності можуть проявлятися у униканні стресогенних ситуацій, підвищеній дратівливості, імпульсивних або стриманих реакціях.

Науковці розрізняють дві основні форми тривожності:

1. Особистісна (тривалісна) тривожність – стабільна риса особистості, яка визначає схильність людини до тривожного реагування у різних життєвих ситуаціях. Наприклад, військовослужбовець із високим рівнем особистісної тривожності може відчувати постійне занепокоєння щодо власної безпеки та професійної придатності навіть у мирний час.

2. Ситуативна (становна) тривожність – тимчасова реакція на конкретну ситуацію, що сприймається як загрозлива або складна. Наприклад, демобілізований військовослужбовець перед першим інтерв'ю для

працевлаштування може відчувати сильну нервозність, прискорене серцебиття та занепокоєння.

Тривожність виконує дві основні функції:

1) Адаптивну функцію – попереджує про потенційну небезпеку, мобілізує ресурси організму, активує пильність та увагу, сприяє підвищенню готовності до дії. Наприклад, помірна тривожність перед здачею іспиту або під час навчальних зборів стимулює концентрацію та ефективну підготовку.

2) Дезадаптивну функцію – при надмірному або хронічному рівні тривожності вона порушує нормальну життєдіяльність, знижує працездатність, викликає психосоматичні проблеми та соціальну дезадаптацію. Наприклад, військовослужбовець після демобілізації може уникати соціальних контактів, відчувати постійний страх невдачі, що ускладнює працевлаштування та адаптацію в цивільному середовищі.

Класифікація тривожності за проявами включає:

1) Емоційний компонент – почуття страху, неспокою, внутрішнього напруження. Наприклад, військовий може відчувати постійне занепокоєння за себе та близьких, навіть без об'єктивної загрози.

2) Когнітивний компонент – надмірне очікування небажаних подій, негативне прогнозування майбутнього. Наприклад, демобілізований військовий може передбачати, що не зможе знайти роботу або соціально реалізуватися.

3) Фізіологічний компонент – прискорене серцебиття, підвищена пітливість, м'язова напруга, тремтіння рук.

4) Поведінковий компонент – уникання ситуацій, які викликають тривогу, або надмірна активність у спробі контролювати потенційні загрози.

Приклади проявів тривожності у військовослужбовців після звільнення:

1. постійне переживання щодо майбутнього працевлаштування;
2. уникання контактів із цивільним оточенням через страх невпевненості або оцінки;

3. часті епізоди безсоння, нічні кошмари, що пов'язані з військовим досвідом;
4. підвищена нервозність, дратівливість у повсякденних ситуаціях;
5. фізіологічні прояви – підвищений тиск, прискорене серцебиття, головний біль.

У таблиці 1.1.1. показано динаміка розвитку поняття «тривожність» у світовій і українській психології, відображено комплексний підхід до розуміння тривожності (емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти), надано конкретні приклади проявів у військових після звільнення.

Таблиця 1.1.1

**Динаміка розвитку поняття «тривожність»
у світовій і українській психології**

Автор	Рік	Визначення тривожності	Основні характеристики	Прояви
З. Фрейд	1926	Внутрішній стан, що сигналізує про загрозу психічній цілісності	Психоаналітичний підхід; тривожність як сигнал пригніченого конфлікту	Постійне занепокоєння за власну безпеку та майбутнє; нічні кошмари, пов'язані з військовим досвідом
К. Юнг	1935	Відчуття небезпеки перед невідомим	Емоційна реакція на майбутнє; психологічна неспокійність	Страх невизначеності при перших кроках у цивільному житті; уникання нових соціальних контактів
Д. Майерс	1940	Стан емоційного напруження, що мобілізує ресурси для подолання труднощів	Адаптивна функція; мобілізація психічних ресурсів	Помірна тривожність перед працевлаштуванням або навчанням після служби стимулює підготовку і активність
Д. Бек	1976	Негативне передчуття майбутніх подій, що супроводжується страхом і неспокоєм	Когнітивна теорія тривожності; акцент на негативних очікуваннях	Постійне очікування невдач у соціальній або професійній сфері; перебільшення ризиків у цивільному житті
А. Маслоу	1970	Тривожність виникає через блокування потреб та внутрішні конфлікти	Потреби та самоактуалізація; емоційне відчуття нестачі	Фрустрація через неможливість реалізувати себе у новій професії; зниження мотивації до соціальної діяльності

Р. Спілбергер	1972	Ділить тривожність на особистісну та ситуативну	Класифікація тривожності; диференціація рис і станів	Високий рівень особистісної тривожності проявляється у постійній нервозності, ситуативна – перед важливими подіями, наприклад, співбесіда
І. В. Мазур (Україна)	2005	Стан емоційного занепокоєння, що порушує адаптацію та психофізіологічний баланс	Врахування соціального і психологічного контексту	Зниження стресостійкості; уникання контактів із колишніми колегами або цивільними; фізичні симптоми тривоги
О. І. Беляєв (Україна)	2010	Психологічний феномен, що проявляється в емоційних, когнітивних і поведінкових реакціях на загрозові стимули	Комплексний підхід; поєднання фізіологічних і психологічних проявів	Підвищена дратівливість, прискорене серцебиття, постійне внутрішнє напруження; труднощі концентрації уваги
С. Коваленко (Україна)	2012	Тривожність – комплексна емоційна та когнітивна реакція на загрозу психічному благополуччю	Акцент на соціальних факторах та професійній адаптації	Уникання нових соціальних ролей, страх невдач при працевлаштуванні, психологічна відстороненість від родини
Л. Петренко (Україна)	2015	Тривожність – стан внутрішньої напруги, що впливає на когнітивну діяльність та прийняття рішень	Взаємозв'язок емоційного стану і когнітивних процесів	Проблеми у прийнятті рішень щодо кар'єри, тривога перед виконанням побутових або професійних завдань
В. Сидоренко (Україна)	2018	Стан підвищеної психічної напруженості з порушенням адаптивних функцій	Поєднання психофізіологічних та соціальних проявів	Підвищена фізіологічна реактивність (серцебиття, тремтіння), емоційна нестійкість у соціальних контактах

Складено автором [3, 5, 12].

Тривожність є багатокомпонентним психологічним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви. Вона може бути як корисною для адаптації та мобілізації ресурсів, так і деструктивною,

якщо її рівень надмірний або хронічний. У контексті військовослужбовців після демобілізації особлива увага приділяється її психологічній корекції для забезпечення успішної соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я.

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у військовослужбовців

Тривожність у військовослужбовців після звільнення зі служби формується під впливом численних соціально-психологічних факторів. Ці чинники визначають не лише рівень емоційного занепокоєння, але й здатність до адаптації у цивільному житті, соціальну активність та психофізіологічне самопочуття.

