

національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 11. С. 57-66.

3. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. *Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 200–219.*

4. Куделя І. С., Перепелюк Т. Д. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 381–395.

5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

6. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус.* Вип. 51. 2023. С. 168 – 172.

7. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання». Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. с. 7.

8. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07 / Перегончук Наталія Василівна. – К., 2011. – 219 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-19>

Бебешко К. М.,

*студентка кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ "Європейський університет"*

Власова Д. А.,

*студентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У тезі розглядаються особливості ПТСР у військовослужбовців та ефективність когнітивно-процесуальної й емоційно-фокусованої терапії у процесі їх психологічної реабілітації.

Акцент зроблено на когнітивній перебудові, емоційній регуляції та соціально-когнітивній підтримці як механізмах посттравматичного зростання.

Ключові слова: ПТСР, стратегії подолання, військовослужбовці, психологічна реабілітація.

Vlasova D., Bebeshko K. Cognitive and emotional strategies for overcoming post-traumatic stress in military personnel

Summary. The text examines the characteristics of PTSD in military personnel and the effectiveness of cognitive-processing and emotionally-focused therapy in their psychological rehabilitation. Emphasis is placed on cognitive restructuring, emotional regulation, and social-cognitive support as mechanisms of post-traumatic growth.

Key words: PTSD, coping-strategies, military personnel, psychological rehabilitation.

Військові конфлікти сучасності супроводжуються масовими психотравмами, які часто призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливої актуальності проблема набуває в контексті повномасштабного вторгнення, де значна кількість військовослужбовців стикається із наслідками бойового стресу, втрат, тривалого напруження й моральних дилем. ПТСР суттєво впливає на функціонування військовослужбовців, знижує їхню адаптивність, спричиняє депресивні та тривожні стани, порушення соціальної взаємодії та самоідентичності. Водночас, значна кількість досліджень свідчить про можливість ефективного подолання наслідків травми через застосування адаптивних когнітивних та емоційних стратегій, що сприяють відновленню психологічної цілісності, внутрішньої стабільності та посттравматичного зростання.

Посттравматичний стресовий розлад визначається у МКХ-11 як сукупність яскравих нав'язливих спогадів, флешбеків або нічних кошмарів, які, зазвичай, супроводжуються сильними або непереборними емоціями (страхом, жахом); уникненням думок і спогадів про подію та постійним сприйняттям підвищеної поточної загрози. Симптоми зберігаються щонайменше кілька тижнів і спричиняють значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, освітній, професійній або інших важливих сферах функціонування особистості [2].

Сучасні наукові моделі пояснюють ПТСР у контексті взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників (біопсихосоціальна модель). Когнітивно-поведінкові концепції наголошують, що ключову роль відіграють способи інтерпретації травматичних подій, переконання про себе та світ, а також рівень когнітивного контролю над травматичними спогадами. Когнітивні стратегії реабілітації

військовослужбовців ґрунтуються на зміні мислення, переконань і способів інтерпретації травматичного досвіду. Однею з найефективніших стратегій визнано когнітивно процесуальну терапію (або Cognitive Processing Therapy, CPT – англійською).

Когнітивно процесуальна терапія базується на когнітивно-поведінкових принципах і спрямована на допомогу людям у переосмисленні травматичних подій та зміні деструктивних переконань, які підтримують симптоми ПТСР. Основна ідея CPT полягає в тому, що після травми у людини формуються спотворені, дезадаптивні або жорсткі переконання щодо себе, інших людей і світу. Ці переконання заважають природному процесу переробки травми й утримують людину в стані постійної тривоги, провини або безпорадності. Терапевтичний процес CPT структурований і включає кілька основних етапів [5].

Перший етап включає психоосвіту та ідентифікацію «застряглих точок» – переконань, які підтримують симптоматику ПТСР.

Другий етап включає в себе письмове опрацювання травматичного досвіду із подальшим критичним аналізом і заміною дисфункціональних схем мислення на адаптивні.

Третій етап – це етап когнітивної реструктуризації, де поступово переглядаються спотворені переконання, інтегруються нові; формуються навички емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Метою CPT є не заміна «негативних» думок на «позитивні», а формування більш реалістичного, гнучкого мислення. Дослідження американських вчених (П. Резік, К. Монсон, К. Чард), що базувалося на імплементації цього терапевтичного методу для реабілітації колишніх америанських військовослужбовців показало, що після курсу CPT близько 40 % ветеранів перестали відповідати діагностичним критеріям ПТСР [3].