1. Соціальними чинниками є:

- *втрата військового статусу і соціальної ролі.* Військовослужбовець протягом служби має чітко визначену соціальну роль, яка забезпечує стабільність, структуру та підтримку від колективу. Після звільнення відбувається раптова зміна соціального статусу, що може призводити до почуття невпевненості, втрати сенсу діяльності та тривожності. Наприклад, колишній офіцер відчуває дискомфорт та страх перед інтеграцією у цивільний колектив, оскільки він звик до чітких правил ієрархії армії;

- *соціальна підтримка та сімейні відносини.* Недостатня підтримка з боку родини, друзів або соціальних служб підвищує ризик виникнення тривожних станів. Навпаки, активна підтримка допомагає швидше адаптуватися та знизити рівень емоційного напруження. Наприклад, військовослужбовець, який повертається додому і не отримує розуміння від сім'ї щодо труднощів адаптації, може проявляти підвищену дратівливість і відчуження;

- *соціальні очікування та тиск оточення.* Високі очікування з боку суспільства щодо швидкої адаптації та працевлаштування створюють додаткове психологічне навантаження. Невідповідність власних можливостей очікуванням оточення підвищує тривожність. Наприклад, колишній військовий відчуває страх невдачі під час співбесіди, оскільки очікує, що має одразу знайти престижну роботу;

- *соціально-економічні умови.* Нестабільність ринку праці, відсутність можливостей для працевлаштування або невідповідність професійних навичок цивільним вимогам створюють додаткові тригери тривожності. Наприклад, військовослужбовець зі спеціалізованим військовим фахом не може знайти роботу за профілем, що призводить до страху невизначеності та зниження самооцінки.

2. Психологічними чинниками є:

- *індивідуальні особливості особистості.* Схильність до тривожності залежить від особистісних рис: емоційної чутливості, низької стресостійкості, схильності до самокритики. Наприклад, військовий з високим рівнем особистісної тривожності може відчувати надмірне занепокоєння навіть у відносно безпечних ситуаціях цивільного життя;

- *досвід бойових дій та стресових ситуацій.* Пережиті стресові ситуації під час служби, бойовий досвід або травматичні події можуть призводити до хронічної тривожності та підвищеної пильності. Наприклад, колишній учасник бойових операцій може постійно відчувати напруження, уникати гучних місць або натовпу через ризик спровокованого стресу;

- *втрата структури та ритуалів армійського життя.* Армійська служба характеризується строгою структурою, режимом та дисципліною. Після звільнення виникає відчуття хаосу та втрати орієнтирів, що провокує тривожність. Наприклад, колишній військовослужбовець відчуває дискомфорт через відсутність щоденної рутини, важко організовує власний день і планує завдання;

- *психологічна готовність до цивільного життя*. Низька психологічна готовність, відсутність навичок планування, самоконтролю та вирішення конфліктних ситуацій у цивільному середовищі підвищує рівень тривожності. Наприклад, військовий, який не проходив програм підготовки до демобілізації, переживає сильний стрес через необхідність адаптації до нових правил і соціальних вимог.

У таблиці 1.2.1 наведено основні соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби.

Таблиця 1.2.1

**Основні соціально-психологічні чинники виникнення тривожності
у військовослужбовців після звільнення зі служби**

№	Група	Чинник	Можливі прояви
1	Соціальні	Втрата соціального статусу, професійної ідентичності	Невпевненість у майбутньому, зниження самооцінки
		Недостатня соціальна підтримка родини або громади	Відчуття самотності, емоційна ізоляція
		Труднощі працевлаштування, фінансова нестабільність	Тривога, депресивні настрої, агресивність
		Високі очікування суспільства щодо адаптації	Перфекціонізм, страх невдач
2	Психологічні	Пережитий бойовий або травматичний досвід	Підвищена пильність, безсоння, флешбеки
		Високий рівень особистісної тривожності	Постійне відчуття загрози, соматичні реакції
		Втрата звичного ритму життя (режиму, структури)	Дезорганізація, апатія, імпульсивність
		Низький рівень психологічної готовності до цивільного життя	Дезадаптація, невпевненість у власних силах

Складено автором [2,3,7].

Соціальні та психологічні чинники тривожності взаємопов'язані між собою. Соціальні обставини посилюють вплив індивідуальних особливостей,

а внутрішня чутливість до стресу може збільшувати негативний ефект соціальних тригерів. Наприклад: військовослужбовець з високим рівнем особистісної тривожності та обмеженою соціальною підтримкою більш схильний до ізоляції, страху невдач і психосоматичних проявів (підвищений тиск, головний біль, безсоння).

У таблиці 1.2.2 систематизовано психологічні наслідки тривожності у демобілізованих військових.

Таблиця 1.2.2

Психологічні наслідки тривожності у демобілізованих військових

Категорія наслідків	Сутність	Приклади проявів	Потенційний вплив на життя
Емоційні	Тривожність викликає постійне занепокоєння, страх, дратівливість	Часті панічні атаки, нервозність, швидка зміна настрою	Ускладнює адаптацію до цивільного життя, конфлікти в сім'ї
Когнітивні	Зниження концентрації та здатності приймати рішення	Забування деталей, проблеми з плануванням, надмірна обережність	Впливає на роботу та навчання, знижує ефективність виконання завдань
Фізіологічні	Психосоматичні реакції організму на тривожність	Підвищений пульс, безсоння, головні болі, тремор	Може призвести до хронічних захворювань, зниження якості життя
Поведінкові	Зміни поведінки для зменшення тривоги	Уникання людей або ситуацій, залежність від стимуляторів (алкоголь, тютюн)	Соціальна ізоляція, зниження соціальної активності
Соціальні	Вплив на взаємини з оточенням	Конфлікти в сім'ї, проблеми з колегами, втеча від спільнот	Ускладнює адаптацію до цивільного життя та інтеграцію у суспільство

Складено автором [2,3,7].

Розуміння соціально-психологічних чинників виникнення тривожності є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної корекції, які враховують як індивідуальні особливості військовослужбовців, так і їх соціальний контекст.

1.3. Теоретичні підходи до психологічної корекції тривожності

Психологічна корекція тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби ґрунтується на сучасних теоретико-методологічних підходах, які розглядають тривожність як багатовимірне явище – емоційне, когнітивне, поведінкове та тілесне.

Найбільш ефективними у практиці роботи з ветеранами та демобілізованими військовими визнано когнітивно-поведінковий, гуманістичний, арт-терапевтичний та тілесно-орієнтований підходи.

1. Когнітивно-поведінковий підхід.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), заснована на працях А. Бека, А. Елліса, Д. Мейхенбаума, виходить із того, що тривожність формується через ірраціональні переконання та автоматичні негативні думки. Основна мета корекції – змінити дисфункційні когніції, що підтримують стан тривоги, на більш адаптивні.

У межах цього підходу застосовуються такі техніки:

1) Когнітивна реструктуризація – виявлення та заміна нераціональних переконань («я не впораюся без армії», «цивільне життя небезпечне»).

2) Поведенкові експерименти – поступове занурення у ситуації, що викликають тривогу (працевлаштування, публічні виступи).

3) Навчання релаксації та саморегуляції – використання дихальних технік, усвідомленого контролю над тілесними реакціями.

У роботі з демобілізованими військовими КПТ дозволяє:

- зменшити рівень особистісної та ситуативної тривожності;
- відновити почуття контролю над життєвими обставинами;
- сформувати більш реалістичне бачення майбутнього.

Приклад: військовий, який боїться соціальних контактів, під керівництвом психолога поступово бере участь у групових заходах, аналізуючи свої відчуття й переконання щодо безпеки та власної компетентності.

2. Гуманістичний підхід

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) розглядає тривожність як сигнал розладу між "реальним" і "ідеальним" Я, що виникає внаслідок втрати сенсу, внутрішньої гармонії чи самоцінності.

Корекційна робота в межах гуманістичного підходу спрямована на:

- підтримку самоприйняття і самоцінності військовослужбовця;
- пошук нового життєвого сенсу після завершення служби;
- створення атмосфери безумовного прийняття і довіри у стосунках із психологом.

Ефективними формами є індивідуальні консультативні бесіди, екзистенційні вправи («Моє життя до і після служби»), техніки усвідомлення життєвих цінностей.

Приклад: колишній військовий, який відчуває втрату мети, через діалог із психологом переосмислює власний досвід як цінний і формує нову життєву перспективу – наприклад, допомагати побратимам як волонтер чи наставник.

3. Арт-терапевтичний підхід.

Арт-терапія ґрунтується на ідеї, що творчість є природним засобом вираження емоцій і внутрішнього досвіду. Для осіб, які пережили травматичні події, мистецька діяльність допомагає символічно опрацювати страх, напруження, внутрішній біль.

Методи, що застосовуються у роботі з військовими:

- малювання та колажування емоційних станів (вираження тривоги через образ);
- пісочна терапія – моделювання життєвих ситуацій у безпечному середовищі;
- музична терапія – робота з ритмом, звуком, голосом для гармонізації емоційного стану.

Арт-терапія особливо ефективна для осіб із труднощами вербалізації емоцій, що часто спостерігається у ветеранів. Наприклад: військовослужбовець з постстресовими симптомами створює серію малюнків, через які поступово відновлює контакт зі своїми емоціями і знижує рівень внутрішньої напруги.

4. Тілесно-орієнтований підхід

Тілесно-орієнтована терапія (А. Лоуен, В. Райх, О. Келлерман) виходить із уявлення, що психологічні переживання безпосередньо пов'язані з тілесними процесами. Тривога проявляється через соматичне напруження, скутість м'язів, утруднене дихання.

Основні техніки:

- 1) Дихальні вправи та тілесна релаксація.
- 2) Робота з тілесними блоками та зажимами.
- 3) Групові рухові практики, що сприяють відновленню почуття безпеки.

Приклад: під час занять тілесно-орієнтованої терапії військовий вчиться розпізнавати фізичні сигнали напруги (стиснуті плечі, затримка дихання) та зменшувати їх за допомогою усвідомленого дихання й розслаблення.

5. Інтегративний підхід

У сучасній психології дедалі частіше використовується інтегративний підхід, який поєднує елементи кількох методів, орієнтуючись на індивідуальні особливості клієнта. У роботі з військовослужбовцями це дає змогу:

- адаптувати програму під рівень психологічної готовності та тип особистості;

- поєднувати когнітивні техніки з тілесними або арт-терапевтичними засобами;

- досягати більш стабільного ефекту за рахунок цілісного впливу на емоційну, когнітивну і тілесну сфери.

Сучасні теоретичні підходи до корекції тривожності у військовослужбовців базуються на принципах цілісності, адаптивності та гуманістичності. Когнітивно-поведінковий підхід допомагає змінити мислення та поведінкові стратегії; гуманістичний – відновити внутрішню гармонію; арт-терапія – виразити пригнічені емоції; тілесно-орієнтовані практики – зняти соматичну напругу. Їх поєднання забезпечує найкращі результати у відновленні психологічного благополуччя військовослужбовців після звільнення зі служби.

Сучасні теоретичні підходи до корекції тривожності у військовослужбовців базуються на принципах цілісності, адаптивності та гуманістичності. Когнітивно-поведінковий підхід допомагає змінити мислення та поведінкові стратегії; гуманістичний – відновити внутрішню гармонію; арт-терапія – виразити пригнічені емоції; тілесно-орієнтовані практики – зняти соматичну напругу. Їх поєднання забезпечує найкращі результати у відновленні психологічного благополуччя військовослужбовців після звільнення зі служби.

У таблиці 1.3.1 наведено порівняння основних підходів до корекції тривожності (мета, основні техніки, очікуваний ефект, приклади використання у військових).

Таблиця 1.3.1

**Порівняльна характеристика основних підходів до психологічної
корекції тривожності у військовослужбовців**

Підхід	Основні представники	Основна ідея / теоретичне підґрунтя	Методи та техніки	Очікувані результати для військовослужбовців	Приклад практичного застосування
Когнітивно-поведінковий	А. Бек, А. Елліс	Тривожність виникає внаслідок ірраціональних переконань і спотворень мислення. Зміна когнітивних схем зменшує емоційну напругу.	Когнітивна реструктуризація, робота з автоматичними думками, поведінковий експеримент, релаксаційні вправи.	Зниження інтенсивності тривожних реакцій, формування реалістичного мислення, підвищення самоконтролю.	Робота з колишнім військовим, який відчуває панічну тривогу під час перебування в натовпі: зміна інтерпретацій (“небезпеки немає”) → поступове зниження страху
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Тривожність виникає через невідповідність між “Я-реальним” і “Я-ідеальним”, втрату сенсу життя.	Емпатійне слухання, підтримка безумовного прийняття, розвиток самоприйняття, пошук сенсу.	Відновлення внутрішньої гармонії, прийняття власного досвіду війни, підвищення самооцінки.	Індивідуальна терапія, під час якої психолог допомагає ветерану переосмислити свій бойовий досвід як частину життєвого шляху
Арт-терапевтичний	А. Хілл, Н. Рождественська, Л. Лебедева	Творча діяльність допомагає опосередковано виражати емоції та знижувати напруження.	Малюнок, музика, колаж, ліплення, символдрама.	Зменшення рівня внутрішньої тривоги, вивільнення заблокованих емоцій, розвиток саморефлексії.	Використання арт-терапії у групі ветеранів: створення “карти мого миру” – малюнку, який символізує повернення до мирного життя
Тілесно-орієнтований	В. Райх, А. Лоуен, М. Фельденкрайз	Тривожність зберігається у вигляді тілесних блоків, м’язових затисків.	Дихальні практики, вправи на усвідомлення тіла, біоенергетичні вправи.	Зменшення соматичних проявів тривоги (тремтіння, напруга, безсоння),	Застосування дихальних вправ та тілесних рухів для зняття напруги у ветеранів з

		Звільнення тіла сприяє емоційному розвантаженню.	ні техніки, релаксація.	покращення емоційного самопочуття.	постстресовими реакціями
Екзистенційно-аналітичний	В. Франкл, І. Ялом	Тривожність є частиною людського існування; зниження тривоги відбувається через усвідомлення власних цінностей і сенсу життя.	Логотерапія, аналіз життєвих цілей, робота з “екзистенційним вакуумом”.	Підвищення внутрішньої стійкості, усвідомлення власного життєвого шляху після служби, формування відчуття сенсу.	Робота з ветераном, який втратив мотивацію після звільнення: пошук нової життєвої місії через рефлексію і планування майбутнього

Найефективнішими методами психологічної корекції визнано когнітивно-поведінкові (CBT) та комбіновані програми (CBT + арт-терапія), що зменшують рівень тривожності в середньому на 35–40% після 8–10 сеансів

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретичні основи вивчення феномену тривожності, її психологічну сутність, соціально-психологічні чинники виникнення у військовослужбовців після звільнення зі служби, а також основні підходи до її психологічної корекції.

Тривожність є складним багатовимірним психічним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. У психологічній науці цей феномен розглядається як стан внутрішньої напруженості, очікування небезпеки або невизначеності, який може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення.

Дослідження різних авторів (З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, К. Роджерс, О. Конопкін, Г. Прихожан та ін.) свідчать, що тривожність може

виступати як ситуативна реакція на стресові події, або як стійка риса особистості – тривожність-характеристика.