Дослідження українських науковців також підтверджують, що пошук сенсу і позитивна переоцінка сприяють зменшенню симптомів ПТСР і відновленню внутрішнього ресурсу ветеранів – психологічна реабілітація повинна враховувати динаміку когнітивної перебудови свідомості. Цю когнітивну стратегію називають meaning-making, тобто процесом надання сенсу травматичним подіям. Для багатьох військовослужбовців переосмислення досвіду війни через цінності, віру або ідентичність стає механізмом посттравматичного зростання – від хаотичного, фрагментованого сприйняття досвіду до інтегрованого, осмисленого бачення власного минулого, теперішнього і майбутнього. Важливим компонентом також виступає соціально-когнітивна підтримка – створення терапевтичного середовища, де відбувається обмін досвідом, колективне осмислення травматичного досвіду, відновлення довіри до інших і до суспільства [1].

Емоційна регуляція – один із ключових чинників психологічного відновлення після травми. Нездатність розпізнати або виразити емоції (алекситимія, емоційне оніміння) часто утримує симптоматику ПТСР на високому рівні. Однією з дієвих емоційних стратегій є емоційно-фокусована терапія. ЕФТ виходить із припущення, що емоції є центральним механізмом людського досвіду і що подолання травми можливе лише через усвідомлення, прийняття та переосмислення емоцій, які були витіснені або заблоковані внаслідок травматичних подій. У військовому контексті це особливо важливо, адже військовослужбовці часто пригнічують почуття страху, болю чи провини, що ускладнює їхню психоемоційну інтеграцію після служби.

Дослідження І. Томаржевської та колег, що ставило на меті проаналізувати ефективність ЕФТ в контексті саме українських військовослужбовців показало, що приблизно 60% учасників відчули суттєве зменшення симптомів ПТСР: знизилися частота флешбеків, рівень тривожності, гіпервбудження та нічних кошмарів. Вони також повідомили про покращення у сфері міжособистісних відносин, зростання здатності до саморефлексії, емпатії та довіри. Близько 30% учасників відзначили часткове полегшення, але продовжували боротися з емоційним «онімінням» – притаманною військовим звичкою дистанціюватися від власних почуттів. Решта 10% не продемонстрували помітного прогресу, що, за словами авторів, пов'язано із низьким рівнем залучення в терапевтичний процес і глибокими установками уникання емоцій [4].

Отже, узагальнюючи вищесказане, можна зазначити що посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців є складним феноменом, що охоплює як когнітивну, так і емоційну сфери особистості. Ефективне подолання травми потребує інтеграції стратегій когнітивної переоцінки, переосмислення досвіду, формування сенсу життя із розвитком емоційної саморегуляції, прийняття, емпатії та внутрішнього співчуття. Комплексна психологічна допомога має бути системною, поетапною і культурно адаптованою до українських реалій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності комбінованих когнітивно-емоційних програм, впливу моральної травми та духовних ресурсів на процес відновлення військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Харитонova Н. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2024. Т. 15, № 2. С. 227–240. URL: [https://doi.org/10.31548/hspedagog15\(2\).2024.227-240](https://doi.org/10.31548/hspedagog15(2).2024.227-240).

2. ICD-11 for 6B40 Post traumatic stress disorder. *ICD-11*. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#2070699808>.

3. Resick P., Monson C., Chard K. Cognitive processing therapy: veteran/military version. : посібник. Washington, DC : Department of Veterans' Affairs, 2008. 198 с. URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapist.pdf>.

4. Tomarzhevska I. The effectiveness of emotion-focused therapy for reducing ptsd symptoms in military personnel: a cross-sectional study. *Georgian medical news*. 2025. Т. 5, № 362. С. 6–15. URL: https://www.geomednews.com /Articles/2025/5_2025/6-15.pdf.

5. Wachen J. S. та ін. Testing a variable-length Cognitive Processing Therapy intervention for posttraumatic stress disorder in active duty military: design and methodology of a clinical trial. *Contemporary clinical trials communications*. 2019. Т. 15. С. 100381. URL: <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100381>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-20>

Бердник М. В.,

*студентка за спеціальністю Психологія факультету здоров'я людини
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

ВИКОРИСТАННЯ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається питання впливу медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації. Наводяться результати досліджень, та аналізуються отримані дані, які підтверджують, що медитація є ефективною практикою для зменшення симптомів тривоги, стресу та депресії, що робить її цінним методом психологічної самопомоги.

Ключові слова: медитація, фізична реабілітація, психологія, саморегуляція, емоції, стрес.

Berdnyk M. The use of meditation techniques in the process of physical rehabilitation

Summary. The article examines the impact of meditation techniques in the process of physical rehabilitation. It presents research findings and analyzes the obtained data, confirming that meditation is an effective practice for reducing symptoms of anxiety, stress, and depression, making it a valuable method of psychological self-help.