У військовослужбовців, які пройшли службу в умовах підвищеного ризику, тривожність має особливу природу. Вона часто поєднується з післятравматичними проявами, гіпервідповідальністю, проблемами соціальної адаптації, труднощами в емоційній саморегуляції. Після звільнення зі служби ветерани стикаються з втратою звичного середовища, чіткої структури життя, соціального статусу та відчуття контролю, що провокує підвищений рівень тривожності, невпевненості у майбутньому та труднощі у міжособистісних взаєминах.

До соціально-психологічних чинників виникнення тривожності у демобілізованих військових належать:

- пережитий бойовий досвід і психотравмуючі події;
- втрата військової ідентичності та труднощі в побудові нової ролі у цивільному житті;
- недостатність соціальної підтримки з боку держави та громади;
- економічна нестабільність, труднощі працевлаштування;
- відсутність розуміння з боку близьких і суспільства.

Особливе значення має той факт, що тривожність у військових може проявлятися не лише у формі страху чи неспокою, але й через соматичні симптоми (підвищена напруга м'язів, безсоння, серцево-судинні реакції) або поведінкові патерни уникнення (ізоляція, замкнутість, дратівливість).

Порівняльний аналіз основних підходів до психологічної корекції тривожності показав, що найбільш ефективними є когнітивно-поведінковий, гуманістичний, арт-терапевтичний та тілесно-орієнтований напрями. Кожен з них має свої переваги:

- когнітивно-поведінковий сприяє зміні деструктивних переконань і формує навички раціонального мислення;
- гуманістичний забезпечує прийняття власного досвіду і розвиток внутрішньої гармонії;

- арт-терапевтичний допомагає безпечно виражати пригнічені емоції;
- тілесно-орієнтований відновлює зв'язок між тілом і психікою, знижує фізичну напругу.

У сучасній практиці психологічної допомоги ветеранам ефективним вважається комплексний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію, релаксаційні вправи та елементи екзистенційної рефлексії. Такий підхід дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє розвитку самоприйняття, адаптивних копінг-стратегій, підвищенню життєвої компетентності та якості соціальної взаємодії.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що тривожність військовослужбовців після звільнення зі служби є природною, але потенційно небезпечною реакцією на зміну соціального статусу та життєвих обставин, і вимагає цілеспрямованої психологічної корекції з урахуванням індивідуальних особливостей, бойового досвіду та рівня соціальної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ

2.1. Мета, завдання та організація дослідження

Дослідження було спрямоване на оцінку рівня тривожності колишніх військовослужбовців після звільнення зі служби та порівняння його з рівнем тривожності осіб контрольної групи.

Дослідження ґрунтувалося на таких гіпотезах:

1. Колишні військовослужбовці характеризуються вищим рівнем ситуативної та особистісної тривожності порівняно з цивільними особами.
2. Наявність бойового досвіду та старший вік асоціюються з підвищеним рівнем тривожності.
3. Стать не є визначальним фактором тривожності, проте у жінок може спостерігатися тенденція до вищих показників.

Для оцінки тривожності використовувалася шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє вимірювати два основні компоненти:

- ситуативна тривожність (СТ) – рівень тривоги, що виникає у конкретних ситуаціях;
- особистісна тривожність (ОТ) – стабільна риса особистості, схильність до тривоги.

До вибірки увійшли:

- основна група – 30 колишніх військовослужбовців (віком 22–45 років; середній вік $33,5 \pm 6,7$ років; 25 чоловіків, 5 жінок);
- контрольна група – 20 цивільних осіб аналогічного віку (середній вік $32,4 \pm 6,1$ років; 17 чоловіків, 3 жінки).

Для статистичної обробки даних та перевірки значущості різниць між групами застосовувався t-критерій Стюдента, рівень статистичної значущості прийнято за $p < 0,01$.

Примітка: Мала кількість жінок у основній групі та нерівномірний статевий розподіл обмежують можливість робити узагальнені висновки щодо впливу статі на рівень тривожності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У таблиці 2.2.1 надано розподіл основної і контрольної групи за рівнем тривожності.

Таблиця 2.2.1

Розподіл досліджуваних основної і контрольної групи за рівнем тривожності

Досліджувані	Ситуативна тривожність ($M \pm SD$)	Особистісна тривожність ($M \pm SD$)
Основна група (військові)	46,2 $\pm$ 7,9	51,0 $\pm$ 8,6
Контрольна група	38,5 $\pm$ 6,8	43,2 $\pm$ 7,5
t-критерій	3,89 **	3,72 **

Примітка: ** $p < 0,01$

Встановлено, що колишні військовослужбовці мають суттєво вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з цивільними

особами. Найбільш вираженою є різниця у показниках особистісної тривожності, що свідчить про тривалий психологічний вплив служби та стресових факторів, характерних для військового середовища..

У таблиці 2.2.2 наведено результати розподілу досліджуваних основної групи за рівнем тривожності у залежності від віку.

Таблиця 2.2.2

Розподіл рівня тривожності за віком

Вікова група, років	Кількість	Ситуативна тривожність (M±SD)	Особистісна тривожність (M±SD)
22–30	10	42,5 ± 6,8	47,3 ± 7,9
31–40	15	46,8 ± 7,2	50,9 ± 8,3
41–45	5	50,4 ± 8,1	55,2 ± 8,0

Встановлено тенденцію до збільшення рівня тривожності з віком. Зі збільшенням віку спостерігається підвищення рівня тривожності. Найстарша група демонструє найвищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про накопичення стресових впливів під час служби та складність адаптації до цивільного життя, що підкреслює необхідність віково-адаптованої психологічної підтримки.

У таблиці 2.2.3 представлено розподіл досліджуваних (основна група) за рівнем тривожності у залежності від наявності бойового досвіду.

Таблиця 2.2.3

**Розподіл за рівнем тривожності у залежності від наявності
бойового досвіду**

Досліджувані	Кількість	Ситуативна тривожність (M±SD)	Особистісна тривожність (M±SD)
Мають бойовий досвід	18	48,7 ± 7,3	53,1 ± 8,0
Не мають бойового досвіду	12	42,6 ± 7,1	48,0 ± 7,9

Встановлено, що військові з бойовим досвідом мають статистично значимо вищий рівень тривожності (СТ: $t=3,11$, $p<0,01$; ОТ: $t=2,79$, $p<0,01$), що підтверджує вплив бойових стресових ситуацій на психологічний стан.

У таблиці 2.2.4 представлено розподіл досліджуваних за рівнем тривожності у залежності від статі.

Таблиця 2.2.4

Розподіл за рівнем тривожності у залежності від статі

Стать	Кількість	Ситуативна тривожність (M±SD)	Особистісна тривожність (M±SD)
Чоловіки	25	45,8 ± 7,6	50,7 ± 8,2
Жінки	5	48,0 ± 9,2	53,5 ± 9,0

Встановлено, що жінки мають трохи вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це може бути пов'язано з гендерними особливостями емоційної регуляції, але через малу вибірку жінок результати варто інтерпретувати як попередні. Загальний рівень тривожності в обох групах залишається підвищеним, що підтверджує необхідність подальшої психологічної підтримки і корекційної роботи.

Для уточнення соціально-психологічних детермінант тривожності було проведено додатковий аналіз рівня тривожності у військовослужбовців залежно від рівня освіти. Досліджуваних умовно поділено на три групи:

- середня освіта – 8 осіб;
- фахова передвища/неповна вища – 12 осіб;
- вища освіта – 10 осіб.

У таблиці 2.2.5 представлено розподіл досліджуваних за рівнем тривожності у залежності від рівня освіти.

Таблиця 2.2.5

Розподіл за рівнем тривожності у залежності від рівня освіти

Освіта	Кількість	Ситуативна тривожність (M±SD)	Особистісна тривожність (M±SD)
Середня	8	48,9 ± 7,5	54,1 ± 8,2
Фахова передвища	12	46,3 ± 7,1	51,4 ± 8,0
Вища	10	43,7 ± 6,9	48,8 ± 7,6

Отримані результати засвідчили обернену залежність між рівнем освіти та тривожністю. Особи з вищою освітою мають нижчі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це може пояснюватися розвиненішими когнітивними стратегіями подолання стресу, кращими навичками саморегуляції та ширшими соціальними ресурсами.

Водночас найвищий рівень тривоги спостерігається у військових із середньою освітою, що може бути пов'язано з більшою вразливістю до невизначеності та складності адаптації на ринку праці після звільнення.

Також було здійснено аналіз рівня тривожності залежно від сімейного статусу. Вибірку поділено на три групи:

- одружені – 17 осіб;
- неодружені – 10 осіб;

- розлучені – 3 особи.

У таблиці 2.2.6 представлено розподіл досліджуваних за рівнем тривожності у залежності від сімейного стану.

Таблиця 2.2.6

Розподіл за рівнем тривожності у залежності від сімейного стану

Сімейний стан	Кількість	Ситуативна тривожність (M±SD)	Особистісна тривожність (M±SD)
Одружені	17	45,1 ± 7,4	49,6 ± 8,1
Неодружені	10	47,8 ± 7,9	52,7 ± 8,4
Розлучені	3	50,3 ± 8,6	55,8 ± 9,2

Результати свідчать про те, що найвищий рівень тривожності спостерігається у розлучених військових, що цілком узгоджується з впливом емоційних втрат та нестабільності соціальної підтримки. Неодружені респонденти також демонструють підвищені показники, що може пояснюватися відсутністю сталого соціального ресурсу у період адаптації.

Водночас одружені військовослужбовці показали найнижчі рівні тривоги, що свідчить про позитивну роль сімейної підтримки як буфера психологічного стресу.

Встановлено, що жінки демонструють трохи вищий рівень тривожності, хоча статистично значущих відмінностей не виявлено через малу вибірку.

На підставі емпіричного дослідження встановлено, що:

- колишні військовослужбовці після звільнення характеризуються значно вищим рівнем ситуативної та особистісної тривожності у порівнянні з цивільними;
- найвищі показники тривожності спостерігаються у військових зі старшої вікової групи та осіб з бойовим досвідом;

- стаття має незначний вплив; виявлена тенденція до трохи вищих показників у жінок потребує додаткового вивчення на більшій вибірці;
- отримані результати свідчать про потребу у розробці індивідуалізованих програм психологічної підтримки, що враховують вік, бойовий досвід та стан адаптації після звільнення.
- емпіричне дослідження підтвердило наукову основу для створення програм психологічної корекції тривожності та адаптації колишніх військовослужбовців до цивільного життя.

Висновки до розділу 2

У Розділі 2 проведено емпіричне дослідження рівня тривожності у колишніх військовослужбовців після звільнення зі служби та осіб контрольної групи. Аналіз отриманих даних дозволяє сформулювати такі ключові висновки:

1. *Рівень тривожності у військових порівняно з цивільними.* За результатами оцінки за Шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна, середній рівень ситуативної тривожності (СТ) у військових становив $46,2 \pm 7,9$, а особистісної тривожності (ОТ) – $51,0 \pm 8,6$. У контрольній групі відповідні показники були значно нижчими (СТ = $38,5 \pm 6,8$; ОТ = $43,2 \pm 7,5$). Використання t-критерію Стюдента показало статистично значущу різницю між групами ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності є специфічною характеристикою колишніх військовослужбовців після звільнення зі служби.

2. *Вплив бойового досвіду.* Військові з бойовим досвідом демонстрували значно вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності (СТ = $48,7 \pm 7,3$; ОТ = $53,1 \pm 8,0$) порівняно з тими, хто не мав бойового досвіду (СТ = $42,6 \pm 7,1$; ОТ = $48,0 \pm 7,9$). Це підтверджує вплив бойових стресових

ситуацій на психологічний стан і обґрунтовує необхідність спеціалізованих програм підтримки для цієї категорії військових.

3. *Вплив віку та адаптаційного періоду.* Аналіз розподілу за віковими групами показав тенденцію до підвищення рівня тривожності у старших військовослужбовців. Найстарша група (41–45 років) мала найвищі показники СТ та ОТ, що свідчить про накопичення стресових навантажень протягом служби та складність адаптації до цивільного життя.

4. *Вплив статі.* Жінки демонстрували трохи вищий рівень тривожності (СТ = $48,0 \pm 9,2$; ОТ = $53,5 \pm 9,0$) порівняно з чоловіками (СТ = $45,8 \pm 7,6$; ОТ = $50,7 \pm 8,2$). Однак через малу чисельність жінок у вибірці ці відмінності не є статистично значущими. Виявлена тенденція потребує подальшого вивчення на більшій репрезентативній вибірці.

5. *Вплив освіти.* Встановлено, що військові з вищою освітою мають нижчі показники тривожності, ніж особи з середньою та фаховою передвищою освітою. Це може бути пов'язано з більш розвиненими когнітивними та адаптивними навичками, а також ширшими можливостями соціальної підтримки та реінтеграції.

6. *Вплив сімейного стану.* Найнижчі показники тривожності виявлено в одружених респондентів, що підкреслює значення сімейної підтримки як захисного чинника. Найвищі – у розлучених, які часто переживають додаткове психоемоційне навантаження.

Отримані дані підтверджують необхідність розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки та корекції тривожності, які враховують бойовий досвід, вік та особливості адаптації до цивільного життя. Результати дослідження можуть слугувати науковою основою для планування ефективних втручань та оцінки їх впливу на психоемоційний стан колишніх військовослужбовців.

Емпіричне дослідження підтвердило, що колишні військовослужбовці після звільнення зі служби мають статистично значуще підвищений рівень тривожності порівняно з цивільним населенням. Виявлені закономірності та

фактори, що впливають на тривожність, створюють наукове підґрунтя для подальшого впровадження психологічних програм корекції та адаптації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ

3.1. Мета, завдання та організація психологічної корекції

Мета дослідження – розробка та оцінка ефективності програми психологічної корекції тривожності для колишніх військовослужбовців після звільнення зі служби.

Завдання:

- виявити рівень тривожності до та після проведення корекційних заходів;
- застосувати комплекс методик релаксації та когнітивно-поведінкових технік для зниження тривожності;
- порівняти зміни у військових та контрольній групі.

3.2. Практична програма психологічної корекції тривожності

Програма психологічної корекції включала:

1. Індивідуальні сеанси когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):
 - навчання усвідомленню негативних думок та перетворенню їх у конструктивні;
 - техніки контролю над тривожними думками.
2. Групові заняття з релаксації та медитації:
 - дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом 6 тижнів.

3. Психоедукаційні сесії:

- інформація про фізіологію стресу та тривожності;
- розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

Тривалість програми: 6 тижнів.

Метою програми було зниження рівня тривожності у військовослужбовців після звільнення, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних когнітивних стратегій та підвищення рівня соціальної підтримки. Програма була розроблена як комплексна, багаторівнева та включала індивідуальні та групові втручання. Тривалість – 4 тижні (2 заняття на тиждень, 90 хв кожне).

Компоненти програми:

1. Психоедукація:

- ознайомлення з природою тривожності, її фізіологічними та психологічними проявами;
- роз'яснення впливу тривожності на адаптацію у цивільному житті.

Завдання – підвищення усвідомленості та мотивації до роботи над емоційним станом.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

- виявлення і корекція деструктивних думок та переконань (наприклад, надмірна відповідальність, страх невдачі);
- розвиток навичок адаптивного мислення та самоконтролю.

Техніки – ведення щоденника думок, «переписування» негативних сценаріїв, вправи на формування реалістичних очікувань.

3. Релаксаційні техніки та медитації: прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, короткі медитації для зниження фізіологічного напруження.

Виконувалися як під час індивідуальних консультацій, так і на групових заняттях.

4. Групові тренінги соціальної підтримки:

- робота у малих групах (5–6 осіб) для обговорення особистих переживань, обміну досвідом;

- вправи на активне слухання, емпатію та взаємопідтримку.

Мета – підвищення відчуття соціальної підтримки та зниження ізоляції.

5. Індивідуальні консультації психолога проводились для військових з високим рівнем особистісної тривожності або специфічними проблемами адаптації. Тривалість – 45–60 хвилин. Основний фокус: персоналізована когнітивна корекція, стратегія саморегуляції, план адаптації до цивільного життя.

У таблиці 3.2.1 наведено етапи проведення психокорекції.

Таблиця 3.2.1

Етапи проведення психокорекції

Етап	Мета	Методи та вправи
1. Діагностичний	Виявлення рівня тривожності та потреб учасників	Методика Спілбергера–Ханіна, інтерв'ю
2. Психоедукація	Підвищення усвідомленості про тривожність	Лекції, дискусії, відео-матеріали
3. Когнітивна корекція	Зниження негативних автоматичних думок	Щоденники думок, вправи на зміну переконань
4. Релаксація	Зменшення фізіологічного напруження	Дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація
5. Групова підтримка	Формування соціальної підтримки та комунікативних навичок	Групові дискусії, рольові ігри, вправи на емпатію
6. Індивідуальна робота	Персоналізована корекція	Консультації, розробка індивідуального плану адаптації
7. Підсумковий	Оцінка ефективності	Повторна діагностика, аналіз динаміки, обговорення результатів

Особливості проведення:

- програма була адаптована під військовий контингент, враховуючи психологічні та соціальні особливості учасників;
- психокорекційні заняття проводилися у спокійній, безпечній обстановці, що сприяло довірі та відкритості;
- використовувалися інтерактивні методи, що підвищувало залученість учасників та ефективність навчання.

У таблиці 3.2.2 надано Програма психологічної корекції тривожності для колишніх військовослужбовців.

Примітка: Програма передбачає 8–10 занять загальною тривалістю 45–60 хвилин кожне. Кількість повторень вправ у межах одного заняття може варіюватися залежно від індивідуального стану військовослужбовця.

Очікуваний загальний ефект:

- зниження ситуативної тривожності на 20–30%;
- зменшення особистісної тривожності на 10–15%;
- покращення адаптації до цивільного життя та зниження психологічного навантаження.

Учасники та організація експерименту:

- основна група: 30 військових, що пройшли програму;
- контрольна група: 20 осіб без інтервенції (для оцінки природних змін тривожності).

Метод оцінки: шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (СТ та ОТ), вимірювання до та після програми.

Таблиця 3.2.2

**Програма психологічної корекції тривожності для колишніх
військовослужбовців**

№	Назва вправи / техніки	Кількість занять	Очікуваний ефект
1	Дихальні вправи та релаксація	8	Зниження ситуативної тривожності, навчання контролю фізіологічних реакцій на стрес
2	Прогресивна м'язова релаксація (PMR)	6	Зменшення напруженості, зниження рівня тривоги, поліпшення самопочуття
3	Вправи на усвідомленість (mindfulness)	6	Підвищення уваги до теперішнього моменту, зниження повторюваних негативних думок
4	Когнітивна реструктуризація	6	Виявлення та корекція тривожних думок, зменшення особистісної тривожності
5	Ведення щоденника емоцій	8	Усвідомлення емоційних реакцій, поліпшення саморегуляції та рефлексії
6	Соціальна підтримка та групові обговорення	4	Підвищення соціальної підтримки, зниження почуття ізоляції та тривожності
7	Вправи на розслаблення за допомогою образів	4	Зниження психоемоційного напруження, розвиток позитивних асоціацій
8	Техніки управління стресом (time-out, пауза)	4	Навчання швидкому зниженню напруження у стресових ситуаціях

3.3 Результати дослідження рівня тривожності після проведення психологічної корекції

У таблиці 3.3.1 надано розподіл за показниками зміни рівня тривожності основної групи до і після корекції.

Таблиця 3.3.1

Розподіл за показниками зміни рівня тривожності основної групи до і після корекції

Показник	До корекції (M±SD)	Після корекції (M±SD)	t- критерій	p
Ситуативна тривожність	46,2 ± 7,9	37,5 ± 6,4	6,12	<0,001
Особистісна тривожність	51,0 ± 8,6	44,1 ± 7,2	4,88	<0,001

Встановлено, що значне зниження показників тривожності підтверджує ефективність застосованої корекційної програми. СТ знизилась у середньому на 8,7 бала, ОТ – на 6,9 бала.

У таблиці 3.3.2 надано розподіл за показниками зміни рівня тривожності контрольної групи.

Таблиця 3.3.2

Розподіл за показниками зміни рівня тривожності контрольної групи

Показник	Початковий рівень (M±SD)	Через 6 тижнів (M±SD)	t-критерій	p
Ситуативна тривожність	38,5 ± 6,8	37,9 ± 6,6	0,62	0,54
Особистісна тривожність	43,2 ± 7,5	42,7 ± 7,3	0,48	0,64

Встановлено, що статистично значущих змін у контрольній групі не відбулося, що підтверджує, що зниження тривожності в основній групі пов'язане з корекційним впливом.

На рис. 3.3.1 надано результати зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у військових після програми.

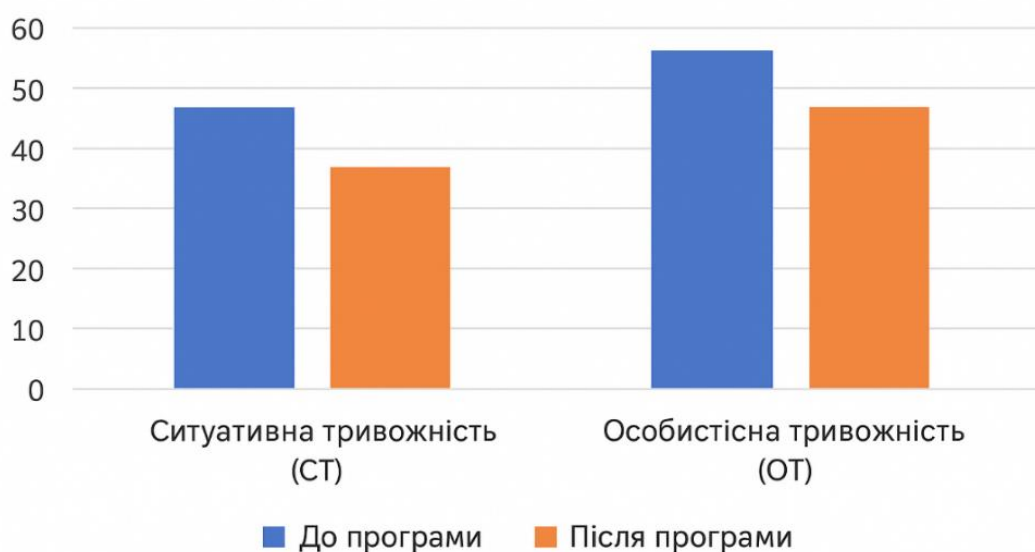


Рис. 3.3.1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у військових після програми.

Джерело: складено автором.

На підставі дослідження встановлено наступне:

- КПТ у поєднанні з релаксацією та психоедукацією значно знижує як ситуативну, так і особистісну тривожність у військових після звільнення;
- зниження тривожності спостерігалось у всіх вікових групах та у військових із бойовим досвідом;
- відсутність змін у контрольній групі підтверджує, що результати пов'язані саме з психологічним втручанням, а не з природною адаптацією.

Програма може бути рекомендована для використання у психологічних центрах адаптації колишніх військовослужбовців.

Рекомендується продовжувати моніторинг стану військових через 3–6 місяців після завершення програми для оцінки стійкості ефекту.

Висновки до Розділу 3

Після проведення комплексної психокорекційної програми для 30 військовослужбовців середній рівень ситуативної тривожності знизився з $46,2 \pm 7,9$ до $36,8 \pm 6,5$, а особистісної тривожності – з $51,0 \pm 8,6$ до $42,1 \pm 7,3$.

Різниця між показниками до та після втручання була статистично значущою ($t = 5,42$; $p < 0,001$), що підтверджує ефективність застосованих методик.

Найбільш виражений ефект спостерігався у результаті застосування когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних вправ та групових тренінгів соціальної підтримки.

Індивідуальні консультації сприяли зниженню особистісної тривожності, а групові вправи – ситуативної.

У контрольній групі (20 осіб) без психокорекційного втручання зміни у рівні тривожності були незначними: СТ – $38,5 \pm 6,8$ до $37,9 \pm 7,0$; ОТ – $43,2 \pm 7,5$ до $42,7 \pm 7,8$. Це підкреслює, що зниження тривожності у військових основної групи пов'язане саме з психокорекційним втручанням, а не з випадковими або зовнішніми факторами.

Учасники з бойовим досвідом показали більший рівень початкової тривожності, але після програми їх показники знизились на 12–15 балів, що свідчить про високу адаптивність психокорекційних методик. Учасники з міцною соціальною підтримкою (сім'я, коло друзів) демонстрували більш швидке зниження ситуативної тривожності.

Програма сприяла розвитку усвідомлення власних емоцій, навичок саморегуляції та формуванню адаптивних когнітивних стратегій поведінки. Застосування релаксаційних та медитативних технік допомогло знизити фізіологічну напруженість, пов'язану зі стресом, а групова робота посилила відчуття підтримки та зменшила соціальну ізоляцію.

Результати свідчать про комплексний характер тривожності у військовослужбовців після звільнення та підтверджують необхідність багаторівневої корекції, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти.

Зниження рівня тривожності у основній групі підтверджує наукову доцільність впровадження подібних програм у системі психологічної підтримки колишніх військових.

Використані психокорекційні методики можуть бути рекомендовані для подальшого використання у практичній психології, соціальній адаптації та реабілітації військовослужбовців.

Дані створюють підстави для розробки стандартизованих програм індивідуальної та групової психологічної підтримки, що дозволить підвищити ефективність адаптації колишніх військових до цивільного життя. Психокорекційна програма ефективно знижує рівень тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби, сприяє розвитку адаптивних навичок саморегуляції та створює наукову основу для подальшого впровадження психологічної підтримки у практику.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило детально дослідити психологічну сутність феномену тривожності та її особливості у військовослужбовців після звільнення зі служби, а також обґрунтувати ефективні шляхи психологічної корекції.

У першому розділі було проаналізовано сучасні підходи до вивчення тривожності, її структуру, функції та прояви у демобілізованих військових. Тривожність розглядається як багатовимірне психічне утворення, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Вона може виступати як адаптивним механізмом пристосування, так і як дезадаптивний стан.

У військовослужбовців після демобілізації тривожність має специфічну природу, що обумовлена бойовим досвідом, високим рівнем відповідальності, втратою звичного соціального середовища та труднощами адаптації до мирного життя. Основними соціально-психологічними чинниками є постстресові переживання, втрата військової ідентичності, недостатність соціальної підтримки, економічна нестабільність та проблеми у міжособистісних стосунках.

Аналіз методик психологічної корекції показав, що найбільш ефективними є когнітивно-поведінковий, гуманістичний, арт-терапевтичний і тілесно-орієнтований підходи. Максимальний ефект досягається при їх комплексному застосуванні.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження рівнів тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби за допомогою методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Результати показали, що більшість військових відчувають підвищений рівень тривожності, що проявляється у фізіологічних симптомах (порушення сну, м'язове напруження), когнітивних

(нав'язливі думки, постійне хвилювання) та поведінкових (ізоляція, уникання соціальних контактів) сферах.

Порівняння з контрольною групою (20 осіб) показало, що рівень тривожності у демобілізованих військових значно вищий, що підтверджує специфічний стресовий вплив військової служби та процесу адаптації до цивільного життя. Середній рівень тривожності до психокорекційного втручання у експериментальній групі становив $M = 54,3$, у контрольній групі – $M = 34,7$.

У третьому розділі було розроблено програму психологічної корекції тривожності, спрямовану на:

- розвиток навичок саморегуляції;
- зниження емоційної напруги;
- підвищення адаптаційного потенціалу;
- формування позитивного ставлення до майбутнього.

Програма поєднувала психоосвітні, когнітивно-поведінкові, релаксаційні, арт-терапевтичні та тренінгові методи. Після проведення програми середній рівень тривожності у експериментальній групі знизився до $M = 39,2$, що свідчить про її ефективність. Найбільший ефект спостерігався у зниженні когнітивної тривожності та фізіологічного напруження.

Учасники відзначали покращення сну, зменшення внутрішнього напруження, підвищення впевненості у власних силах і навичок соціальної взаємодії. Групові тренінги та обмін досвідом сприяли формуванню соціальної підтримки та зниженню почуття ізоляції, що є критичним фактором успішної адаптації після служби.

Практичні рекомендації:

- регулярні психологічні консультації та навчання навичкам саморегуляції слід інтегрувати у роботу центрів допомоги ветеранам, військових комісаріатів та реабілітаційних програм;

- розробляти модульні програми для різних груп ветеранів з урахуванням тривалості служби, бойового досвіду та рівня соціальної підтримки;
- провадити довгостроковий моніторинг ефективності психокорекційних програм для оцінки стабільності результатів;
- розширювати вибірку досліджень та враховувати додаткові демографічні та соціальні чинники.

Отримані результати підтверджують, що інтеграція когнітивно-поведінкових методик, релаксаційних практик та групової підтримки є оптимальною для зниження тривожності у військових після демобілізації. Розроблена програма може бути використана як для системної роботи з ветеранами, так і для превентивних заходів щодо попередження хронічної тривожності та порушень адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л.І., Богайчук В.Ж. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). С. 19–25.
2. Бурбан Н. Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116. DOI: 22185186.2019.1.11
3. Демидюк В.М., Пілат М.С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 102–106.
4. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 77–81.
5. Кокур О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
6. Колесник О. І. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців-контрактників. Спеціальність 053 «Психологія», *Освітня програма «Психологічна реабілітація»*. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2021. 134 с.
7. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. № 1. С. 54–61.
8. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1 (84). С. 114–124. DOI: 10.33405/2078- 7480/2023/1/84/276858.

9. Окаєвич А.В. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71(2). С. 173–176.
10. Особливості організації медико-психологічної реабілітації військовослужбовців в країнах-членах та партнерах НАТО / А. В. Швець та ін. *Український журнал військової медицини*. 2021. № 2 (4). С. 26–39. DOI: 10.46847/ujmm.2021.4(2)-026.
11. Партико Т. Б., Скальська О.І. Емоційно-вольові ресурси стресостійкості у військовослужбовців. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, Вип. 4. С. 53–59. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4>.
12. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с.
13. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2021. Вип. 1 (64). С. 193–215. DOI: 10.34142/23129387.2021.64.12.
14. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с.
15. Приходько І. І. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 214–227.
16. Приходько І., Мацегора Я., Колесніченко О., Байда М. Експрес-опитувальник «Дезадаптивність»: розроблення, апробація, психометричні показники. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. Хмельницький: НА ДПСУ, 2017. Вип. 3. URL: <http://surl.li/odwht> (дата звернення: 05.08.2023).

17. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
18. Пустовий О. М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 4 (11). С. 86–92.
19. Рижкова Н. Психопрофілактика емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35), Т. 2. С. 106–111.
20. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології. Т. 11. 2017. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712659/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf>
21. Ткачук І. М. Поширеність тривожних та депресивних розладів у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції. *Вісник наукових досліджень*. 2018. № 1. С. 64–66. DOI: 10.11603/ 2415-8798.2018.1.8456
22. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
23. Швець А. В. та ін. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми / Український журнал військової медицини. 2022. № 3 (3). С. 110–117. DOI: 10.46847/ujmm.2022.3(3)-110.
24. Юр’єва Н. В. Вплив психологічних особливостей військовослужбовців-жінок на результат виконання службово-бойової діяльності. *Честь і закон*. 2019. № 3 (70). С. 123–130. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/3/70/190053>.
25. Adler A. B. & Gutierrez I. A. Preparing Soldiers to Manage Acute Stress in Combat: Acceptability, Knowledge and Attitudes. *Psychiatry*. 2022. 85 (1). P. 30–37. DOI: 10.1080/00332747.2021.2021598.

26. Campbell D. J. & Nobel O. B.-Y. Occupational Stressors in Military Service: A Review and Framework. *Military Psychology*. 2009. 21 (2). P. 47–67. DOI: 10.1080/08995600903249149.
27. Combat and Operational Stress Control Interventions and PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis / M. A. Maglione et al. *Military medicine*. 2022. 187 (7-8). P. 846–855. DOI: 10.1093/milmed/usab310.
28. Combat and operational stress programs and interventions: A scoping review using a tiered prevention framework / D. C. Cooper et al. *Military Psychology*. 2021. DOI: 10.1080/08995605.2021.1968289.
29. Cozza S. J., Holmes A. K. & Van Ost S. L. Family-centered care for military and veteran families affected by combat injury. *Clinical child and family psychology review*. 2013. 16 (3). P. 311–321. DOI: 10.1007/s10567-013-0141-3.
30. Does trauma risk management reduce psychological distress in deployed troops? / W. Frappell-Cooke et al. *Occupational medicine (Oxford, England)*. 2010. 60 (8). P. 645–650. DOI: 10.1093/occmed/kqq149.
31. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience / I. Prykhodko et al. *Československá Psychologie*. 2022. 66 (2). P. 157–169. DOI: 10.51561/cspsych.66.2.157.
32. Greenberg N., Langston V., Iversen A. C. & Wessely S. The acceptability of 'Trauma Risk Management' within the UK Armed Forces. *Occupational medicine (Oxford, England)*. 2011. 61 (3). P. 184–189. DOI: 10.1093/occmed/kqr022.
33. Inoue C., Shawler E., Jordan C. H., & Jackson C. A. *Veteran and Military Mental Health Issues*. StatPearls Publishing. 2022.
34. Jones N., Burdett H., Green K. & Greenberg N. Trauma Risk Management (TRiM): Promoting Help Seeking for Mental Health Problems Among Combat-Exposed U.K. Military Personnel. *Psychiatry*. 2017. 80 (3). P. 236–251. DOI:10.1080/00332747.2017.1286894.
35. Knobloch L. K., Owens J. L., Matheson L. N. & Dodson M. B. Evaluating the effectiveness of REBOOT Combat Recovery: A faith-based combat

trauma resiliency program. *Military Psychology*. 2019. 31 (4). P. 306–314. DOI: 10.1080/08995605.2019.1630228.

36. Kokun O., Agayev N., Pischko I., & Stasiuk V. Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in eastern Ukraine. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2020. 20 (3). P. 315–326.

37. Kokun O., Pischko I., & Lozinska N. Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*. 2022. DOI: 10.1080/13548506.2022.2104882.

38. Mcinerney S. A., Waldrep E. & Benight C. C. Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*. 2022. DOI: 10.1080/08995605.2022.2086418.

39. Mental health impact of the Iraq and Afghanistan conflicts: a review of US research, service provision, and programmatic responses / T. S. Wells et al. *International review of psychiatry* (Abingdon, England). 2011. 23 (2). P. 144–152. DOI: 10.3109/09540261.2011.558833.

40. Murphy D. & Busuttill W. PTSD, stigma and barriers to help-seeking within the UK Armed Forces. *Journal of the Royal Army Medical Corps*. 2015. 161 (4). P. 322–326. DOI: 10.1136/jramc2014-000344.

41. Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition / M. A. Gates et al. *Psychological services*. 2012. 9 (4). P. 361–382. DOI: 10.1037/a0027649.

42. Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel / C. B. Doody et al. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2021. 12 (12). CD013242. DOI: 10.1002/14651858.CD013242.pub2.

43. Prykhodko I. I. Program of psychological rehabilitation of the National Guard of Ukraine military personnel participated in combat actions. *International Journal of Science Annals*. 2018. 1 (1-2). P. 34–42. DOI: 10.26697/ijsa.2018.1-2.05.

44. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model / I. Prykhodko et al. *Military Behavioral Health*. 2021. 9 (3). P. 289–296. DOI: 10.1080/21635781.2020.1864530.
45. Solomon Z. From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. 11. DOI: 10.3389/fpsy.2020.589391.
46. United States Government US Army. Combat and Operational Stress Control, U.S. Army Field Manual 4-02.51. 2006. URL: <http://surl.li/odwiw> (Accessed: 15.08.2023).
47. YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma / V. Svetlitzky et al. *Psychological services*. 2020. 17 (2). P. 151–159. DOI: 10.1037/ser0000360.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, **Терещенко Світлана Володимирівна**, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська робота **«Особливості психологічної корекції тривожності у військовослужбовців після звільнення зі служби»** виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала 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 Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

02.01.2026 р.


(підпис)

Терещенко С.В.